

ZWISCHENZEIT

Mai 2007 • 17. Jahrgang • Nr. 68 • www.lsf-muenster.de



*Stephan Perpeet war dabei:
beim Marathon des Sables in Marokko.*

Mit Bericht vom LSF-Straßenlauf, Marathon des Sables, mit Infos und Terminen

Laufen aus Leidenschaft

VolksbankMünsterMarathon

9. September 2007

Foto: J. Holzkötter



Infos/Anmeldung

Münster-Marathon e.V.

Coerdestraße 45 | 48147 Münster

Telefon: 0251 9277288

info@volksbank-muenster-marathon.de

www.volksbank-muenster-marathon.de

Start: 9. September 2007, 9.00 Uhr vor dem Schloss am Hindenburgplatz

Zieleinlauf: auf dem historischen Prinzipalmarkt

Organisationsbeitrag: ab 35,- €

Finisher-Shirt, Finisher-Medaille, Film auf DVD im Organisationsbeitrag enthalten

Nachmeldung: bis 8. September 2007, 16.00 Uhr

Zahlung: einmalige Einzugsermächtigung oder Verrechnungsscheck

+ 2. [buw]

Staffelmarathon

„Der Lauf hat mir gut gefallen“



Ein Plus von 204 Finishern auf allen Strecken verzeichnen die Ergebnislisten des 12. LSF-Straßenlaufes gegenüber dem Vorjahr. Nicht eingerechnet ist dabei der Firmenlauf. Diese Tatsache ist sicher auch auf das tolle Laufwetter zurückzuführen. In den letzten beiden Jahren begleiteten Kälte, Wind und Regen den Straßenlauf. In diesem Jahr wurden die Läuferinnen und Läufer, aber auch die vielen Helfer mit viel Sonne verwöhnt. Insgesamt hatten sich mit dem Firmenlauf 1700 Starter angemeldet. Ein sehr erfreuliches Ergebnis.

Gleich im ersten Lauf des Tages über 5 km entwickelte sich ein spannendes und erwartetes Duell um den Sieg bei den Männern. Pascal Hille vom ESV Münster und Ben Erlei (MJA) von der LG Ratio Münster liefen nahezu die gesamte Strecke dicht beieinander, und erst in einem langgezogenen Endspurt setzte sich dann Erlei noch deutlich durch und siegte in einer Zeit von 15:29 Minuten. Hille haderte im Ziel nicht mit seiner Zeit von 15:41, sondern ein wenig mit seiner Taktik. Er wusste um die Spurtqualitäten seines Kontrahenten, und so versuchte er von Kilometer zwei nach drei, sich von seinem Gegner durch ein hohes Tempo zu lösen. In 2:55 Minuten wurde der Abschnitt zurückgelegt, doch Ben Erlei war nicht abzuschütteln. „Ich hätte bei Kilometer dreieinhalb erst spürbar anziehen dürfen. Mein Zwischenspurt kam zu früh“, lautete

das Fazit von Pascal Hille. Dritter wurde schließlich in einer Zeit von 16:27 Minuten der ebenfalls noch A-Jugendliche Lennart Elischer von der LG Hamm.

Bei den Frauen setzte sich sicher Waltraut Klostermann (TV Norden) in einer Zeit von 18:53 Minuten durch. Zweite wurde schließlich Britta Miaskowski vom USC Bochum in 19:06 Minuten, die inzwischen zur „Stammkundschaft“ bei den Läufen an der Sentruper Höhe gehört. Den dritten Platz sicherte sich Britta Koch (USC Bochum) in 19:17 Minuten. Insgesamt blieben acht Frauen unter der Marke von 20 Minuten.

Einen deutlichen Zuwachs der Starterzahlen verzeichnete der 10-km-Lauf. Hier waren es fast 120 mehr als im Vorjahr. Vielleicht erlebt die alte Klassikerdistanz ja eine „Wiedergeburt“. Gleich zu Beginn des Rennens setzte sich der Bochumer Roland Steinmetz an die Spitze des Feldes und lief in 33:27 Minuten einem ungefährdeten Sieg entgegen. Zweiter wurde Patrick Windorffer (SV Teuto Riesenbeck) in 34:41 Minuten vor Philipp Gröner (LC Rapid Dortmund) in 35:55 Minuten.

Nach fast zwei Jahren verletzungsbedingter Pause siegte bei den Frauen die für den OSC Damme startende Elke Bussmann in 39:19 Minuten. Sie habe erst im Spätherbst mit dem Training wieder beginnen können und wollte diesen 10er auf vermessener Strecke

als Standortbestimmung nutzen, erzählte sie im Ziel. „Der Lauf hat mir gut gefallen. Schöne Strecke, und der Wind hat mich nicht so sehr gestört“, ergänzte sie. Zweite wurde Barbara Thiel (USC Bochum) in 40:54 Minuten vor Ulrike Ahrens vom ESV Münster (41:12).

Spannend ging es beim 3-km-Lauf der Schülerinnen und Schüler der Altersklassen D, C und B zu. David Veauthier (SchC) konnte sich erst im Schlussspurt gegen Jan-Philipp Fischell vom LC Duisburg (SchB) durchsetzen. Die gelaufene Zeit von 11:38 Minuten ist durchaus beachtenswert. Den Sieg bei den Mädchen sicherte sich Felicitas Breer (SchiD) von der LG Ahlen in 13:04 Minuten. Das Öffnen dieses Laufes für die Schüleraltersklassen C und B war sicher ein Schritt in die richtige Richtung. Das Starterfeld verdoppelte sich nahezu. Damit entsteht mehr Wettbewerb auf der Strecke. Im kommenden Jahr soll die Streckenführung in einen Zweirunden-Kurs verändert werden. Schön für Eltern und Betreuer, die ihre Sprösslinge dann unterwegs noch mehr sehen.

