ZWISCHENZEIT

August 2005 • 15. Jahrgang • Nr. 61 • www.lsf-muenster.de

In dieser Ausgabe: EXTREME

Lang: *24-Stundenlauf in Delmenhorst* • ***Gesund:*** *Herz-Kreis-Lauf von KKH und LSF*
Bergig: *Deutsche Seniorenmeisterschaften in Kappelrodeck* • ***Erfolgreich:*** *Deutsche Marathonmeisterschaften in Regensburg*

Bild: Asics

Auskunftsfreudig: *Claudia Dreher im Interview*

www.volksbank-muenster.de
www.volksbank-muenster-marathon.de

Volksbank
Münster eG

Der Spaß an der Bewegung zählt

Gemeinsam mit den Laufsportfreunden Münster veranstaltete die Kaufmännische Krankenkasse einen Volkslauf für die ganze Familie. Am 21. Mai standen verschiedene Läufe und Distanzen zur Auswahl, aber was zählte, war der Spaß an der Bewegung.

Stadt zwischen Donau und Regen ist attraktiver als der Marathonkurs

Mit dem Edikt von Pavia verlieh Kaiser Friedrich II. am 10. November 1245 Regensburg die Stadtfreiheit. Als dieses geschichtliche Ereignis erfolgte, war Regensburg – neben Köln – die einwohnerreichste Stadt in Deutschland. Das Pergament von Pavia gewährte die „Reichsfreiheit“, und die Bürgerschaft von Regensburg hatte keinen anderen Herrn mehr über sich als den Kaiser. 1803 war es mit diesen Privilegien vorbei. Regensburg wurde dem Königreich Bayern eingegliedert und die Stadt fiel in eine Art Dornröschenschlaf.

Laufsportfreunde verpackten die Deutsche Meisterschaften in ein rundum schönes Wochenende

Heute gilt die Universitätsstadt mit über 140000 Einwohnern als das Zentrum von Ostbayern. Zudem ist Regensburg ein moderner Wirtschaftsstandort mit einer gesunden Mischung von Klein-, Mittel- und Großbetrieben, grundsätzlich mittelstandsorientiert. Der historische Ortskern an der Donau ist ein Tourismusmagnet.

So gesehen, lassen sich aktuell durchaus Parallelen zu Münster feststellen. Daher war es kaum verwunderlich, dass das Interesse vieler Laufsportfreunde an der Teilnahme bei den Deutschen Marathonmeisterschaften, die am 8. Mai in Regensburg stattfanden, ziemlich groß war. Zudem hatte unser „Reiseleiter“ Jürgen Sieme ein attraktives Paket geschnürt. Abfahrt zur etwa 600 km langen Reise in Richtung Süden war bereits am Freitagmorgen um 8 Uhr an der Sentruper Höhe. Der moderne Reisebus wurde äußerst umsichtig von Hans Maus gesteuert, der damit zum Gelingen des Wochenendes beitrug. Nach einer angenehmen Fahrt bei strömendem Regen nahmen wir am Rand von Regensburg, aber in Start- und Zielnähe, Quartier im Schulungszentrum der Bahn AG. Eisenbahnfreunde kamen auch nachts durch die nahen Gleisanlagen auf ihre Kosten. Dafür entschädigten saubere Zimmer und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet für die gelegentlichen Störungen durch vorbeifahrende Züge.

Am Samstagvormittag holten wir gemeinsam die Startunterlagen ab. Den Rest des Tages nutzte unsere „Reisegruppe“ ganz unterschiedlich. Von Schnäppchenjagd auf der Marathonmesse über Sightseeing bis hin zum Abhängen auf dem Bett reichte das Repertoire. Am

Marathontag erwarteten uns zur Startzeit kühle sechs Grad Celsius. Unser Busfahrer brachte zunächst die Marathonis in Startnähe. Um nicht zu früh der Kälte ausgesetzt zu sein, blieben wir so lange es ging im warmen Bus. Der Himmel sah nach Regen aus, und der Wind verhieß ebenfalls wenig Gutes. Als wir dann zum Start aufbrachen, holte der Bus die Halbmarathonis ab, die eine deutlich spätere Startzeit hatten.
Der Startraum ist in Regensburg ausreichend groß bemessen, und als Meisterschaftsteilnehmer durften wir ohnehin im ersten Block stehen. Bereits seit 1990 werden in der Stadt an Donau und Regen die 42,195 km gelaufen, und nach 1997 waren hier nun zum zweiten Mal die Deutschen Marathon-Meisterschaften integriert. 1997 wurden noch 714 Namen in den Ergebnissen der Deutschen Meisterschaft gelistet, 2005 sank die Zahl auf 467.

Auf der Internetseite von „Laufreport.de“ wird „der Kurs [als] eine Mischung aus Sightseeing Tour im Zentrum und einem flüssig zu laufenden Ausfall auf breiter Straße hinaus nach Barbing [beschrieben]. Dort wird nach etwa 10 Kilometern die Wendemarke erreicht. Zurück im Zentrum der 2000-jährigen Stadt führt eine Schleife über die Donau und wieder zurück durchs Herz der Altstadt und von dort weiter die Donau aufwärts zurück zum Start-Zielgelände am Westbad.“ Es sei genau diese Mischung aus breiten Asphaltstraßen und engen, gepflasterten Gassen, die die Strecke zu den beliebtesten in Deutschland zählen lasse. Wie auf der Rückreise im Bus in den Gesprächen zu hören war, konnten wir diese Einschätzung so nicht teilen. Wir empfanden den Kurs von der Streckeführung eher langweilig und vom Profil ziemlich anspruchsvoll. Zudem hatten sich kaum Zuschauer an die Strecke verirrt. Wohlwollend schätzten wir zwischen 3000 und 5000 Menschen, die dann fast ausschließlich im unmittelbaren Stadtzentrum zu finden waren. Für uns Auswärtige stellte sich die Strecke eher so dar: Start in einem Vorort, nach etwa 3 km erreicht man den historischen Stadtkern, den man nach weiteren 2 bis 3 km durchlaufen hat, um dann weitere 5 km durch ein Gewerbegebiet auf den Wendepunkt zuzulaufen. Der liegt zwischen zehn und elf Kilometern. Danach geht es zurück zum Ausgangspunkt, um dann das Ganze noch mal zu wiederholen. Das heißt, dass nur etwa 12 km durch die attraktiven Teile von Regensburg gelaufen werden, auf den restlichen 30 muss man „Meter machen“. Ein Gefühl von Berglauf stellt sich ein, weil mehrere Brücken mit einem holprigen Belag im Streckenverlauf integriert sind.
Erschwerend kam hinzu, dass am Veranstaltungstag uns jeweils auf dem Rückweg ein kalter und kräftiger Gegenwind blies, partiell garniert mit Regenschauern. Beim Zieleinlauf wurden die 10 Grad Celsius nicht überschritten. Die Veranstalter meldeten nach dem Lauf einen neuen Kälterekord. Natürlich wird die Strecke bei schönem Wetter nicht viel attraktiver,

Premiere gemeistert: Hermann Hemsing nach seinem 1. Marathon.

Die „alten Hasen“ Jürgen Sieme, Hinz Völkert und Willi Thonemann.

Im Team zum Vizemeister: Hannelore Horst, Brigitte Ziegler, Anne Holtkötter.

aber vielleicht hätte sich dieser oder jener Zuschauer von Sonnenstrahlen hervorlocken lassen. So mussten die Musiker an der Strecke exklusiv für die Marathonis und Halbmarathonis spielen. Letztlich war die Mehrzahl der mitgereisten LSFer mit den erzielten Resultaten sehr zufrieden. Brigitte Ziegler sicherte sich in ihrem ersten Jahr in der W 55 gleich den Titel. Hannelore Horst verpasste um eine Sekunde den zweiten Platz. Direkt vor dem Ziel wurde sie von einer Konkurrentin überspurtet. Das wurmte sie schon, aber ein Platz auf dem Treppchen blieb. Unsere erste Frauenmannschaft belegte in der Wertung der AK W 45 in der Besetzung Brigitte Ziegler, Anne Holtkötter und Hannelore Horst den zweiten Platz. Sie konnten ihren Titel aus dem Vorjahr nicht verteidigen, aber waren dennoch zufrieden. Ein wenig überraschend belegte die zweite Frauenmannschaft mit Julia Suwelack, Ruth Lutz und Parvin Kamp den dritten Platz. Eigentlich wären diese Platzierungen Anlass genug gewesen, auf die Siegerehrung zu warten. Doch die Frauen hatten frühzeitig erklärt, dass sie im Hinblick auf die weite Heimreise darauf verzichten würden. Unsere „Reisegruppe“ quittierte diese Geste mit Applaus. Die Rückfahrt zog sich dann doch ziemlich lange hin. Auf den vollen Autobahnen war Ausdauer und Geduld gefragt. Marathonläufer sollten davon genügend haben, aber wenn es nach Hause geht... Gegen 23 Uhr erreichte dann unser Bus wieder die Sentruper Höhe. Einigkeit herrschte darüber, dass das Regensburg-Wochenende einschließlich Busreise äußerst gelungen war.

• Michael Holtkötter

Wieviel Marathon braucht der Mensch?

Fisch schwimmt, Vogel fliegt und Mensch läuft, ist der legendäre Ausspruch von Emil Zatopek. Und immer mehr Menschen laufen. Immer mehr Menschen wollen auch Marathon laufen. Seit Jahren liest man vom Marathonboom, neue Superlative fallen den Journalisten schon nicht mehr ein, um dieses Phänomen zu beschreiben. Ein Ende der Marathonbewegung ist anscheinend nicht in Sicht. Die Statistiker unter den Fachjournalisten haben aber auch festgestellt, dass trotz spürbar steigender Starterzahlen bei den Großveranstaltungen die Zahl der unter 3-Stunden-Läufer sinkt und der Anteil derer, die zwischen vier und sechs Stunden ins Ziel kommen, nachweislich anwächst.