Groß war auch der Andrang über die Halbmarathondistanz mit 392 Anmeldungen. Ein kluges Rennen lief Abdellah Saadani vom ESV Münster. Lange blieb er in zweiter Position. Fast drei Runden hatte Peter Weiß aus Dortmund das Feld angeführt. Doch als es in die vierte Runde ging, hatte Sadaani bereits die Führung übernommen und überquerte die Ziellinie nach 1:16:51 Stunden und freute sich über seinen Sieg. Peter Weiß sicherte

sich den zweiten Platz in 1:17:24 Stunden. Lange Zeit blieb die Frage spannend, wer denn wohl den dritten Platz belegen würde. Einträchtig nebeneinander laufend und auch die Getränke teilend sah man die Vereinskameraden Stefan Rudnik und Marko Berlin von Lauflust Recklinghausen. Doch als es dann in der vierten Runde zum Ziel ging, hatte sich Rudnik (1:17:32) klar von Berlin (1:18:05) abgesetzt.

Rita Lanwer von den Laufsportfreunden Münster, die seit einigen Jahren nur noch eingeschränkt trainieren kann, gewann souverän bei den Frauen. Die Uhr für sie stoppte nach 1:32:22 Stunden, was sie letztlich positiv überraschte. Zweite wurde Ulrike Lange in 1:33:54 Stunden vor Ute Eckenbach vom MTV Urberach in 1:35:31 Stunden.

Den abschließenden Firmenlauf, der wie all die Jahre zuvor von einer Superstimmung begleitet wurde, sah mit dem Team Nobbe Sportiv bei den Männern, Terra 2 bei den Frauen und Maria-Frieden bei den Mixed strahlende Siegermannschaften.

Der Dank des Organisationsteams geht an alle Laufbegeisterten, die beim 12. LSF-Straßenlauf an den Start gingen. Der große Zuspruch bringt stets die Motivation, die nächste Veranstaltung mit großem Engagement anzugehen. Der Dank geht aber vor allem an die vielen Helfer, die eine solche Veranstaltung erst möglich machen.

*> Michael Holtkötter
im Namen des Orgateams*



Dank an die Helfer für ihr Engagement



Gregor Veauthier bedankte sich bei der Jahreshauptversammlung bei allen Helferinnen und Helfern, die sich im Verein engagieren und damit zu dessen Erfolg beitragen.

Auf reges Interesse stieß die Mitgliederversammlung, die am 14. März im Café Uferlos stattfand. 87 Vereinsmitglieder fanden den Weg dorthin. Einige Infos davon für alle diejenigen, die verhindert waren:

Das Interesse an unserem Verein ist groß! Immer mehr Laufbegeisterte aus Münster und der Umgebung schließen sich unserem Verein an, mittlerweile zählt der Verein bereits knapp 630 „Köpfe“ und damit rund 60 mehr als noch im Vorjahr.

Aber nicht nur durch „Masse“ machte der LSF im vergangenen Jahr auf sich aufmerksam, auch sportlich haben viele Vereinsmitglieder Akzente gesetzt: Brigitte Ziegler gewann den Deutschen Meistertitel über 100 km in der W55. Deutsche Meisterinnen wurden Anne Holtkötter, Maria Feyerabend und Julia Suwelack als Marathonteam in der W45+. Hildegard Durynek wurde Dritte in der W65. Über den dritten Platz freuten sich auch das Männerteam mit Gottfried Schäfers, Hartwig Kerkhoff und Wolfgang Müller in der M65. Auch bei Westdeutschen und Westfälischen Meisterschaften wussten die LSFer zu punkten. Hans Reimann erlief den 3. Platz in der M50 bei den Westdeutschen Marathon-Meisterschaften. Gottfried Schäfers sicherte

sich den 2. Platz in der M65. Zudem glänzten die LSFer auch auf kürzeren Distanzen. Eva Kammer und Maria Feyerabend gewannen den Titel der Westdeutschen Halbmarathon-Meisterin beziehungsweise -Vizemeisterin. Der Mannschaftstitel in der W40/45 ging an Eva Kammer, Maria Feyerabend und Anne Holtkötter.

Neben den Meisterschaften haben die Läuferinnen und Läufer aus den Reihen des LSF allein 29 Mal als Erster die Ziellinie überquert (21 Mal 2. Platz). Insgesamt wurden bei 1944 Starts 241 Mal 1. Plätze in den Alterklassenwertungen erlaufen.

Nicht nur die „Alten“ haben gepunktet, auch die Kleinsten im Verein haben tolle Zeiten erlaufen, dank der Arbeit von unseren Jugendtrainern Heike Frerick, Michael Holtkötter und Siggie Mildner. Zahlreiche Kreisrekorde und Titel auf diversen Sportfesten wurden von unseren Nachwuchsathletinnen und Athleten eingeheimst. Hinzukommen noch mehrere Eintragungen in den deutschen Bestenlisten, Erfolge einer intensiven Nachwuchsarbeit.

Mit Thomas Böckenholt, Markus Ischner und Thomas Stöber wurden im Herbst 2006 zudem drei neue Trainer gewonnen, so dass das Trainingsangebot im Wettkampfbereich ausgeweitet werden konnte. Die ersten in diesem Frühjahr erzielten Wettkampfergebnisse zeigen bereits, dass hier ein erfolgreicher Weg beschritten wurde.

Bemerkenswert ist das einvernehmliche Miteinander der leistungsorientierten Läufer neben jenen, die sich mehr dem Breitensport zurechnen. Maßgeblich dazu beigetragen hat Breitensportwart Werner Driese mit seinem Team an Lauftreffbetreuern, die in vier Laufkursen im vergangenen Jahr rund 250 Teilnehmer vom Anfänger über den Fortgeschrittenen bis hin zum Marathoni betreut

 **BROOKS**
Münster-City-RUN

1. Juli 2007
19.30 Uhr
10 km
Prinzipalmarkt

www.brooks-muenster-city-run.de



Foto: julia fotografy.com

haben. Besonders erfreulich ist auch, dass alle Teilnehmer des Marathonkurses beim Münster-Marathon das Ziel auf dem Prinzipalmarkt erreicht haben.

Herausragende Ereignisse in der Laufszene Münsters waren aber auch mal wieder unsere Laufveranstaltungen, an denen sich 2834 Läufer und Walker beteiligten (ohne den Active Firmenlauf). Dank der hohen Teilnehmerzahlen an den Laufveranstaltungen und dem eingeschlagenen Sparkurs ist unser Verein solide finanziert. 2006 konnte denn auch ein Bilanzgewinn in Höhe von 2.400 Euro verbucht werden.

Ich bin sehr zuversichtlich, dass wir die Erfolgsgeschichte der Laufsportfreunde auch im kommenden 20. Jubiläumsjahr des Vereins fortsetzen können, wenn sich auch weiterhin so viele Vereinsmitglieder wie bisher engagieren. Dann wird auch sicherlich der erstmals am 1. Juli in der Innenstadt ausgetragene Brooks-Münster-City-Run ein voller Erfolg werden.

*> Gregor Veauthier
im Namen des Vorstands*

Der neue Vorstand:

1. Vorsitzender:	Gregor Veauthier	2. Vorsitzender:	Michael Geske
Kassenwart:	Dieter Raestrup	Schriftführerin:	Irmgard Rüpp
Pressewart:	Stefan Lammers	Wettkampfwart:	Jürgen Sieme
Breitensportwart:	Werner Driese	Walkingwartin:	Kornelia Sommerfeld-Pöll
Jugendwartin:	Julia Frie	Verabschiedet wurden	Dagmar Großmann (2. Vorsitzende), Julia Suwelack (Schriftführerin) und Michael Holtkötter (Jugendwart).

Mit dem Rad zum Sommerfest

Samstag, 25. August, ab Sentruper Höhe 18.30 Uhr,
Beginn 19.45 Uhr im Hotel Wienburg, Kanalstraße 237
in Münster

Zum Brunchen als Dank...



*...waren jene eingeladen, die bei unseren
Läufen geholfen haben.*

Zwei Brüder im Geiste...



*...nannte Olympiasieger Dieter Baumann sich
und LSF-Freizeitläufer Christoph Haecker.*

Sechs Etappen durch die Wüste



Völlig erschöpft und durchgeschwitzt nach genau 16 Stunden für 70,5 km krieche ich um 1:30 Uhr in meinen Schlafsack. Der Wind pfeift heftig und kalt unter der Plane durch, und ich ziehe das Oberteil soweit wie möglich zu. Jetzt bloß nicht die Sinnfrage stellen ...

Das erste Mal fiel mir der Marathon der Sande vor über zehn Jahren in einem Spiegel-Artikel auf. Ich war sofort interessiert, obwohl ich zu dieser Zeit noch nicht mit dem Langstreckenlauf angefangen hatte. Ein gutes Jahr später schaffte ich dann meinen ersten Marathon und die darauf folgenden Jahre geisterte der MdS als fixe Idee in meinem Kopf herum. Anfang 2006 wurde die Sache dann konkreter, ich absolvierte meine ersten Ultraläufe und mit dem Fuldahöhenlauf den ersten Etappenlauf. Dieser hatte wie der MdS sechs Teilstücke bei einer Gesamtlänge von 215 Km. Im September meldete ich mich an,

ab da gab's kein Zurück. Die besonderen Herausforderungen neben der Streckenlänge liegen beim MdS einmal in den Umgebungsbedingungen (laufen im Sand und über Geröll bei Temperaturen meist über 45 °C) und darin, dass die gesamte Ausrüstung und Verpflegung für sieben Tage mitgeschleppt werden muss. Vom Veranstalter wird nur das Wasser gestellt. Zur Ausrüstung gehören neben der sogenannten Pflichtausrüstung (Schlafsack, Messer, Notrakete, Schlangengift-Set ...) auch mindestens 2000 kcal an Verpflegung. Das ergibt bei den meisten ein Rucksackgewicht von 9 bis 13 kg plus Wasser.

Im September gab es noch eine Vorbesprechung in Bad Reichenhall, Anfang März dann der obligatorische Check beim Arzt inklusive EKG. Am 22. April ging es dann endlich los, von Frankfurt über Genf und Casablanca nach Quarzazate in Marokko. Hier wurde

übernachtet und nach einem gemeinsamen Frühstück ging es dann mit dem Bus Richtung erstes Biwak. Im Bus bekamen wir dann auch das Roadbook ausgehändigt, in dem die Streckenführung steht. Bis dahin wird sie aus Sicherheitsgründen geheim gehalten. Im ersten Biwak finden dann noch die technischen Kontrollen (Ausrüstung und medizinischer Check) statt. Sieben bis acht Leute teilen sich in der nächsten Woche ein Zelt, welches genau betrachtet nur eine Plane ist.