Vom Mythos Marathon wollen viele ein Stück abhaben und mit den vielen, die die klassische Distanz bewältigen, werden immer mehr Menschen animiert, es ihnen gleichzutun. Längst ist die Zeit vorbei, da Marathon etwas für die asketischen Ausdauertypen war. Heute sieht man auf der Strecke dünnere, aber auch kräftigere Marathonis, solche, die schnell laufen, aber eben auch ganz viele, die in einem langsamen Tempo die Strecke bewältigen. Für den sportlich interessierten Betrachter erscheint es nun beim Anblick solcher Gegebenheiten, dass Marathonlaufen scheinbar für jedermann geeignet sei, zumal beispielsweise der Berlin-Marathon eine Zielschlusszeit für Läufer bei 6:15 Std. festgelegt hat. Rechnet man dies auf den Kilometerschnitt um, kommt man ungefähr auf einen Schnitt von 8:55 min/km. Da scheint die Frage mancher Ambitionierterer nach dem sportlichen Reiz solcher Zeiten berechtigt. Bei etwa neun Minuten für den Kilometer mag einem Außenstehenden die Marathondistanz fast einem ausdauernden Spaziergang anmuten. Bergen aber solche Zielschlusszeiten nicht zusätzlich die Gefahr, dass immer mehr Teilnehmer immer schlechter vorbereitet die klassische Distanz angehen?! Diese Frage fiel aus gegebenem Anlass: In diesem Jahr gab es in Ausdauerwettbewerben bereits mehrere bedauerliche Todesfälle. Wenn auch die Öffentlichkeit wenig über die Ursachen erfährt, so hat in allen Fällen sicher ein übertriebener Ehrgeiz dazu beigetragen, dass es dazu kam. Sollten wir nicht alle uns bewusster nicht nur mit den Freuden des Laufens, sondern auch mit den möglichen Risiken auseinandersetzen? Das hieße, als Läufer sich selbst die Frage zu stellen: Habe ich während meiner letzten Erkältung mit dem Training pausiert, wie es ärztlich angeraten ist? Oder habe ich aus einem falschen Ehrgeiz heraus weitertrainiert und damit billigend eine Herzmuskelentzündung in Kauf genommen? Fühle ich mich nur vom Massenphänomen provoziert, einen Marathon laufen zu wollen, obwohl ich eigentlich weiß, dass ich dafür gar nicht die Eignung habe? Auch die Veranstalter werden in diesem Zusammenhang mit Fragen konfrontiert: Sinkt das Risiko, wenn sie die Zielschlusszeiten nicht so weit nach hinten verlegen, um zu vermeiden, dass schlecht trainierte und damit sich selbst gefährdende Läufer überhaupt an den Start gehen? Das gäbe sicher eine Welle der Entrüstung bei den Läuferinnen und Läufern, die jenseits von vier bis fünf Stunden ins Ziel kommen. Oder sollte vielleicht jeder Teilnehmer, wie in Frankreich vorgeschrieben, vor dem Start bei einem Marathon oder Halbmarathon einen Gesundheitsnachweis erbringen? Vor dem Fall der Mauer war dies beim Rennsteiglauf vorgeschrieben. Mit der neuen Freiheit wurde auch diese Barriere beseitigt.

Laufen ist ein Stück Lebensqualität, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Und es muss nicht immer die klassische Distanz sein, um dies zu genießen. Vor allem ist die Eigenverantwortung des Einzelnen gefordert, um nicht den Laufsport insgesamt in Misskredit zu bringen. • *Michael Holtkötter*

Beim Sommerfest auf der

Der Dank geht ans Festkomitee: Agnes Scheipers, Christa Wolgast-Azouz und Uli Baumheuer.

Bankverbindung: Sparkasse Münsterland Ost - BLZ 400 501 50 - Kto-Nr. 180 054 62
LSF Münster e. V. – Postfach 48 22 – 48027 Münster

Mitgl.-Nr.: _____

A u f n a h m e a n t r a g

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

Ich zahle die Aufnahmegebühr	von 5,00 Euro	o
sowie einen monatlichen Mitgliedsbeitrag	von 4,00 Euro	o
sowie einen monatlichen Familienbeitrag	von 8,00 Euro	o
sowie einen monatlichen Jugendbeitrag	von 2,00 Euro	o

Vor- und Zuname:

_____

Straße/Nr:

_____

PLZ – Ort:

_____

Telefon:

_____

Geburtsdatum:

_____

Beruf:

_____

Email-Adresse

_____

Ich bevollmächtige den Verein LSF Münster e. V., den fälligen Beitrag jeweils alle

3 Monate o 6 Monate o jährlich o

zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Kreditinstitut:_____

Bankleitzahl:_____

Kontonummer:_____

Kontoinhaber:_____

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

_____

Ort Datum Unterschrift

CLAUDIADREHER

Bild: Asics

Sie gehört seit vielen Jahren zu den besten deutschen Marathonläuferinnen. Den Marathon in Hamburg hat sie in diesem Jahr in der Zeit von 2:29:49 Std. gewonnen und damit ganz nebenbei die Qualifikationsnorm (2:32:00) für die Weltmeisterschaften in Helsinki (6. bis 14. August 2005) unterboten: Claudia Dreher. Außer ihr schaffte dies nur Luminita Zaituc. Dennoch gab Claudia Dreher frühzeitig den Verzicht auf den WM-Start bekannt. Am 29. Juni war sie in Münster bei der Pressekonferenz des Münster Marathon e.V., um sich für die Deutsche Krebshilfe zu engagieren. Abends lief sie dann gemeinsam mit dem Orga-Team des Marathons im Teamwettbewerb des Campus-Run. Dies war eine gute Gelegenheit, ein paar Fragen an Claudia Dreher zu stellen.

Zwischenzeit: Claudia, anscheinend bist du ein sehr offener und positiv denkender Mensch. Wenn man dich auf Fotos oder im Fernsehen sieht, begleitet dich meistens ein Lächeln. Auf auf deiner Homepage gibst du freimütig Auskunft über persönliche Dinge (www.claudiadreher.de). Stimmt dieser Eindruck, den man als Außenstehender gewinnen kann?

Claudia: Ich fühle mich in einer lockeren Atmosphäre mit netten Leuten immer sehr wohl, lache gerne, und wenn ich hart gearbeitet und meine persönlichen Ziele erreicht habe, dann muss man den Erfolg auch mal etwas genießen können. So kann ich meine „Batterien“ am Besten wieder aufladen. Der Sport hat mir eine positive Lebenseinstellung gegeben. Das stimmt. Wenn ich erfolgreich sein will, dann muss ich nach vorne schauen. Das ist wie im wirklichen Leben. Es ist zwar nicht immer leicht, gerade wenn einen Verletzungssorgen arg zurückwerfen. Aber ich habe in den letzten Jahren dadurch gelernt, mit Niederlagen umzugehen, positiv zu denken und daraus gestärkt hervorzugehen.

Zwischenzeit: Bei der Leichtathletik denken viele Interessierte automatisch an die üblichen Traditionsvereine wie TV Wattenscheid, TSV Bayer Leverkusen oder auch an den SC Magdeburg. Als gebürtige Magdeburgerin startest du für die Gänsefurther Sportbewegung. Wenn man nun im Internet nach mehr Informationen zu diesem Verein sucht, stößt man fast ausschließlich auf deinen Namen in Verbindung mit dem Verein. Was verbirgt sich hinter der Gänsefurther Sportbewegung?

Claudia: Das ist lustig, die Frage stellt fast jeder, der den Namen hört. Verständlich! „Gänsefurther Sportbewegung e.V.“ ist ein sehr kleiner Betriebsverein der „Gänsefurther Schlossquelle“. Das ist ein Getränkehersteller, der sich in unserer Region sehr stark im Sport engagiert. Dieses Unternehmen unterstützt mich. Das ist für mich sehr wichtig, um auf die Karte „Leistungssport“ setzen zu können. Wenn der eine oder andere von Euch mal in unserer Region unterwegs ist und ein leckeres Gänsefurther Mineralwasser trinkt, dann denkt an mich!

Zwischenzeit: Du wurdest 1971 geboren, bist demzufolge im besten „Marathonalter“. Du blickst auf eine sehr erfolgreiche Läuferkarriere zurück. Verfolgt man deine Stationen seit 1990, gibt es lediglich zwei Abschnitte, in denen herausragende Erfolge ausblieben. Das ist einerseits das Jahr 1996 – in dem Jahr allerdings hast du den Housten-Marathon gewonnen – und andererseits sind das die Jahre nach deinem Sieg beim Köln-Marathon 2002 bis zu deinem Sieg in diesem Jahr in Hamburg. Was war in diesen gut zweieinhalb Jahren?

Claudia: Viele Jahre Leistungssport hinterlassen auch ihre Spuren. Ich wurde 2002 und 2003 an der Achillessehne operiert. Erst rechts und ein Jahr später dann links. Toi, toi, toi - seitdem bin ich beschwerdefrei. Zum Glück habe ich nur zwei Füße...

Zwischenzeit: Deine Marathonbestzeit steht bei 2:27:55. Kannst du dir vorstellen, diese Zeit noch einmal unterbieten zu können?

Claudia: Oh ja, das habe ich vor! Den ersten Schritt in diese Richtung habe ich mit Hamburg getan. Aber da fehlt noch etwas. Durch die langen Verletzungsausfälle habe ich an meinen Kraft- und Unterdistanzleistungen eingebüßt. Daran werde ich in der nächsten Zeit verstärkt arbeiten. Wenn ich gesund und verletzungsfrei bleibe, dann klappt es im nächsten Jahr mit einer neuen Hausmarke.

Zwischenzeit: Die Norm für die diesjährigen Weltmeisterschaften im Marathonlauf der Frauen haben nur zwei deutsche Läuferinnen geschafft. Martin Beckmann führt die diesjährige Bestenliste der Männer mit einer Zeit von 2:19:16 an. Damit ist er über sieben Minuten an der Norm vorbei. Dass die Leistungen in der deutschen Marathonspitze mit ganz wenigen Ausnahmen weit hinter dem internationalen Niveau hinterherhinken, hat offensichtlich keinen Einfluss auf die „Volksbewegung“ Marathonlaufen. Immer mehr Leute sind auf der klassischen Distanz zu finden. Die Zielschlusszeiten werden sukzessive heraufgesetzt.
Findest du, als Spitzenläuferin, dass dieser Trend positiv zu bewerten ist? Oder bist du der Meinung, dass man den sportlichen Wert, vielleicht auch den sportlichen Reiz wieder erhöhen sollte, indem man beispielsweise den Zielschluss mit vier Stunden oder vier Stunden und dreißig Minuten festlegt.

Claudia: Die meisten Marathonveranstaltungen sind ja eine gute Mischung aus Spitzen- und Leistungssport. Eine gute Veranstaltung lebt von der Masse, garniert mit ein paar Spitzenresultaten. Ich genieße es, Teil dieser riesigen Lauffamilie zu sein. Die Zeiten, wo man belächelt wurde, wenn man bei Sturm und Eiseskälte durch die Gegend rannte – anstatt auf dem gemütlichen Sofa

zu hocken – haben sich total verändert. Aus meiner Sicht kann ich es nur begrüßen, wenn die Läuferfamilie weiter wächst. Das tut unserer Gesellschaft gut, der Laufbewegung in Deutschland, unseren Veranstaltungen, und die Spitzenläufer partizipieren davon genauso.
Was den Laufboom und die Leistungsspitze in Deutschland angeht, da muss man etwas differenzieren. Ich würde es auch toll finden, wenn bei den Marathonläufen die Sieger und Siegerinnen vermehrt aus Deutschland kommen würden. Aber Spitzenzeiten auf Weltklasseniveau bedeuten Extremsport an der körperlichen Grenze des Möglichen. Dafür braucht man neben Talent vor allem ein 100%iges sportliches Umfeld. Leider ist es für viele Athleten in Deutschland nicht möglich, so professionell zu trainieren. Aus diesem Grund klafft die Lücke zwischen internationalem Niveau und deutscher Spitze.

Zwischenzeit: Wo wird man dich in diesem Herbst laufen sehen? Ist noch ein großer City-Marathon in deiner Planung?