Am Sonntag, dem 25. April, stehen wir dann endlich an der Startlinie, und nach nur einer halben Stunde mit Ansprachen geht es auch richtig los. Die erste Etappe ist 29,3 km lang und gibt schon mal einen guten Eindruck, was uns die nächsten Tage erwartet. Die Dünen sind heute noch nicht allzu hoch; meine selbst gebastelten Gamaschen zeigen aber schon die ersten Auflösungserscheinungen. Als 259. erreiche ich das Ziel in 4:39 Stunden. Am nächsten Tag stehen 35 km an, für die ich 7:19 Stunden brauche, und das bei einer aktuellen Marathonzeit von 3:26! Es sind etwa 1000 Höhenmeter zu überwinden, und meine

Füße sind schon arg lädiert, so dass ich zum ersten Mal die „Sandklinik“ aufsuche. Der dritte Abschnitt ist 32,3 km lang und relativ moderat, aber in der Nacht fällt zweimal unser Zelt zusammen, und das vor der Langetappe. Diese steht am vierten Tag an und ist 70,5 km lang. Es wird so gestaltet, das alle in der Dunkelheit

ankommen. Der Weg ist mit Leuchtstäben markiert und das Ganze ein tolles Erlebnis, wenn nur die kaputten Füße nicht wären. Aber nach 16 Stunden ist es geschafft, und ich kann den Rest des folgenden Tages zur Ruhe und Fußpflege nutzen. Der fünfte Abschnitt hat die klassische Marathon-Distanz und ist von der Streckenführung relativ einfach. Auf dem sandigen und losen Untergrund und mit Rucksack benötigen die meisten aber immer noch zwischen fünf bis sieben Stunden. Die letzte Etappe beträgt dann nur noch 11,7 km und ist zum Genießen mit richtig hohen Sanddünen, auf denen man sich dann ein letztes Mal austoben kann.

Im Ziel wird jedem dann von Patrick Bauer die Medaille umgehängt, aufgrund der staubigen Luft hier müssen sich die meisten die Augen reiben.

Fazit: Der MdS ist eine perfekt organisierte Veranstaltung, die aber aufgrund der Rahmenbedingungen von den Teilnehmern eine sehr gute Vorbereitung und auch eine gewisse Leidensfähigkeit fordert.

> *Stephan Perpeet*



Berlin 2: Ein Spaziergang zum Plänterwald



Die letzten Techno- und Dubstepdancer verlassen das Maria am Ufer der Spree. Ich stehe schon auf der Schillingbrücke und sehe, wie hinter dem letzten müdeglücklichen Feiergrüppchen die kleine Pforte geschlossen wird. Ich gehe die Köpenicker Straße entlang zum Schlesischen Tor, wo das Salut, eine türkische Bäckerei, auch am Sonntag früh öffnet. Hier bekommt man das beste Kiezgebäck, und ich lasse mir eine 300-Gramm-Tüte mischen. An der Grenze zwischen Kreuzberg und Teltow geht man durch einen verwinkelten Hof zur schwimmenden Badeanstalt (inklusive Sauna), von wo ich meinen Spaziergang an der Spree entlang fortsetze: Oberbaumbrücke, die drei stählernen Boxer (Molecule Man) im Fluss und auf der gegenüber liegenden Seite der stille Osthafen. Vor dem Rosengarten, dem Teltower Park sind vor 10 Uhr noch sämtliche Imbissbuden (Thai, italienisches

Eis, Crepe) geschlossen. Auch am Kai der Sightseeingschiffe („weiße Flotte“) rührt sich noch niemand. Hingegen dampft im traditionellen Lokal Zenner, einer Gaststätte mit einem DDR-nostalgischen Flair, schon der Kaffee. An der Bulgarischen Straße beginnt der Plänterwald. Hier befindet sich auch der nordwestliche Wendepunkt der Laufstrecke.

Der Plänterwald wurde 1876 als Nutzwald angelegt („plentern“ = auslichten, Holzwirtschaft) und diente bis zur Jahrhundertwende auch als Jagdrevier. Die Jagd wurde dann zum Schutz der Berliner Spaziergänger eingestellt. Seit dieser Zeit dient der Plänterwald hauptsächlich der Naherholung. An seinem westlichen Rand entstand seit Ende der fünfziger Jahren eine Art Gartensiedlung, die heute noch geschätzt wird, mit

den so genannten Q3A-Bauten und mehreren Gartenkolonien (Mississippi, Sorgenfrei).

Der gemeinsame Start um 10 Uhr (5, 10, 15, 20 km) befindet sich auf der verkehrsfreien Kiehnwerderallee in der Spreehöhe des Wilhelmstrandes. In unmittelbarer Nähe ist auch der Zieleinlauf. Die Strecke auf einer 5-km-Runde führt durch den Plänterwald, vorbei am geschlossenen Vergnügungspark. Dieser existierte seit 1968, bis 2001 der Betreiber des privatisierten Spreewaldparks mit den Investitionsgeldern, die er mittels einer Landesbürgschaft von den Banken bekam, verschwand. Gerüchte behaupten, er führe in Peru ein vergnügliches Leben, während das Riesenrad in Teltow still steht. Von der Bulgarischen Straße geht es nach einer Waldpassage zurück. Nun wird auf dem Fernwanderweg an der Spree entlang gelaufen bis zum östlichen Ende des Plänterwaldes. Am dortigen Wendepunkt führt die Strecke wieder auf der asphaltierten Allee zurück zum Ausgangspunkt. Es ist ein schneller Kurs, der jedoch, dem lockeren Charakter der Veranstaltung geschuldet, nicht exakt vermessen ist.

In diesem Frühjahr fand der Plänterwaldlauf zum 61. Male statt. Folker Lorenz als "Urgestein" der Berliner Laufszenen gibt

nun nach über zwanzig Jahren die Organisation ab. Alle hoffen aber, dass dieser Berliner Landschaftslauf abseits von Chipmessung und Onlineanmeldung weiterhin seinen ganz besonderen Charme behält und fortgeschrieben wird. Mit der nächsten Durchführung wechselt auch der Veranstaltungsverein. Am 9. Dezember wird der 62. Plänterwaldlauf vom ABC Zentrum Berlin durchgeführt.

Klaus, der vor Ort in Teltow wohnt, und mit dem ich am Schulgelände wie verabredet zusammentraf, spurtete glückstrahlend als Laufanfänger bei seinem ersten Volkslauf ins Ziel, wo ich schon mit der Fotokamera bereitstand, da ich leider vor der ersten Wende den Lauf beenden musste. Na, wir verabreden uns, auf jeden Fall nächstes Jahr, vielleicht sogar schon im Dezember, hier wieder gemeinsam zu starten.

> *Andreas Clausing*



9.12. 62. Plänterwaldlauf/Infos demnächst unter www.abczentrum-berlin.de

Die nächsten Landschaftsläufe in Berlin:

3.06. Lichtenrade. Info: www.lichtenrader-meile.de

9.06. Hönower-Seen-Lauf

Maria: www.clubmaria.de (Friedrichshain)

Salut: Schlesisches Tor 1 (Kreuzberg)

Jonathan Borofsky: Molecule Man (30 Meter hohe Skulptur in der Spree/Teltow)



**HIER
KOMMT
JEDER
AUFS
TREPPCHEN**

Es war wieder soweit. Das Jahr fing wie immer mit einem „Läuferlebnis“ der besonderen Art an. Nur die wirklich verrückten LäuferInnen nehmen sich so etwas zum Jahresbeginn vor. Das Gute an dieser Veranstaltung ist, dass man(n) wunderbar relaxed den ganzen Winter hindurch im Warmen dafür trainieren kann.

Am 13. Januar fuhren wir los. Dieses Läuferlebnis findet nämlich nicht irgendwo statt, sondern in der Hauptstadt unserer Republik, in Berlin, genau 480 Kilometer entfernt.

Der 7. Towerrun des TuS Neukölln am 14. Januar 2007, ein „Lauf“ in Deutschlands höchstem Wohnhochhaus, 29 Etagen, 465 Stufen, 100 Meter hoch. Für solch ein Ereignis ist uns kein Weg zu weit und kein Training zu hart. Ich saß also mit zwei „Bergziegen“ im schnittigen PT Cruiser von Christel, und es ging in gemütlicher Fahrt gen Osten. Gut, dass wir soviel Platz im Auto hatten, ging es doch unserer „Seniorin“ Hildegard Kerkhoff rückenschmerzhaft gar nicht gut. Sie hatte sich bei einem der letzten Trainingsläufe, den sie leider nicht im Warmen, sondern bei strömendem Regen, umsonst und draußen absolviert hatte, einen ausgewachsenen Hexenschuss zugezogen. Dieser verstärkte sich dann freitags zuvor auch noch, da sie meinte, sich mit Paul G. und seinen Laufsportfreundinnen abends in einer Kneipe mit dem schönen Namen „Fegefeuer“ zum gemütlichen Umtrunk treffen zu müssen. Schmerzverzerrt saß sie da und sagte zum Schluss nur noch zu mir: „Annette, ich glaube, ich kann morgen nicht mitfahren. Das geht gar nicht. Ich kann mich kaum bewegen.“ Na ja, dachte ich, kann passieren. Aber erst mal Hartwigs fürsorgliche Einreibungen und den nächsten Morgen abwarten. Und es ging gut, zumindest saß sie schon mal im Auto.

Wir hatten viel Spaß während der Fahrt, blödelten und alberten herum, wie Teenies auf ihrer ersten Reise in die weite Welt. Bis zu dem Augenblick, da Hildegard anfang nachzudenken. Im Kopf geht man ja all die Dinge durch, die frau keinesfalls zu einer Laufveranstaltung vergessen sollte. Dann kam ein schüchternes „Ich glaube, ich habe

meine Laufschuhe vergessen“ aus dem hinteren Bereich des Autos. Christel und ich prusteten los vor Lachen, nein, nicht das auch noch, erst Hexenschuss, dann keine Laufschuhe dabei. Aber das regeln wir schon. Zuerst wurde nach der Schuhgröße gefragt, 39, das war schon mal o.k. Da wir bei meiner Zwillingsschwester übernachten würden, war klar, dort gibt es genügend Laufschuhe, auch in 39. Dann fiel Christel ein, dass sie ja seit unserem Volunteer-Einsatz bei der Fußball-WM noch ihre „Franz-Beckenbauer-Olympiastadion-Einsatzschuhe“ im Auto spazieren fuhr. Dank sei der FIFA und unserer großzügigen Einkleidung. So sollte Hildegard nun diese ganz besonderen Schuhe zum Laufeinsatz tragen. Das würde sie sicher beflügeln und ihren Hexenschuss vergessen machen. Wir waren wieder guter Dinge, und flott ging es auf der Autobahn vorwärts. Aber Hildegard dachte weiter: „Annette, wie viele Stufen sind das noch? 465? 29 Etagen? Davor noch 400 Meter „Anlauf“, zwei Runden über den Parkplatz, damit sich das Läuferfeld entzert?“ „Ja!“