Claudia: Ja, ich möchte gerne in diesem Jahr noch einen Marathon laufen. Aber im Moment steht noch nicht fest, wo das genau sein wird. *(Inzwischen haben wir erfahren, dass sie am 11. September beim 9. Ford-Köln-Marathon versuchen wird, diesen Marathon zum dritten Mal zu gewinnen. 2002 siegte sie in 2:31:29, 2004 in 2:32:04 und 2005? Wir drücken auf jeden Falle die Daumen. Red.)*

Zwischenzeit: Könntest du dir vorstellen, einmal beim Marathon in Münster zu starten? Bei deiner Stippvisite hast du ja noch nicht viel von der Stadt gesehen. Ein Marathon in der „Lebenswertesten Stadt der Welt“ böte eine gute Gelegenheit dazu.

Claudia: Es ist ja nicht so, dass ich das erste Mal in Münster bin. Vor einigen Jahren bin ich bereits beim Citylauf gestartet. In den letzten Jahren war ich dann eher privat hier. Mir gefällt die Stadt sehr. Ich mag die gemütliche Atmosphäre, die netten Leute und bin Fan vom Münsteraner Weihnachtsmarkt. Den Marathon in Münster mal mitzulaufen könnte ich mir schon vorstellen. Es muss ja nicht unbedingt mit Leistungsambitionen sein. Einfach mal so, um die Stimmung zu genießen.

Zwischenzeit: Für die meisten Mitglieder unseres Vereins gibt es eigentlich kein Leben nach dem Laufen (wir betreiben es ja auch nicht professionell), allenfalls den Wechsel von der einen Altersklasse in die nächsthöhere. Wie wird dein Leben nach deiner aktiven Zeit aussehen?

Claudia: Für mich wird es ein Leben nach dem Leistungssport geben, aber – genau wie bei euch – kein Leben ohne Laufen. Auch nach meiner sportlichen Karriere wird das Laufen weiter Bestandteil meines Lebens sein. Natürlich eher auf dem Fitnessniveau. Laufen ist für mich auch ein Stück Lebensqualität.
Naja – und beruflich würde ich dann gerne mit dem Sport in Verbindung bleiben. Interessant wäre eine Tätigkeit im Marketing- oder Kommunikationsbereich.

Zwischenzeit: Für alle deine Pläne wünschen wir dir viel Erfolg. Vielen Dank für das Interview!

ClaudiaDreher

Geboren	am 2. Mai 1971 in Magdeburg
Sport seit	1980 bei Motor-Mitte Magdeburg
Training	von langen Distanzen seit 1989
Bestzeiten	
	5km 15:33 min
	10 km 32:39 min
	Halbmarathon 1:10:55 min
	Marathon 2:27:55 h

SO LÄUFT'S
Beratung, die man braucht.
Laufbandanalyse, die überzeugt.
Angebote, die begeistern.
Auswahl, die passt.
QUALIFIZIERTER
LEX
PARTNER
Ludgeriplatz 11
48151 Münster
Tel. 0251-524034
www.active-muenster.de
ACTIVE
SPORTSHOP
LEX LaufExperten
LaufenWalkingTriathlon

Dr Weg berguf

4 x ruf un runner

So viel Lüt hän Angst drvor,
vor ruuchem Weg berguf;
er bringt Bequemlichkeit in Gfohr,
drum hän si nit viel druf.
Ernst Niefenthaler

Na – da hatte der alemannische Dichter Niefenthaler mit seinem Hof in Oberbürchau gut Versemachen; manch ein Poetikfan ist da zu ihm hinaufgeschnauft und hat sich nach notwendig folgender Schwerluft-Kur in Bad Zwischenahn dann doch der Liebe zum plattdeutschen Liedgut hingegeben. Aber bitte keine Ausreden mehr: Nennt nicht auch die Stadt Münster im Nordwestzipfel ihrer Gemarkung drei Gipfel ihr eigen. Das sind zwar nicht Eiger, Mönch&Jungfrau, aber immerhin: Bergbusch, Vorberg und Mühlenberg. Und hier, gut durchtrainiert, lockt dann am Wochenende das nahe plattdeutsche wie hügelige (Kirschblüten-)Hagen am Teutoburger Wald, wo heuer eine Woche vor dem Münster-Marathon die 30. Auflage eines Landschaftslaufes stattfindet. Eine 20-km-Runde mit vielen reizvollen Höhenmeterchen... (auch 5, 10 km und Walking) und huiii – wosraufgeht, gehtswiederrunter...

Wer weiß, wo in Münster das Karnevalsmuseum ist? Mmh... Ach, was lange grübeln und suchen! Eine Woche vor dem Jubiläumslauf in Hagen fährt der Schweißgenießer Richtung Aachen, und zwar nach Niederzier, wo der 28 km lange Montesophia mit 350 Hms über die Sophienhöhe (Abraum aus dem aktiven Braunkohletageabbau) führt und mit vielen Aus- und Weitblicken die Anreisemühe um das immer närrische Köln herum entlohnt. Tatsächlich existiert in Niederzier (Ortsmitte) ein kleines feines Karnevalsmuseum (inklusive Archiv), welches auch samstäglich (27.8.) betreten werden darf.

Ein Landschaftslauf im Wiehengebirge, einem nördlichen Ausläufer des Teuto, der fast ohne jede Eigenwerbung jedes Jahr ein Geheimtipp bleibt und tatsächlich in allen Punkten einer gelungenen Veranstaltung gerecht wird, findet Anfang Oktober in Melle statt. Die anspruchsvollen 20 km sind mit vielen Auf und Abs von einem doppelkörnigen Reiz zwischen Parkanlagen, Fachwerk, nasstiefen Waldwegen, Wurzelfallen, still schwingenden Asphaltepisoden und schnellen Feinkieswegen. Ein wahrer Vollkornlandschaftslauf, bei dem man manchmal in früher Frische ganz schön japsen muss (9.10. – auch Walking und Wandern).*

Der nördlichste und somit plattdeutscheste Berglauf Deutschlands fand bis vor ein paar Jahren im niedersächsischen Dissen statt. Nun hat man dort das Handtuch geworfen – und der Titel hüpfte kirschkernspuckweit nach Borgholzhausen, wo im Einzelstartverfahren auf einer 5 km-Strecke in die Höhe gestürmt wird (12.11.). Aber bitte, danke: der nun absolut wirklich nördlichste Berglauf: In Melle - *Auf den Vieren* wird zweibeinig rauf zur Ottohöhe gewetteifert. Dieser bislang vereinsinterne (LT des SC Melle 03) Berglauf mit Zeitnahme und Rangliste ist zugleich einer der kürzesten (1999 m) und humansten (130 Höhenmeter). Da reichen auch Buschberg, Vorberg und Mühlenberg zum Probieren.

28.08. Niederzier:
www.tv-huchem-stammeln.de
03.09. Hagen a.T.W.: www.laufen-os.de
09.10. Melle: www.scmelle.de oder
www.laufen-os.de
12.11. Borgholzhausen: www.lcsolbad.de
(*Ich erfuhr soeben, dass der 20 km-Lauf in Melle wohl in diesem Jahr eine neue Streckenführung bekommt. Hilfe!!! Start aber weiterhin um zehne im Erholungsgebiet Grönenberg.)

• *Andreas Clausing*

LSFer heben ab

Im nächsten Jahr finden am 8. Oktober (Termin durch den DLV noch nicht bestätigt) die Deutschen Marathonmeisterschaften in München statt. Unsere Bustouren sind zwar schon legendär, aber bis München könnte sich ein Flug lohnen, am Freitag hin, am Sonntag zurück. Um jetzt organisieren zu können, müssten wir wissen, wer gern nach München fliegen möchte. Bitte meldet euch ab sofort, aber spätestens bis 30. September, bei Jürgen Sieme unter j.sieme@lsf-muenster.de oder 02501/4705

LAUFSPORTREISEN 2005/2006

NIAGARA (Kanada)
Niagara-Falls-Marathon, Halbmarathon, 5 km
19.-25.10.2005 ab 799 Euro

ZYPERN
Marathon, Halbmarathon, 5 km
*In Paphos - wo die Götter Urlaub machen! - verwöhnen lassen im ****Beach-Hotel Ausflüge: Bad der Aphrodite, Wanderung im Akamas-Gebirge, Hauptstadt Nikosis u.a.*
24.11.-1.12.2005 ab 499 Euro

MALTA
BMW-Marathon, Halbmarathon,
Zum Saisonauftakt - Laufen in den Frühling! Sport und Kultur miteinander verbinden.
1.3.-8.3.2006 ab 299 Euro

LISSABON
Halbmarathon, 8 km
Mit Aufenthalt am schönsten Küstenabschnitt der Algarve!
22.3.-29.3.2006 ab 499 Euro

Alle Reisen mit Reiseleitung!
SPORTREISEN GABI KREIENBAUM
Dorbaumstraße 26 • 48157 Münster
Telefon 02 51/32 83 05 • Telefax 02 51/32 83 25
Laufreise@aol.com
www.Sportreisen-Kreienbaum.de

Der Lauf war zwar kein "Gedicht", aber...

Der Marathonlauf dort in Menden,

der wollte schier gar nicht mehr enden:

es war viel zu heiß,

in Strömen floss Schweiß,

kein'n Baum gab's,

um Schatten zu spenden!

• *Julia Suwelack*
vom Menden-Marathon
am 19. Juni

Blitzlichter auf

30 Jahre La

Im Gespräch

Der münstersche Lauftreff existierte seit etwa 1973, und Aloysia und Paul waren ab 1975 dabei.
Wie so oft, waren die Frauen die Vorreiter, so auch bei unseren beiden. Paul meinte, er habe genug Bewegung - zu Hause und im Beruf. Aber Aloysia überzeugte ihn, dass Laufen genau das Richtige als Ausdauersport wäre und dass auf der Sentruper Höhe ein Lauftreff zusammenkäme. Die „Trimm Trab Bewegung“ war geboren mit dem Motto „Lerne laufen ohne zu schnaufen“. Also gingen beide (noch in Straßenschuhen) zur Sentruper Höhe, um etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun. Zunächst mal sollten sie sich richtige Laufschuhe kaufen und das Buch von Cooper lesen, hieß es von Herrn Runge, dem damaligen Lauftreffleiter.
Auf dem Foto erkennt man Paul, Horst Helmerich, Inge Backhaus, Claire Frintrup und Franjo Nasch. Wie man sieht, war das Essen mindestens so wichtig wie das Laufen.

Eine professionelle Anleitung gab es nicht, und so joggten die beiden im Kreis von ebenfalls ambitionierten Läufern um den Aasee oder über die Kastanienallee mit angrenzendem Wald, etwa 6 oder mit doppelter Waldrunde 10 km. Einige der Läufer sind heute noch aktiv.
Das Naturtalent Paul war bald gänzlich infiziert, der Ehrgeiz beflügelte ihn, er wurde schneller und schneller. Für Aloysia war und ist Laufen lediglich ein Gesundbrunnen, Wettkämpfe mag sie nicht besonders. Aber Paul liebte die Herausforderung. Die kleine Gruppe startete sogar beim Crosslauf in Berlin, Pauls Heimatstadt. Er organisierte die Unterkünfte für die sieben Teilnehmer und alle nahmen mit Erfolg teil.

Mittlerweile hatte Horst die Leitung des Lauftreffs übernommen und das Laufen bekam Proficharakter. Regelmäßig startete nun das kleine Läuferteam aus Münster bei Wettkämpfen in der Umgebung. Dabei wurde am Donnerstag vorher die ganze Strecke abgelaufen, damit man wusste, was einen am Wettkampftag erwartete.

Der Lauftreff wuchs ständig, so dass Horst die Überlegung anstellte, einen eigenen Wettkampf in Münster zu starten. 1983 wurde der Gedanke in die Tat umgesetzt, eine 5 und 10 km Strecke wurde angeboten. 1989 wurde

uftreff
mit Aloysia und Paul Gärtner

der Silvesterlauf ins Leben gerufen. Wer Horst kannte, weiß, wie aufregend so eine Vorbereitung war.

Langsam wurden die Strecken länger, so dass Paul es wie selbstverständlich übernahm, uns auf den 25 km Lauf in Berlin vorzubereiten. „Wenn Paul dich trainiert hat, schaffst du das auch“ war immer der beruhigende Satz für „Erst-Täter“.

Auf meine Frage an Paul und Aloysia, was ihnen am meisten im Lauftreff gefallen hat, antworten sie ohne zu zögern: „Das gemeinschaftliche Miteinander, die schönen Radtouren, die Ausflüge nach Cuxhaven im Wohnwagen, die vielen Feste, wobei insbesondere das Sommerfest bei Kinnebrock begeistert hat, bei dem Paul uns allen als Primaballerina unvergesslich ist.

Paul erwähnt ebenfalls die Empfänge, die wir den Läufern und Läuferinnen bereitet haben, die eine besondere Leistung vollbracht haben. Unvergessen der Bahnhofsempfang von Renate Müller, die aus Boston als Siegerin bei der Weltmeisterschaft heimkehrte. Plakate wurden gemalt, Jutta bewirtete uns mit köstlichen Schnittchen – der halbe Lauftreff war erschienen. Ebenfalls groß war die Begeisterung bei der Heimkehr der beiden Kerkhoffs und Peter Samulski nach ihrem grandiosen Erfolg beim 100 km Lauf in Winschoten. Die 10-stufige Torte mit den drei Läufermännchen aus Marzipan (nach einer Idee von Christel Herbert) schmeckt mir heute noch.

Aber da fällt mir ein, das gehört eigentlich in ein anderes Kapitel, denn 1988 beschloss Horst, aus dem Lauftreff einen eigenen Verein zu gründen, so dass wir auch an besagten Meisterschaften teilnehmen konnten. 17 Mitglieder gründeten damals den Verein und kurze Zeit später war die Gruppe bereits auf eine stattliche Zahl angestiegen, wie das Foto aus Berlin zeigt. Aber nach wie vor existieren der LSF-Verein und der Lauftreff friedlich nebeneinander.

Ich hätte noch stundenlang mit Paul und Aloysia plaudern können, denn bei den beiden sind die Anfänge des Lauftreffs und des Vereins noch intensiv im Gedächtnis und werden von einem enormen Fundus von Fotos unterstützt. Wir werden sicherlich zum 20. Geburtstag unseres Vereins darauf zurückgreifen.

Aloysia und Paul, ich danke Euch für das Gespräch und den leckeren Tee.

• *Hildegard Durynek*

Im Freien macht es noch mehr Spaß

Seit April trainieren die Kinder und Jugendlichen dienstags wieder auf der Sentruper Höhe. Das Training im Freien bietet als willkommene Abwechslung im Aufwärmtraining auch die Möglichkeit eines kleinen Fußballspiels. Technische Schwächen werden durch gesteigerten Einsatz kompensiert. Aber nach der Kür folgt die Pflicht. Vor dem Laufprogramm kommt das Lauf-ABC. Diese Technikschulung sorgt des öfteren für Heiterkeit. Der Spaß steht eindeutig an erster Stelle.

Münsterlandmeisterschaft in Roxel

Lisa Schmiedeshoff errang in beeindrukkender Manier am 19. Juni bei den Münsterlandmeisterschaften den Titel über 800 m in der Altersklasse W 14. Sie legte die Strecke in einer Zeit von 2:26,55 min zurück und verbesserte ihre persönliche Bestleistung, die sie erst im Mai aufgestellt hatte, um fast fünf Sekunden.

Überhaupt darf sie schon auf eine sehr erfolgreiche Saison zurückblicken. Bei bislang sechs Starts auf Strecken von 800 m bis 5 km gewann sie nicht nur jeweils ihre Altersklasse, sondern wurde im Gesamteinlauf dreimal Erste und dreimal Zweite.

Der Saisonhöhepunkt wird am 18. September sein. Dann finden in Paderborn die Westfälischen Schülermeisterschaften statt, bei denen Lisa über 800 m an den Start gehen wird.

• *Michael Holtkötter*

Ein „Lauf der Sinne“

Erster Rothaarsteig-Lauf

am 19. Mai 2005

Ein Marathon für die Beine, möglichst anstrengend, mit ein paar „kleinen“ Anstiegen, ähnlich dem „Nuller“ im Teutoburger Wald, musste her, damit Julia ihren Trainingsplan für den Schweizer Jura erfüllen konnte. - Und ich lief einfach mit.

Am sehr frühen, noch kalten Morgen, beförderte uns der Bus von Brilon nach Winterberg. Die Sonne lag noch in Wartestellung, und zu meinem großen Erstaunen überraschte uns das Orga-Team an unserem Ankunftsort schon mit heißem Tee zum Aufwärmen und Bananen. Wir hatten reichlich Zeit, uns immer wieder an- und auszuziehen – das ewige Spielchen vor einem Start. Das Wetter versprach, entgegen allen Voraussagen recht warm zu werden. Während die Kleiderfrage immer wieder neu diskutiert werden musste (inzwischen schien die Sonne, und es wurde deutlich wärmer), gelang es mir doch glatt, mich nach einem Toilettengang in diesem verschlafenen Ort zu verlaufen! Jeder, der mit mir beim Kölner Marathon erlebt hat, wie ich dort den Start verpasste, weil ich den Bus mit meinen Lauf-Utensilien und der Startnummer nicht wiederfand, lacht mich heute noch deswegen aus. Na, der Rothaarsteig war jedenfalls perfekt gekennzeichnet, so dass ich es dort nicht fertigbrachte, mich zu verirren.
Der Name „Rothaar“ bedeutet „rauhe Höhe“. Rauh von der Beschaffenheit der Landschaft als auch vom Klima. Die Temperaturen sind dort immer niedriger als zum Beispiel in Münster. Der langgezogene Kamm mit seinen Wäldern und den natürlichen Wegen ließ uns Läufer mit all unseren Sinnen Natur erleben. Drei Quellen wurden passiert, über die höchste Stelle des Sauerlandes liefen wir (der Langenberg mit 843 m sei 2 m höher als der Kahle Asten, lernten wir), an klaren Bächen entlang, vorbei an duftenden Tannenwäldern und durch glitzernde Mischwälder hindurch. Traumhafte Aussichten, strahlende Sonne, freundliche Helfer und immer wieder begeisterte Läufer, die trotz der 1000 Höhenmeter, die zu überwinden waren, noch wache Augen und Ohren für die wildromantische Natur hatten. Es lohnte sich wirklich, stehenzubleiben und die weiten Ausblicke zu genießen und ein wenig Atem zu holen bei den An- und Abstiegen!

Julia, die längst ihr eigenes Tempo gewählt hatte, war weit voraus, und so fand ich mich meistens allein unterwegs. Um so intensiver waren meine Eindrücke, die ich aufnahm. So entspannt und zufrieden haben wir beide nicht häufig einen Lauf beenden können, darüber waren wir uns einig.

Am Ziel, auf Brilons historischem Marktplatz (Gründung im Jahre 893), konnten wir uns noch vor der Siegerehrung das Rathaus (eines der ältesten Deutschlands) und den malerischen Ortskern der einstigen Hansestadt ansehen, bevor es zur „Pasta-Party“ ging: im Atrium der Sparkasse, direkt am Zieleinlauf, durften alle Läufer unter einer Glaskuppel an Tischen mit weißen Decken aus Stoff (!) Platz nehmen und sich auf die Nudelgerichte stürzen: Fünf verschiedene Sorten mit erlesenen Zutaten wie beispielsweise Walnüssen (eine Sorte köstlicher als die andere), zudem auf Porzellantellern serviert, standen zur Verfügung. Klar, dass wir alle Gerichte durchprobiert haben! Und das alles für 15 Euro Startgeld.

Ein Glück jedoch, dass wir nicht erleben mussten, wie der Lauf bei schlechtem Wetter geendet hätte -, denn wer weiß, ob das gepflegte Atrium der Sparkasse das ausgehalten hätte!

• *Helga Landfried-Teodoruk*

ALS „NICHTSCHWIMMER UNTER PIRANHAS“

DEUTSCHE SENIORENBERGLAUFMEISTERSCHAFTEN IM SCHWARZWALD

Es ist schon ein irres Gefühl, als „Nichtschwimmer mit Piranhas“ um die Wette schwimmen zu wollen. So zumindest kam ich mir bei meinem ersten Berglauf vor. Und für mein Debüt hatte ich mir gleich die Deutschen Seniorenberglaufmeisterschaften in Kappelrodeck im Schwarzwald ausgesucht. Bereits ein Studium der Startliste sagte mir, dass meine Konkurrenz quasi schon am Hang geboren und aufgewachsen war. Ich hingegen konnte dem nur die „Karnickelhügel“ von Nienberge entgegensetzen, wenn es um mein „Bergtraining“ ging.

Da fragt man sich doch, wie man bei so ungleichen Voraussetzungen überhaupt auf die Idee kommen konnte, da mitmachen zu wollen!? Der Wunsch, mal an einem richtigen Berglauf teilzunehmen, ist im Verlauf von vier Starts bei den Riesenbecker Sixdays entstanden. Anfangs habe ich die Anstiege verflucht, waren sie doch die Störfaktoren in meinem gewohnten Laufrhythmus. Diese Phase wurde durch ein stillschweigendes Arrangement mit den Bergen abgelöst, bis ich sie letztlich als angenehme Herausforderung akzeptierte. Die letzten beiden Sixdays lief ich mit Martina Stienemann vom ESV Münster. Sie schwärmte mir von Bergläufen vor: „Komm doch mal mit, das ist wirklich toll.“ Nach solchen Sätzen zog sie meist das Tempo am Berg noch einmal an, sodass ich Schwierigkeiten bekam, ihr zu folgen. Getrieben vom männlichen Ehrgeiz, hielt ich jedoch immer Anschluss. Im Januar dieses Jahres sagte ich dann zu Martina: Dieses Jahr komme ich zu den Deutschen mit, wenn…“ Mein „wenn...“ ignorierte sie und erinnerte mich in unregelmäßigen Abständen an meinen leichtsinnigen Ausspruch.

Am 18. Juni machten wir uns dann beide auf in Richtung Süden. Kappelrodeck, umzingelt von Weinbergen und einer schönen bergigen Landschaft, ist ein kleiner Ort mit ein paar netten Fachwerkhäuschen. Mehr gibt es darüber auch schon nicht mehr zu berichten.