Nach ein paar Minuten Ruhe dann wieder Hildegard: „Oh Gott, ich habe ja nur die Gleitsichtbrille mit. Hoffentlich kann ich alles sehen und stolpere nicht im Treppenhaus.“

Jetzt konnte ich nicht mehr. Ich hielt mir den Bauch vor Lachen, Hexenschuss, keine Laufschuhe dabei, und dann nur die Gleitsichtbrille. Ich kriegte mich nicht mehr ein, und ich denke, auch Christel hätte sich den Bauch vor Lachen gehalten, wenn sie nicht das Lenkrad hätte festhalten müssen. Dann sagte ich nur noch zu ihr, dass bei dieser Anzahl von Pannen sie womöglich als Einzige von uns



einen Pokal bekommen würde und womöglich auch noch Erste würde. Aber dann wollten wir großzügig sein und es ihr gönnen.

So kamen wir beschwingt nach gut fünf Stunden Fahrt und einer netten Frühstückspause in Mittenwalde bei meiner Schwester an.

Am nächsten Morgen wurde es dann ernst. Hildegards Rücken wurde nochmals eingesalbt, zusätzlich noch Arnika D 6 verabreicht, und mit Weltmeisterschafts-Schuhen an den Füßen und Gleitsichtbrille auf der Nase konnte es losgehen.

Dieses Jahr hatten wir Glück, keine 11 Grad Minus, kein Eis und Schnee, diesmal waren es nur orkanartige Windböen, die uns Teilnehmern neben den 400 Metern Anlauf und den 465 Stufen das Laufereignis versüßen würden.

Insgesamt waren 55 Starter gemeldet, darunter rekordverdächtige zwölf Frauen. Christel und Hildegard belegten die AK W 50, meine Schwester und ich die AK W 45. Als wir zu viert auf dem Parkplatz ankamen, wurden wir von den Veranstaltern schon mit Handschlag begrüßt. Nachdem uns die Herren in Augenschein genommen hatten, diskutierten wir ein wenig unsere vermeintlichen Siegchancen in den entsprechenden Altersklassen.

Schmunzelnd sagte dann einer der Herren an uns gewandt: „Hier kommt jeder aufs Treppchen.“ Fürwahr! Wie Recht er doch hatte. Schon wieder hatten wir Grund zum Lachen.

Pünktlich fiel der Startschuss und rücksichtsvoll wie wir alten „Tanten“ nun mal sind, ließen wir der Jugend den Sieg und den jüngeren Teilnehmerinnen die Plätze 1 bis 5. Auf Platz 6 gesamt landete meine Schwester mit einer Zeit von 05:53,1 Minuten, dann lief ich auf Platz 7 ein und 6,3 Sekunden später folgte Hildegard, ohne gestolpert zu sein, mit Gleitsichtbrille und WM-Schuhen. Christel belegte einen guten 10. Platz und in ihrer Altersklasse Platz 2.

Wir waren ziemlich außer Atem, glücklich und zufrieden, das Ziel erreicht zu haben. Wir schlichen die letzte Treppe hoch zur 30.

Etage, die Helferinnen reichten uns Tee und Obst und fragten freundlich nach unserem Befinden. Dank der superguten Verpflegung und Betreuung im Zielbereich waren wir schnell wieder bei Kräften.

Dann schauten wir uns noch die Läufe der Männer an und warteten auf die Siegerehrung, die uns wie jedes Jahr mit einem neuen Reglement überraschte.

Keine Pokale für uns, es wurde in 10er-AK-Schritten gewertet, keine extra Urkunden. Fast waren wir schon traurig, bis die Überraschung kam: Unsere Hexenschuss-Gelagte „Alterspräsidentin“ erhielt doch glatt einen Pokal und eine extra Urkunde für ihren Sieg in der AK W 50. Somit hatte sich für Hildegard dieser Ausflug voll gelohnt. Wenigstens eine von uns hatte tatsächlich den Weg aufs „Treppchen“ gefunden, dank oder trotz Gleitsichtbrille, vielleicht lag es auch nur am Alter, wer weiß?



Und wir werden wiederkommen. Versprochen! Wir haben auch noch ein paar Lauffreundinnen, die wir mitnehmen könnten. Dann werden wir aber vorher den Veranstalter anschreiben, dass Pokale für die W 60 und die W 70 bereitstehen und wir werden darauf drängen, dass endlich in 5er AK-Schritten gewertet wird, und wir werden Herrn Wowereit bitten, die Siegerehrung vorzunehmen, denn schließlich wird die Veranstaltung nicht nur vom TuS Neukölln, dem Technischen Hilfswerk, sondern auch von der örtlichen SPD ausgerichtet.

Trainieren werden wir auch noch besser, damit der Glühwein, der Kaffee und die Heißwürstchen, die die DLRG zu „Spenden“-Preisen anbietet, noch besser schmecken. Schön war's, einfach nur schön.