Da wir recht früh unser Ziel erreichten, beschlossen wir, einen Teil der Strecke zu besichtigen. Das veröffentlichte Streckenprofil war schon Respekt einflößend genug. Die Inaugenscheinnahme sollte den Respekt noch erhöhen. 9,9 km betrug die Streckenlänge mit einem Gesamthöhenunterschied von 590 Metern und einem maximalen Anstieg von 51 %. Die ersten 500 Meter waren nahezu flach. Dann sollten allerdings 2,5 km mit dem steilsten kontinuierlichen Anstieg folgen. Bei strahlendem Sonnenschein strengte schon der Wanderschritt an. Mit ein wenig Galgenhumor machten wir uns gegenseitig für den Start am folgenden Tag Mut. Etwa bei Kilometer sieben beschlossen wir, die Streckenbesichtigung zu beenden, um nicht noch mehr Kraft in den Anstieg zu investieren. Zurück nahmen wir den kürzesten Weg.

Mit zwei kleinen Bier und einem gesunden Salat im Bauch hofften wir auf eine ruhige Nacht. Die war dann allerdings schon um 6 Uhr beendet, als die nah gelegene Kirche im Viertelstundentakt die Glocken läuten ließ. Mein Hirn versuchte vergeblich, das Läuten zu ignorieren. Als ich dann an Martinas Zimmertür klopfte, um eher als verab-

redet zum Frühstück zu gehen, bekam ich als erstes einen Fluch über die Glokken zu hören. Zeit zu frühstücken hatten wir so jedenfalls genug.

Dem gründlichen Einlaufen folgte bei Supersonnenwetter pünktlich 10 Uhr der Start. Um mich herum nicht nur Martina, sondern viele bergerprobte Gesichter, so schien es mir zumindest. Wir hatten uns zwar einen strategisch günstigen Startplatz gesucht, aber nach dem Startschuss raste das Feld los, als sei nach 800 Metern das Rennen beendet. Im Bewusstsein, dass nach 500 Metern der lange sehr steile Anstieg folgen würde, ließ ich die alten Hasen ohne Gegenwehr gewähren und lief mein Tempo. Kaum war der Anstieg erreicht, holte ich auch schon die ersten der Übereifrigen wieder ein. Manch einen sah ich jedoch erst bei der Siegerehrung wieder. Bis Kilometer sieben machte sich die gründliche Streckenbesichtigung positiv bemerkbar. Ich wusste – Martina lief inzwischen einige Meter hinter mir –, wo ich mich nach steileren Abschnitten auf flacheren Anstiegen „erholen“ konnte und wie ich meine Kraft einzuteilen hatte. Auf den letzten drei Kilometern vermisste ich dann diesen Vorteil. Letztlich lief ich nie am Anschlag, immer schön vorsichtig. 300 Meter vor dem Ziel kam dann auch noch ein Abschnitt für die wahren „Bergziegen“. Ein kurzer (30 bis 40 m), aber knackiger Anstieg von 51 Prozent. Den nahm ich dann noch in einem gekonnten Bergwiegetritt und setzte zum Schlussspurt an. Zwei Konkurrenten konnte ich so noch überholen. Nach 50:14 Minuten erreichte ich voller Stolz das Ziel. Ich war im Gesamtfeld von 303 Finishern immerhin 127. geworden, und das als „Nichtschwimmer unter Piranhas“. Gut eine Minute später kam dann schon Martina ins Ziel gestürmt, was ihr den 3. Platz in der AK W 35 einbrachte. Damit war sie einen Platz besser als im Jahr zuvor.

Irgendwie hatten wir vom Berg noch nicht genug. Statt den Rückfahrbus zu nehmen, liefen wir den etwas kürzeren Weg zum Start zurück. Der TV Kappelrodeck als Veranstalter der Meisterschaften hatte den Lauf mit viel Routine und Liebe zum Detail organisiert. Es gab nur Lob von allen Seiten.

Martina und ich überlegten uns, nicht ganz ernsthaft, ob wir nicht die Berglauffreunde Münster – BLF Münster – gründen sollten. Ich kann mir jedoch kaum vorstellen, dass in diesem Verein die Mitgliederentwicklung ähnlich rasant verlaufen würde, wie bei unserem Verein. Ich empfehle aber jedem LSFer, auch ESVer, auch mal an einem Berglauf teilzunehmen. Dass es ohne ein spezifisches Training geht, dafür bin ich der lebende Beweis. Es ist eine neue Lauferfahrung und eine wunderbare Abwechslung zu allen anderen läuferischen Disziplinen. Martina bestätigte, dass die wenigen Bergläufe in Westfalen vom Profil nicht so anstrengend sind wie der Lauf in Kappelrodeck.

Es verdichten sich die Gerüchte, dass die Deutschen Senioren-Berglaufmeisterschaften am 11. Juni 2006 in Beuren (Nähe Stuttgart) beim Hohenneuffen-Berglauf ausgetragen werden. Infos dazu und einen Bericht von der diesjährigen Veranstaltung findet ihr unter:

www.hohenneuffen-berglauf.de

www.laufreport.de/archiv/0605/beuren/beuren.htm

• Michael Holtkötter

24-Stunden Burginsellauf in Delmenhorst

If you start to feel good during an Ultra, don't worry –you'll get over it!!

Karl-Ludwig ist ein cooler. Selbst ein erfahrener Ultraläufer und Streckenvermesser, weiß er, worauf es ankommt bei einer Veranstaltung wie dem 24-Stunden-Lauf von Delmenhorst. Und man kann es gleich mit einer deutlichen Feststellung vorwegnehmen: Die Organisation des Laufes ließ keine Wünsche offen, und die Betreuung, insbesondere der Einzelstarter, bot kaum einen Ansatz zu Kritik.
Karl-Ludwig behielt seine Abgeklärtheit und Ruhe während des gesamten Wochenendes bei. So wurde der 2. Delmenhorster Burginsellauf, eine Benefizveranstaltung zugunsten kranker Kinder und ihrer Familien, ein voller Erfolg für die Ausrichter.
17 waren wir. 16 Einzelläufer und eine Läuferin, die sich auf einer amtlich vermessenen Parkrunde von 1,479 km mit über 300 StaffelläuferInnen von Samstag 14 Uhr bis Sonntag 14 Uhr genau gestoppte 24 Stunden Dauerlauf gönnten.
Drei Stunden vor dem Start waren wir angekommen und bekamen sofort 5 m neben der Strecke einen bevorzugten Parkplatz zugeteilt. So konnten wir im Bedarfsfall auch während des Laufes ohne „Abstecher" an unser Gepäck.
Der Parkplatz ist riesengroß und gehört zum angrenzenden Stadtbad, dem „Delfina". Hier sind die Sponsorenzelte für die Staffeln aufgereiht. Gleich daneben einige Gastronomiestände und die zentrale Bühne, auf der zunächst einige Bands live spielen und später am Abend drei Filme rund ums Thema „Tour de France" gezeigt werden.
Auf der Rundeninnenseite gibt's im Start-Zielbereich eine kleine Rasenfläche im herrlich wohltuenden Schatten zweier Bäume. Wir bauen da unser Zelt mit unseren Liegen auf. Im dahinter liegenden Gebäude befinden sich ein Seminarraum als Umkleide-, Schlaf- und Massagesaal für die Einzelstarter und unsere reservierten Toiletten.
Wir werden zum Fototermin gebeten. Das Ergebnis ziert später unsere Urkunden – eine nette Idee und schöne Erinnerung. Dann gibt es eine kurze Wettkampfbesprechung, bei der die Strecke und die für jeden Einzelstarter zugeteilten Counter persönlich vorgestellt werden. Christian heißt mein Rundenzähler, ein pfiffiger Teenager.
Dann der Start. Lieber Himmel, wie bin ich nur auf diese verrückte Idee gekommen...? Eigentlich wollten wir dieses Jahr zum Rennsteig-Lauf. Aber aus Termingründen mussten wir umdisponieren. Und so kam Peter Knein, mein Trainingspartner aus Everswinkel, auf diesen 24-Stunden-Lauf – unseren ersten!
Ohne konkretes Konzept ging es los. Peter Samulski hatte mir kurz vorher noch wertvolle Tips gegeben, von denen ich einige umsetzte - die anderen beherzige ich beim nächsten Mal ;-)
Die Stimmung unter uns Einzelstartern war famos. Locker witzelnd ging es auf die ersten Runden, ohne Konkurrenz- oder Wettkampfdruck. Jeder wollte nur irgendwie persönlich „unbeschädigt" aus der Veranstaltung herauskommen, keine Rekorde brechen.

Der Parcours ist ganz passabel. Gegen den Uhrzeigersinn geht es nach 100m Asphalt auf einen Parkweg mit Schottersteinen. Auf die Dauer nicht ganz angenehm dieser Untergrund, später schmerzen davon die Fußsohlen. Die Parkbäume spenden zumindest teilweise angenehmen Schatten. Ein Rasenstück ist als öffentlicher Grillplatz ausgewiesen. Einige Familien picknicken dort. Die Duftschwaden ihrer Grills sind verlockend. Aber uns bleibt nichts übrig, als Runde für Runde abzulau-

fen. Nach 1.000 m steckt am Streckenrand zur Orientierung ein Kilometerschild. Wenig weiter gibt's einen 1,5 m hohen kleinen Wall, auf dessen Kamm ein weiteres Schild steht: „Bergwertung"! Dann noch 250 m auf gepflastertem Untergrund und man kommt nach einer Linkskurve wieder auf die zweigeteilte Start-Ziel-Gerade: links für Einzelläufer, rechts der Pilotten für die Staffeln. Christian, mein fleißiger Counter, legt aufmerksam ein Blatt nach dem anderen vom Umschlagregister für mich um.

Peter und ich bleiben 3 ½ Stunden zusammen, danach laufen wir unterschiedliche Runden. Der erste Marathon ist nach 4:15 h absolviert. Jetzt nur nicht dran denken, dass noch 20 Stunden vor uns liegen! Think positive! Wir sprechen ab, dass wir nach 50 Runden eine erste große Pause einlegen. 2 ½ Stunden gönnen wir uns. An Schlaf ist dabei noch nicht zu denken. Wir essen reichlich, lassen uns die Beine massieren und ruhen uns einfach nur aus. Dann geht's weiter, in die Nacht rein. Die Temperatur ist immer noch so angenehm, dass das Trägerhemd völlig ausreicht. Die Parkstrecke ist jetzt hell erleuchtet. Das THW hat gut 1.000 m mit Strahlern und Ballonlampen ausgeleuchtet. Zusätzlich patrouillieren Zivilstreifen zur Gewährleistung der Sicherheit aller Teilnehmer im Park.