> Annette Schwarzkopp

Laufsportreisen 2007/2008 LAUFEN UNTER FREUNDEN

PALERMO
Ultra- / Marathon und Halbmarathon
11.10.2007 - 17.10.2007 ab 345 Euro

ZYPERN
Halbmarathon und 5 km
In Paphos...wo die Götter Urlaub machen!
22.11.2007 - 29.11.2007 ab € 499

MALTA
BMW-Marathon und Halbmarathon zum Superpreis!
Zum Saisonauftakt - Laufen in den Frühling!
20.02.2008 - 27.02.2008 ab 299 Euro

LISSABON
Halbmarathon und 8 km ...mit Aufenthalt am
schönsten Küstenabschnitt der Algarve.
**** Komfort-Sporthotel mit HP
13.03.2008 - 20.03.2008 ab € 530

JORDANIEN
Dead Sea Ultra- Marathon, Halbmarathon, 10 km
Erlebnisreise mit Exkursionen
10.04.2008 - 17.04.2007 ab € 1.070

VANCOUVER
Marathon und Halbmarathon
...mit Anschlussreise zu den Rocky Mountains
und Kreuzfahrt nach Alaska
02.05.2008 - 13.05.2008 ab € 880

SPORTREISEN
Gabi Kreienbaum, Dorbaumstraße 26, 48157 Münster, Telefon:
0251 328305/Telefax: 0251 328325, e-mail: laufreise@aol.com
www.sportreisen-kreienbaum.de

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: Andreas Clausing, Anne Holtkötter,
Michael Holtkötter, Daniela Lembeck,
Stephan Perpeet, Markus van der Velde,
Rainer Wachsmann

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. Juli 2007



Nach britischem Vorbild

Am 4. Februar fand in Münster der erste Strongman Run statt. Diese Premiere stellt einen Hindernislauf nach britischem Vorbild dar. Für die aufregende Erstaussage hatten sich gleich 1.900 Teilnehmer angemeldet, wovon der Frauenanteil knapp 10 % betrug. Einige der Sportkameraden traten in ausgefallenen Kostümen bei dieser Erlebnisveranstaltung an.

Auf der Laufstrecke (ist das der richtige Ausdruck?) mussten verschiedene Hindernisse überwunden werden und das Ganze gleich zweimal, denn die knapp 12-km-Strecke bestand aus zwei Runden.

Kurz nach dem Start, der sich wegen einiger Parkprobleme verzögert hatte, setzte sich eine große Meute aufgeregter Läufer in Bewegung. Nach den ersten Positionskämpfen mussten nach einigen hundert Metern diverse Strohbälle übersprungen beziehungsweise überklettert werden. Dann ging es für die ganz harten Läufer bis über die Oberschenkel ins kalte Wasser, denn ein kleiner See musste durchquert werden. Die „Weicheier“ der Meute hingegen nahmen einen größeren Umweg in Kauf, um nicht in Kontakt mit dem Wasser zu geraten. Anschließend folgten diverse harte Steigungen und heftige Gefällpassagen. Hier bildeten sich gerade in der ersten Runde so einige Staus. Da jedoch nur eine kleine Minderheit der Sportler zeitlich wirklich ambitioniert war, tat das der guten Laune keinen Abbruch. Nach dem Überqueren einiger rutschiger Baumstämme begann ein langes Krabbeln im Dreck unter

einem Stahlgitter. Spätestens hier wurde für den ersten Erdkontakt der Hände gesorgt. Das nächste Hindernis bestand aus einer 30 m langen Passage, die mit alten Autoreifen diverser Größen bestückt war. Auf dem Weg zum nächsten Hindernis wurden etliche Strohbälle aufgestellt, die die Teilnehmer überklettern mussten. Überspringen war nicht mehr möglich. Einmal diese Strohbälle zu überklettern ging ja noch, das ganze aber fünf bis sechs mal in kürzester Zeit hinterließ doch Eindruck in meinen Oberarmen. Als nächstes folgte eine wirklich steile Anhäufung von Strohbällen; hier ging nichts mehr aus eigener Kraft. Mit einer beeindruckenden Solidarität der Sportler wurde auch diese Herausforderung gemeistert. Von hinten wurde hilfreich geschoben, und der letzte Sportkamerad, der soeben das Hindernis überwunden hatte, zog den nächsten an der Hand auf den Gipfel der Strohbälle hinauf. Dies war aus meiner Sicht meine Lieblingsherausforderung, weil ohne Teamgeist hier gar nichts mehr möglich war (abends wurden die Handballer auch durch einen im Fernsehzimmer zu spürenden Teamgeist Weltmeister...). Zweimal mussten an Stahlseilen hängenden Reifen ausgewichen werden, vier enge Röhren mussten durchkrabbeln und zum Ende der ersten Runde ein letztes großes Strohhindernis mit dem Namen „Die Klagemauer“ überwunden werden, dann war die erste Runde vollendet. Ich selbst war bei der zweiten Runde etwas schneller, weil es kaum noch Staus an den Hindernissen gab. Völlig ausgepumpt und verschmutzt, aber glücklich erreichte ich das Ziel.

Die Premiere dieses Hindernislaufes wurde organisiert von einem Unternehmen, welches Pastillen für „Seemänner“ und andere harte Jungs (und Mädels) herstellt sowie einem in Münster ansässigen Laufsportartikelhersteller. Der große Erfolg dieser Veranstaltung macht viel Appetit auf mehr. Auch die zahlreichen Zuschauer kamen auf ihre Kosten. Weiter so!