Man läuft zunehmend mechanisch, schaltet im Kopf ab, versucht, die schweren Beine und schmerzenden Muskeln zu ignorieren. Ich suche nach äußeren Reizen, die ablenken: ein Maulwurf, der oberirdisch die Strekke kreuzt, ein schneller Staffelläufer, der mir vorher noch nicht aufgefallen ist, oder ein kurzes Gespräch an der Versorgungsstelle. Vor dem Start sagte ein Teilnehmer im Interview auf der Bühne, man denke während der 24 Stunden meistens an gar nichts, laufe sich den Kopf frei: Recht hat er! Irgendwann folgt meine Runde 68. Ich bekomme ein DIN-A-4-Fähnchen in die Hand: "100 Kilometer". Nach 75 Runden eine nächste ausgedehnte Pause. Ich melde mich beim Counter ab, Peter auch. Es gelingt uns, eine halbe Stunde zu schlafen. Danach ist Peter wie ausgewechselt. Haderte er vorher noch mit seinen schmerzenden Füßen, ist er jetzt nicht mehr zu bremsen. Später gönnt er sich noch eine zweite Massage und ein Milchreisfrühstück. Selbst an der Verpflegungsstelle läuft er jetzt ohne Stop durch und trinkt im Laufen. So hat auch er kurz nach mir das begehrte „150 Kilometer"-Fähnchen für eine Runde in der Hand. Mit dieser Marke haben wir unser Wunschergebnis geschafft. Allmählich lässt die Motivation nach. Wir setzen uns noch mal gemeinsam vor unser Zelt und genießen das Erreichte und die Atmosphäre dieser tollen Veranstaltung. O.k., die letzte Stunde wollen wir uns nicht mehr quälen. Mit steifen Beinen gehen wir zweieinhalb Runden. Dann fasse ich den Entschluss, noch mal zu traben und mit einer Schnapszahl zu finishen: 111 Runden. Die sind um 13:53 Uhr geschafft, und wir beschließen, nicht mehr in eine weitere Runde zu starten. Und endlich, endlich ertönt um Punkt 14 Uhr das Schlusssignal. Die Läufer, die jetzt noch auf der Strecke sind, müssen dort stehenbleiben, wo sie sich gerade befinden. Ihre letzten Meter werden genau nachgemessen und zu ihrem Endergebnis addiert.

Wir haben es tatsächlich geschafft, haben dem inneren Schweinehund ein paar Mal getrotzt, die Schmerzen in Beinen und Füßen ausgehalten, die Wärme und die Sonne überstanden und uns eine Nacht „um die Ohren gehauen". Die körperlichen Folgen sind gar nicht mal so schlimm. Beim Roruper Abendlauf kann ich fünf Tage später schon wieder einen schnellen 10-km-Lauf hinlegen. Karl-Ludwig, we'll be back next year!!!
(www.24-lauf.de)

• *Michael Geske*

Happy

SEPTEMBER

Kristina Kohler	02. 09.	
Helmut Winkelmann	03. 09.	
Maria Seul	05. 09.	
Eva-Maria Rochau	06. 09.	
Veronika Knüver	06. 09.	40
Hanno Vogt	07. 09.	
Rudi Völlering	08. 09.	
Birgit Lembcke	08. 09.	
Matthias Lammerding	08. 09.	
Kornelia Sommerfeld-Poell	10. 09.	50
Andreas Clausing	10. 09.	
Helga Siebelt	10. 09.	
Rudolf Jacobs	12. 09.	
Barbara Dunkel	12. 09.	
Werner Aye	12. 09.	
Dieter Raestrup	13. 09.	
Stefan Ortlepp	13. 09.	
Ann - Christin Huesker	13. 09.	20
Monika Herding	14. 09.	
Bruni Rickmann	14. 09.	
Claudia Hartleb	14. 09.	20
Andreas Löcken	15. 09.	
Frauke Fierdag	15. 09.	
Petra Karger	15. 09.	
Sigrid Petry	17. 09.	50
Ludwig Dornseif	18. 09.	
Rolf Ottensarend	18. 09.	
Christiane Nienhaus	19. 09.	
Frank Schleicher	20. 09.	
Anke Leßmann	20. 09.	
Ulrich Gerling-Goedert	20. 09.	
Heinz Hoveling	21. 09.	
Birgit Redeker	22. 09.	
Ruth Lutz	23. 09.	
Bärbel Sinke	23. 09.	
Lennart Bruns	23. 09.	10
Simone Ruder	23. 09.	
Andreas Volbracht	25. 09.	40
Wolfgang Hübner	25. 09.	
Egon Roth	26. 09.	
Heinrich-Jürgen Hillesheim	26. 09.	
Stefan Chrzanowski	27. 09.	
Angelika Dohmann	27. 09.	
Horst Schulz	27. 09.	
Jörg Bungeroth	28. 09.	
Eva Kammer	28. 09.	

OKTOBER

Horst Bürger	01. 10.	40
Wolfgang Elmenhorst	01. 10.	
Helmut Waldhof	03. 10.	
Wilfried Wiedemann	04. 10.	
Reiner Lehmann	05. 10.	
Hildegard Durynek	08. 10.	
Rudolf Heymer	08. 10.	70
Josef Niehoff	08. 10.	
Jobst-Jürgen Fricke	10. 10.	
Maria-Theresia Lüders	11. 10.	
Barbara Schonebeck	12. 10.	
Jörn Thoden	14. 10.	
Thomas Vogt	14. 10.	
Barbara Hasert	16. 10.	
Alida Kranenburg	16. 10.	
Winfried Tillmann	18. 10.	
Helga Ross	18. 10.	
Ina Salmen	18. 10.	
Volker Wolfgramm	18. 10.	
Christa Sieme	21. 10.	50
Ulrike Deppe	21. 10.	
Peter Volkmer	22. 10.	
Marco Hampel	22. 10.	
Reinhard Schröder	23. 10.	
Bernhard Lauhoff	25. 10.	
Sebastian Mönninghoff	26. 10.	
Markus Jaensch	26. 10.	
Walter Blume	27. 10.	
Markus Dropmann	27. 10.	
Anke Hasebrook	27. 10.	40
Helga Landfried-Teodoruk	28. 10.	
Arne Fischer	29. 10.	
Peter Buermann	30. 10.	
Horst Bodenberger	30. 10.	

NOVEMBER

Helena Weiß	01. 11.
Jürgen Gottszky	03. 11.
Stefan Braun	04. 11.
Martina Achenbach	04. 11.
Annette Burkat	05. 11.
Tobias Korber	06. 11.
Klaus Ehling	07. 11.

Birthday

Gottfried Schäfers	08. 11.	
Holger Venjakob	09. 11.	
Charlott Wilken	09. 11.	
Hildegard Kerkhoff	10. 11.	
Michael Fels	10. 11.	
Elke Schulz	10. 11.	
Birgit Nathaus	10. 11.	
Hilmar Welpelo	11. 11.	
Jürgen Düking	12. 11.	
Stefan Lammers	12. 11.	
Alexander Dunkel	13. 11.	
David Braun	14. 11.	10
Wolfgang Schürmann	15. 11.	
Gesine Kiesel	15. 11.	
Christian Schrandt	16. 11.	
Heinrich Dörries	16. 11.	
Wolfgang Müller	17. 11.	
Lothar Dunkel	18. 11.	
Kai Buchheister	20. 11.	
Ingeborg Kanter	20. 11.	50
Renate Bees	21. 11.	
Jürgen Onasch	21. 11.	
Vera Raidt	21. 11.	
Dieter Riemenschneider	22. 11.	
Gisela Hoischen	23. 11.	
Katja Haußer	24. 11.	
Rolf Tewes	24. 11.	
Michael Holtkötter	26. 11.	
Fred Uerdingen	26. 11.	
Magnus Grüger	27. 11.	
Christine Vogt	27. 11.	20
Renate Bochinski	27. 11.	
Markus vom Brauck	28. 11.	
Renate Kraus	28. 11.	
Mathes Völkert	29. 11.	
Horst Rapp	30. 11.	

Ein Hallo an die Neumitglieder:

Anke Hasebrook
Gabriele Winter
Birgit Redeker
Kristina Kohler
Markus van der Velde
Marco Hampel
Margret Neumann
Gertrud Twent
Michaela Zinke
Martina Achenbach
Rita Rickert
Peter Kaiser

• *Jürgen Sieme*

IMPRESSUM

Herausgeber: Laufsportfreunde Münster e.V.
Pf 4822, 48027 Münster
zwischenzeit@lsf-muenster.de
www.lsf-muenster.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Die Redaktion:
Anne Holtkötter, Helga Landfried-Teodoruk, Marlies Sprenger, Julia Suwelack

Layout und Satz:
Anne Holtkötter

Fotos:
Asics (Titelbild, Seite 10), Maria Hemsing, Anne Holtkötter, Michael Holtkötter, Archiv Paul Gärtner

Druck: Druckerei Kleyer Roxel

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 für die nächste „Zwischenzeit“: 15. Oktober.

WER LIEF WO?

30.04.05 Nordkirchen
5 km

Christian Vogel	16:53	3. MHK
Reinhard Schröder	18:48	1. M50
Michael Holtkötter	18:49	2. M45
Stanislav Bartusiak	20:11	4. M50

10 km

Sven Penaat	40:02	4. M35
Ruth Lutz	45:55	1. W50
Wolfgang Müller	47:20	1. M60
Manfred Werning	48:42	8. M50

01.05.05 Kamen-Methler
10 km

Werner Driese	48:41	8. M50
Georg Wetterau	50:01	
Simone Ruder	51:29	2. W30
Jürgen Schmitz	53:06	
Simone Löchte	55:27	3. W35
Anke Hasebrock	57:17	4. W40
Rudi Völlering	57:39	4. M65
Dieter Raestrup	57:55	
Andrea Müller	58:23	1. WJB
Klaus Wiemann	1:00:25	
Anne-Kathrin Willamowski	1:00:31	2. W50
Michael Goschke	1:04:12	

Halbmarathon

Stefan Chrzanowski	1:40:04	4. M35

01.05.05 Vancouver Marathon

Elfi Lorbach	4:55:22	

05.05.05 Beckum Marathonstaffel

Männerstaffel	2:34:23	4. Ges.
Klaus Schulte	29:54	
Michael Hohenhorst	30:41	
Christian Vogel	30:44	
Markus Ischner	30:50	
Jörg Lenz	32:14	

08.05.05 Unna 10 km

Reinhard Schröder	39:23	1. M50

08.05.05 Mainz
Halbmarathon

Marlies Sprenger	1:49:36	
Martin Stahlberg	1:49:36	

Marathon

Peter Samulski	3:40:58	2. M65

07.05.05 Hohne 13 km

Daniela Lembeck	58:15	1. WHK
Heike Eickhoff	1:08:15	3. W35

08.05.05 Hohne 13 km

Heike Eickhoff	1:17:51	5. W35
Georg Wetterau	2:57:22	

08.05.05 Regensburg
Halbmarathon

Hartwig Kerkhoff	1:40:38	8. M55
Patrik Werner	1:54:30	
Kerstin Loeser	1:54:32	
Dieter Raestrup	2:01:43	
Friedhelm Neuhaus	2:02:21	
Christa Sieme	2:17:11	
Marita Reimann	2:22:00	
Irmgard Rüpp	2:22:00	
Christiane Bodenberger	2:22:00	

Marathon

Hans Reimann	3:09:38	
Michael Holtkötter	3:16:40	
Brigitte Ziegler	3:16:57	1. W55
Stanislav Bartusiak	3:19:29	
Anne Holtkötter	3:21:45	8. W45
Stefan Lammers	3:23:42	
Hannelore Horst	3:25:17	3. W55
Andreas Clausing	3:26:56	
Horst Bodenberger	3:28:19	
Gottfried Schäfers	3:28:36	5. M65
Andreas Nergenau	3:30:45	
Julia Suwelack	3:42:22	5. W55
Ruth Lutz	3:46:38	8. W50
Michaela Zinke	3:53:51	
Werner Driese	3:54:01	
Wilhelm Thonemann	3:56:18	
Parvin Kamp	3:57:08	9. W55
Hermann Hemsing	3:58:57	
Jürgen Sieme	3:59:07	
Hinz Völkert	4:00:46	
Hildegard Kerkhoff	4:01:02	
Alida Kranenburg	4:05:23	
Magdalene Everke-Mecheln	4:16:29	
Theo Lauhoff	4:16:30	

08.05.05 Berlin 25 km

Maria Feyerabend	1:58:13	5. W50
Josef Niehoff	2:02:01	
Heinz Hoveling	2:07:53	
Jürgen Seidel	2:10:55	
Fred Uerdingen	2:18:50	
Horst Blotenberg	2:19:47	
Ruth Farke	2:22:49	
Renate Lepkowski	2:23:08	
Hans Hermann Karst	2:24:37	
Birgit Karst	2:24:38	
Carsten Freydank	2:27:29	
Annette Traud	2:32:36	
Brigitte Heckmann	2:32:34	
Andrea Beigel	2:41:35	
Monika Herding	2:41:53	
Anke Leßmann	2:46:31	
Brunhilde Dargel	2:46:32	

08.05.05 Düsseldorf
Marathon

Detlev Bruns	2:51:34	5. M40
Manfred Werning	3:33:08	
Angelika Dohmann	3:46:04	3. W50
Ute König	3:51:56	
Annette Schwarzkopp	4:53:09	

Inline Marathon

Gesine Kiesel	2:21:55	

08.05.05 Rüthen Marathon

Bodo Bruder	4:37:57	2. M65

12.05.05 Dortmund 400m

Christian Vogel	51,71	1. Ges.

13.05.05 Emsdetten

5 km		
Martin Kanne	18:45	1. M35
10 km		
Benoit Varlet	34:09	1. M35
Kai-Uwe Kock	48:58	
Jörg Reckers	50:55	
Elisabeth Revering	54:56	3. W45
Heinz-Jürgen Revering	54:57	
Dorothee Bruns	56:53	6. W35
Halbmarathon		
Michael Hohenhorst	1:19:19	2. M45
Gregor Veauthier	1:24:09	2. M40
Reinhard Zumdick	1:25:45	3. M40
Sven Penaat	1:27:17	3. M35
Eberhard Nutsch	1:32:36	3. M50
Daniela Lembeck	1:40:51	1. WHK
Klaus Neufend	1:42:03	
Christian Jabs	1:43:38	
Thomas Stöber	1:55:30	
Wilfried Dr. Wiedemann	1:59:37	
Christa Papenkort	1:59:37	5. W45
Uwe Veen/ter	1:59:38	

13.05.05 Dülmen

2,5 km		
Heike Frerick	10:21	1. W30
10 km		
Reinhard Schröder	38:57	1. M50
Rita Lanwer	42:17	1. Ges.
Jürgen Seidel	47:26	9. M40

16.05.05 Recklinghausen 800m

Christian Vogel	1:56,15	1. Ges.

16.05.05 Kirchlinde Halbmarathon

Oliver Hasenkamp	2:11:04	

20.05.05 MS-Roxel

800m		
Lisa Sophia Schmiedeshoff	2:31,05	1. WSA
Anne Holtkötter	2:46,15	3. Ges.
5.000m		
Hans Reimann	18:16,50	7. Ges.

20.05.05 Rennsteig 72,7 km

Eberhard Nutsch	7:06:49	
Norbert Mühlenkord	7:37:23	

21.05.05 Wiedenbrück

5 km		
Martin Kanne	18:18	2. Ges.
Halbmarathon		
Andreas Clausing	1:35:35	4. M45
Stefan Chrzanowski	1:42:29	

21.05.05 Helgoland Marathon

Heinz Hengefeld	4:25:31	2. M70

21.05.05 Flaesheim

5 km		
Reinhard Schröder	19:05	2. M50

Halbmarathon

Bodo Bruder	2:01:16	1. M65

21.05.05 Telgte Walking

5 km		
Gertrud Unländer	36:09	
Gabriele Puke	36:49	
Ludwig Dornseif	37:01	
21,1 km		
Monika Kristowiak	2:38:59	
Florenz Plassmann	2:41:16	
Udo Kristowiak	2:49:39	
Kornelia Sommerfeld-Poell	2:49:48	

22.05.05 Rothaarsteig

18 km		
Jutta Tüllmann	2:04:09	6. W50
Barbara Wigger	2:04:09	7. W50
Marathon		
Julia Suwelack	4:33:39	1. W55
Helga Landfried-Teodoruk	4:49:14	1. W60

22.05.05 San Francisco 12 km

Annette Schwarzkopp	1:26:55	

22.05.05 Rostock 10 km

Gottfried Schäfers	42:49	1. M65

25.05.05 Nordkirchen 1.000m

Christian Vogel	2:32,82	1. Männer
Michael Holtkötter	2:59,18	8. Männer
Alexander Milden	3:03,54	3. MJB
Anne Holtkötter	3:27,14	2. Frauen
Brigitte Ziegler	3:47,98	3. Frauen

26.05.05 Olfen

3 km		
Michael Holtkötter	10:28	5. Ges.
Lisa Sophia Schmiedeshoff	11:32	1. Ges.
Anne Holtkötter	11:53	1. W
Brigitte Ziegler	12:00	2. W
Heinz Hoveling	12:34	
Maria Feyerabend	12:42	4. W
5 km		
Magnus Grüger	21:45	
Maria Feyerabend	22:41	1. W50
10 km		
Annette Schwarzkopp	56:11	4. W45

27.05.05 Neuenkirchen 10 km

Heinrich Dörries	57:41	4. M65

28.05.05 Westf. Meisterschaften

400m		
Heike Frerick	1:09,28	2. W30
1.500m		
Heike Frerick	5:59,02	2. W30

28.05.05 Walstedde

5 km		
Leonhardt Eickhoff	32:14	3. MSD
10 km		
Werner Driese	49:35	
Michaela Zinke	49:35	1. W30
Jörg Reckers	50:25	

Resultate

Ute König	50:29	
Simone Löchte	54:40	
Gertrud Twent	56:26	
Heike Eickhoff	57:40	
Anne-Kathrin Willamowski	1:05:31	
Vera Raidt	1:05:34	
Elke Schulz	1:09:04	

29.05.05 Saarlouis Halbmarathon

Gregor Veauthier	1:30:12	

28.05.05 Emden 5 km

Heidi Dittrich	26:00	1. W50

03.06.05 Sünningsen 10 km

Michael Holtkötter	39:48	3. M45
Anne Holtkötter	43:25	1. Ges.
Daniela Lembeck	44:44	1. WHK

03.06.05 Müssingen Halbmarathon

Michael Geske	1:21:39	1. Ges.
Stefan Lammers	1:29:46	2. Ges.

04.06.05 Altenrheine Halbmarathon

Gregor Veauthier	1:22:58	1. M40

04.06.05 Marl 5 km

Andreas Clausing	18:56	1. M45

04.06.05 Velen 10 km

Christian Jabs	44:59	4. M30
Elke Buth	47:13	1. W50

04.06.05 Lette 10 km

Andrea Müller	54:28	1. WJB

05.06.06 Wstd. Meisterschaften 800m

Christian Vogel	1:57,69	8. Ges.

05.06.05 Minden Marathon

Karl Heinz Dr. Prieß	3:45:24	
Theo Lauhoff	4:20:09	

05.06.05 Stuttgart Halbmarathon

Rita Lanwer	1:30:13	2. W45

05.06.05 Duisburg Halbmarathon

Kai-Uwe Kock	1:45:36	
Ute König	1:45:46	
Jörg Reckers	1:57:20	
Joachim Lorek	1:57:20	
Manfred Werning	2:06:28	
Marathon		
Detlev Bruns	2:54:19	5. M40
Dagmar Großmann	3:54:54	
Gregor Hensen	3:58:59	
Matthias Lammerding	4:09:17	
Marathon Inliner		
Helmut Ortlepp	2:30:34	

11.06.05 Werne

1 km

Leonhardt Eickhoff	4:20	7. MSD

5 km

Reinhard Schröder	19:03	1. M50
Heike Eickhoff	25:07	5. W35

10 km

Benoit Varlet	34:10	1. Ges.
Martin Kanne	37:40	5. M35
Gregor Veauthier	38:02	4. M40

11.06.05 Olfen 10 km

Michael Hohenhorst	35:41	1. M45
Michael Holtkötter	38:35	5. M45
Markus van der Velde	39:00	
Bernhard Kreienbaum	42:29	2. M60
Daniela Lembeck	42:48	2. WHK
Anne Holtkötter	42:57	2. W45
Maria Feyerabend	43:07	1. W50
Heinz Hoveling	44:52	
Georg Wetterau	47:09	
Jürgen Seidel	47:12	
Horst Blotenberg	47:35	
Ruth Farke	51:19	7. W45
Brigitte Heckmann	53:31	9. W45

11.06.05 Biel 100 km

Annette Schwarzkopp	12:52:32	

11.06.05 Neubrandenburg Marathon

Gottfried Schäfers	3:31:50	3. M65

17.06.05 MS-Hiltrup 5 km

Klaus Schulte	17:01	2. Ges.
Andreas Clausing	19:00	3. M45
Dieter Sternberg	20:41	7. M40
Daniela Lembeck	20:43	1. Ges.
Ruth Lutz	22:19	1. W50
Martin Dahlmann	22:42	
Markus Ischner	23:42	9. M30
Bernd Kowalski	24:33	2. M50
Manfred Hoermann	25:06	1. M65

18.06.05 MS-Roxel 800m Münsterland M.

Lisa Sophia Schmiedeshoff	2:26:55	1. Ges.

18.06.05 Neuenkirchen-Vluyn 15 km

Benoit Varlet	53:57	2. Ges.
Gregor Veauthier	59:35	2. M40

18.06.05 Steinfurt

5 km

Maria Feyerabend	21:10	2. Ges.
Heinz Hoveling	22:00	1. M55
Beate Hagemann	25:19	1. W40

10 km

Reinhard Schröder	39:26	2. M50
Magnus Grüger	44:39	8. M40
Wolfgang Müller	49:27	3. M60
Thorben Fromme	53:17	

19.06.05 Koblenz Halbmarathon

Jürgen Seidel	1:54:20	
Thomas Strauß	2:01:38	
Marathon		
Gottfried Schäfers	3:39:56	

19.06.05 Deutsche Berglaufmeisterschaft 9.9 km

Michael Holtkötter	50:14	

Aquathlon
500 m schw., 5 km laufen

Thorsten Ortlepp	31:10	3. MJA
Manfred Hoermann	42:51	1. M60

1000m schw., 10 km laufen

Hinz Völkert	1:21:33	2. M50

18.06.05 Borgholzhausen 10 Meilen

Michael Hohenhorst	1:00:45	1. M45
Werner Driese	1:17:14	9. M50

19.06.05 Menden Marathon

Julia Suwelack	4:21:09	1. W55
Helga Landfried-Teodoruk	4:54:20	1. W60

24.06.05 Dülmen
1.000m

Christian Vogel	2:34,45	1. Ges.

5.000m

Michael Holtkötter	18:30,41	1. M45
Anne Holtkötter	20:43,64	1. W45

25.06.05 Nordkirchen 1.000m

Heinz Hoveling	3:37,36	3. M55
Maria Feyerabend	4:01,16	1. W50

25.06.05 Everswinkel
5 km

Andreas Clausing	17:52	1. M45
Stanislav Bartusiak	20:04	1. M50
Bernhard Kreienbaum	21:18	1. M60
Jürgen Sieme	24:14	4. M50

10 km

Rita Lanwer	42:49	1. Ges.
Stefan Chrzanowski	43:07	1. M35
Gottfried Schäfers	44:48	1. M65
Heinz Hengefeld	51:25	1. M70
Martin Pöttker	51:33	5. M35

Halbmarathon

Markus Ischner	1:28:00	1. M30
Sven Penaat	1:28:52	2. M35
Werner Fritsche	1:32:06	1. M45
Daniela Lembeck	1:39:35	1. Ges.
Magnus Grüger	1:44:56	6. M40
Helmuth Eiken	1:56:47	

24.06.05 Telgte
400 m

Heike Frerick	1:09,51	1. W30

3.000 m

Ruth Lutz	13:05,01	1. W50

25.06.05 Löningen
Halbmarathon

Stefan Lammers	1:37:11	
Klaus Ehling	2:09:32	

Marathon

Eberhard Nutsch	3:23:43	
Heidi Dittrich	3:56:16	2. W50

25.06.05 Kindertriathlon 0,05; 3,2 km; 0,6 km

Leonhardt Eickhoff	15:13	

26.06.05 Dortmund 800 m

Christian Vogel	2:00,42	4. MHK

25.06.05 Karlsruhe 80 km

Rainer Wachsmann	8:58:00	

25.06.05 Graubünden/SUI Marathon

Klaus Neufend	6:45:43	

26.06.05 Aletsch/SUI Halbmarathon

Annette Schwarzkopp	3:33:29	

29.06.05 Leonardo Campus Run
2,5 km

Marvin Dropmann	11:27	2. MSA

5 km

Dieter Lammers	21:25	2. M35

10 km

Sven Penaat	38:28	3. M35
Markus van der Velde	39:41	
Stanislav Bartusiak	41:10	1. M50
Karl Heinz Dr. Prieß	43:24	3. M50
Markus Dropmann	45:57	
Heinz Hengefeld	49:26	2. M70
Andrea Müller	54:35	1. WJB
Monika Dropmann	57:45	2. W45

02.07.05 Ostbevern
5 km

Michael Holtkötter	18:34	1. M45
Andreas Clausing	19:10	2. M45
Bernhard Kreienbaum	20:58	1. M60
Lisa Sophia Schmiedeshoff	21:10	1. Ges.
Jörg Bungeroth	22:39	2. M55

10 km

Andreas Clausing	42:06	3. M45
Rita Lanwer	42:24	1. Ges.
Stefan Lammers	43:03	4. M35
Dieter Lammers	45:41	5. M35

02.07.05 Herbern
5 km

Stanislav Bartusiak	19:49	2. M50
Wolfgang Müller	23:53	1. M60

10 km

Dieter Sternberg	42:25	4. M40

02./03.07.05 Delmenhorst 24 h

Michael Geske	164,17 km	2. M40

03.07.05 Saerbeck Triathlon 0,6; 22; 5 km

Hinz Völkert	1:25:59	3. M55

08.07.05 Rorup
3 km

Heike Frerick	12:05	2. W30
Bernhard Kreienbaum	12:08	1. M60
Ruth Lutz	12:44	1. W50
Jürgen Sieme	13:29	5. M50
Manfred Hoermann	14:17	1. M65
Leonhardt Eickhoff	14:26	2. MSD

10 km

Michael Geske	38:23	4. M45
Sven Penaat	38:39	5. M35
Michael Holtkötter	38:40	5. M45
Stanislav Bartusiak	41:35	3. M50
Rita Lanwer	42:32	1. W45
Anne Holtkötter	42:53	2. W45

Christian Jabs	46:25	
Markus Dropmann	46:46	
Wolfgang Müller	47:05	5. M60
Holger Venjakob	48:23	
Ruth Lutz	48:31	2. W50
Ute König	49:23	9. W40
Heidi Dittrich	49:46	3. W50
Heinrich Dörries	50:42	2. M65
Jürgen Sieme	51:06	
Manfred Hoermann	51:12	3. M65
Monika Dropmann	56:59	
Marietta Geske	58:48	
Halbmarathon		
Benoit Varlet	1:14:25	1. M35
Gregor Veauthier	1:22:40	1. M40
Jürgen Düking	1:25:15	4. M35
Egon Roth	1:26:00	3. M45
Markus van der Velde	1:26:14	2. M40
Bernhard Paßlick	1:28:42	5. M35
Eberhard Nutsch	1:35:45	7. M50
Christoph Haecker	1:35:49	
Arne Fischer	1:36:09	
Maria Feyerabend	1:36:29	1. W50
Magnus Grüger	1:39:31	
Udo Gehring	1:39:40	
Michael Tombrink	1:39:41	
Josef Niehoff	1:39:45	
Heinz Hoveling	1:41:52	9. M55
Jürgen Seidel	1:43:04	
Werner Driese	1:43:37	
Michaela Zinke	1:43:37	3. W30
Ulrich Budde	1:44:49	
Thomas Stöber	1:45:33	
Dirk Fahrenhorst	1:45:41	
Dieter Rohloff	1:46:09	
Gertrud Twent	1:46:44	2. W50
Georg Wetterau	1:47:27	
Michael Leinz	1:47:42	
Markus Ischner	1:49:20	
Hinz Völkert	1:49:39	
Kerstin Loeser	1:49:40	2. W45
Heiner Cloppenburg	1:49:41	
Simone Ruder	1:55:35	5. W30
Jürgen Schmitz	1:55:46	
Uwe Veen/ter	1:57:06	
Gaby Bäumker	1:58:09	8. W35
Wilfried Dr. Wiedemann	1:58:19	
Heike Eickhoff	1:59:09	
Oliver Hasenkamp	2:05:05	
Rudi Völlering	2:05:08	
Dieter Raestrup	2:05:53	
Anke Hasebrock	2:06:19	
Simone Löchte	2:06:40	
Michael Goschke	2:11:15	
Uschi Sypiena	2:11:22	4. W55
Monika Herding	2:11:29	7. W45
Brigitte Averdiek	2:11:45	5. W50
Anne-Kathrin Willamowski	2:12:22	6. W50
Rolf Ottensarend	2:12:25	
Birgit Nathaus	2:12:26	
Vera Raidt	2:12:32	8. W45
Monika Kökelsum	2:12:40	7. W50
Klaus Wiemann	2:12:51	
Gabi Ringas	2:13:17	
Andrea Müller	2:17:29	1. WJB
Margret Neumann	2:17:43	
Christa Sieme	2:19:11	9. W50
Elke Schulz	2:21:32	
15.07.05 Iphofen 10,7 km		
Bernd Huesker	47:45	
Hinz Völkert	57:40	
Jürgen Sieme	59:44	
Monika Kökelsum	1:12:07	
Herbert Sieverdingbeck	1:12:07	
Christa Sieme	1:15:29	
Hildegard Huesker	1:15:33	
Doris Ring	1:22:18	
15.07.05 Fröndenberg 5 km		
Ruth Lutz	22:31	2. W50
15.07.05		
Horstmar 4 km		
Thorsten Ortlepp	16:50	4. MJB
Alexander Milden	14:41	2. MJB
10 km		
Michael Holtkötter	39:37	4. M45
Anne Holtkötter	43:37	1. W45/2. Ges.
Udo Gehring	44:10	
Magnus Grüger	44:53	9. M40
Christoph Damwerth	46:11	
Jürgen Seidel	46:53	
Werner Driese	47:23	6. M50
Thorsten Ortlepp	50:05	2. MJB
Gertrud Twent	51:39	2. W50
Gaby Bäumker	53:57	2. W35
Michael Goschke	54:32	
Andrea Müller	54:44	1. WJB
Simone Löchte	55:08	4. W35
Oliver Hasenkamp	56:01	
Dieter Raestrup	56:27	2. M60
Monika Herding	57:00	2. W45
Klaus Wiemann	57:24	
Vera Raidt	58:12	3. W45
Anne-Kathrin Willamowski	59:12	3. W50
Brigitte Averdiek	59:19	4. W50

• Jürgen Sieme

SEPTEMBER

3.	Elte *	10 km, Halbmarathon, Staffel 5 x 10 km
10.	Warendorf	Emsseevolkslauf 5 km, 10 km, 20 km
11.	Münster *	Marathon (westdeutsche Meisterschaften)
11.	Otterndorf	Deutsche Meister 10 km Meldeschluss 19.08.2005
11.	Köln *	City-Marathon
17.	Ahlen	Staffel 3 x 5 km; 3 x 2 km
25.	Epe *	5 km, 10 km
25.	Berlin *	City-Marathon
25.	Bertlich *	3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon, 30 km, Marathon

OKTOBER

1.	Traben-Trabach	Westdeutsche Meisterschaften Halbmarathon Meldeschluss 15.09.2005
1.	Saerbeck *	Kirmeslauf 2 km, 5 km, 10 km
1.	Sythen *	Straßenlauf 5 km, 10 km
3.	Menden	Volkslauf 5 km, 10 km
3.	Beelen	Volkslauf 5 km, 10 km
3.	Neubeckum	Herbstwaldlauf 3 km, 10 km
8.	Zell am Harmersbach	DM Berglauf, Meldeschluss 15.09.2005
9.	Essen *	Marathon Baldeney-See
15.	Coesfeld * #	City-Lauf 5 km, 10 km, Meldeschluss 05.10.2005
15.	Lengerich	Crosslauf 11,4 km, 27,5 km
29.	Nordwalde * #	Allerheiligenlauf 5 km, 10 km, Meldeschluss 20.10.2005
30.	Hamm *	Allerheiligenlauf 5 km, 10 km
30.	Frankfurt *	City-Marathon
30.	Bottrop *	10 km, 25 km, 50 km

NOVEMBER

12.	Borgholzhausen	Berglauf 4,6 km
12.	Werl *	5 km, 10 km
26.	Mesum *	Nikolauslauf 5 km, 10 km
26.	Oelde	Nikolauslauf 3 km, 11,5 km
27.	Bertlich *	3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km, Halbmarathon 30 km, Marathon

DEZEMBER

2.	Wiedenbrück *	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 www.lsf-muenster.de
Meldungen zu Veranstaltungen mit einem angegebenen Meldeschluss und zu den Meisterschaften sind möglich bei: Jürgen Sieme, Bockhorststraße 57, 48165 Münster, Tel. 02501/4705, E-Mail: j.sieme@lsf-muenster.de

ista
So einfach ist das.

Wir wollen nicht weiter stören

symphonic® radio net ist unser Funksystem zur besonders diskreten Verbrauchsdatensammlung.

- Komfortable Erfassung des Wasser- und Wärmeverbrauchs
- Automatische Ablesung ohne Terminvereinbarungen und Betreten der Wohnungen
- Kontinuierliche und verbrauchsgenaue Sammlung aller Daten
- Problemlos in bestehende Anlagen integrierbar

ista Deutschland GmbH
Rektoratsweg 36 · 48159 Münster
Tel. 0251 2620-0
Fax 0251 2620-99
InfoMuenster@ista.de

www.ista.de