> Rainer Wachsmann

Neue Jugendwartin: Julia Frie

im Verein seit: 2005
Wettkampfstrecken:
von 3 km bis Marathon
Alter: 33
Beruf: Grundschullehrerin

Den Staffelstab übergibt Michael an Julia. Sie vertritt ab nun die Interessen der Kinder, Jugendlichen sowie deren Trainer und Übungsleiter im Vorstand.



Das Traumduo erneut erfolgreich unterwegs



Bei 30 Grad im Schatten fanden am 28. April die Westdeutschen und Westfälischen Langstreckenmeisterschaften in Oberhausen statt. Niemand beneidete die Läuferinnen und Läufer, bei diesen Temperaturen die Runden auf der Bahn drehen zu müssen. Valèrie Ludwig (AK W15) und Lisa Schmiedeshoff (wJgB) vertraten unsere Vereinsfarben über 2000 beziehungsweise 3000 m. Die Vorbereitung auf die Meisterschaften verlief alles andere als optimal. Valèrie hatte sich beim Volleyball einen Finger gebrochen und konnte so einige Wochen nicht trainieren. Lisa plagte zwischendurch die Schienbeinmuskulatur, sodass nur ein stark eingeschränktes Training sinnvoll war. Da sie aber im Sommer für ein Jahr nach Chile geht, wollte sie sich diese Meisterschaft nicht entgehen lassen.



Beide liefen kluge Rennen und wurden mit persönlichen Bestzeiten belohnt. Valèrie wurde in 7:13,14 Minuten über 2000 m unerwartet Sechste. Lisa steigerte ihre Bestzeit gar um 15 Sekunden auf 10:52,69 Minuten über 3000 m. Damit verfehlte sie die Qualifikationszeit (10:50,20) für die Deutschen B-Jugendmeisterschaften nur knapp. Sie freute sich über einen vierten Platz. Im Spitzenquartett war sie mit Abstand die jüngste Läuferin.

Ein kleine Fangruppe, aus Jürgen Schmiedeshoff und Christian Vogel bestehend, feuerte die beiden von der Tribüne aus an. Ich stand, wie immer, mit vor Aufregung schweißnassen Händen an der Laufbahn und kontrollierte die Zwischenzeiten. Letztlich strahlten wir alle mit der Sonne um die Wette bei den hervorragenden und unerwarteten Resultaten.

> *Michael Holtkötter*

Personalia

JUNI

Hildegard Tillmann	01.06.	50	Andreas Baggeroer	24.06.	
Richard Stüwe	01.06.		Reinhard Ennen	24.06.	
Dorothea Tewes	02.06.		Karlheinz Silvers	25.06.	
Sven Penaat	02.06.		Hildegard Huesker	25.06.	
Barbara Schulte-Rath	04.06.	50	Thorsten Spitta	25.06.	
Moritz Krapp	04.06.		Simone Löchte	25.06.	
Christian Vogel	05.06.		Ludger Rosengarten	25.06.	
Roger Cramer	05.06.		Lisa Wischemann-Ender	25.06.	
Stefan Petermann	05.06.		Jürgen Wallenhorst	26.06.	
Ruth Kohaus	06.06.	60	Jürgen Breforth	26.06.	
Jürgen Koßmeier	06.06.		Paula Krapp	26.06.	
Thorsten Ortlepp	07.06.		Hartwig Kerkhoff	28.06.	
Robin Hoffmann	07.06.		Maeve Jocksch	28.06.	
Hans-Jürgen Wolfgramm	08.06.		Paul Gärtner	29.06.	
Marita Reimann	08.06.	50	Elisabeth Revering	30.06.	50
Stanislaw Bartusiak	09.06.		Manfred Werning	30.06.	
Bärbel Brüßow	09.06.				
Manfred Fleige	12.06.		JULI		
Manfred Wichter	12.06.		Elke Raus	04.07.	
Birgit Karst	13.06.		Barbara Wigger	05.07.	
Dagmar Okoro	14.06.		Simone Marseille	05.07.	
Heinz Bücken	14.06.	60	Christel Löchte	06.07.	
Gerd Jahn	14.06.		Hildegard Helmerich	06.07.	
Frank Ludwig	14.06.		Anne Thonemann	07.07.	
Klaus Kampelmann	15.06.		Marie-Anne Thyron	07.07.	
Dorothee Bruns	15.06.	40	David Veauthier	07.07.	
Josef Rath	15.06.		Christiane Bodenberger	08.07.	
Emma-Luise O' Neill	15.06.		Agnes Scheipers	08.07.	
Petra Olschewski	15.06.		Thomas Braun	09.07.	
Gabriele Kahlert-Dunkel	16.06.		Michael Schmeckel-Sch.	10.07.	
Stefan Werding	16.06.		Simon Rath	10.07.	
Klaus Neufend	16.06.		Klaus Pieper	10.07.	
Heiko Bastigkeit	16.06.	40	Klaus Lietzow	11.07.	70
Kerstin Loeser	17.06.		Mathias Ortlepp	11.07.	
Markus Luig	17.06.		Ulrike Hartkopf	11.07.	
Elke Lammers	18.06.		Reimund Grawe	12.07.	
Nico Rinelli	18.06.		Markus van der Velde	12.07.	
Angelika Großmann	18.06.		Wolfgang Andexer	13.07.	60
Ulrich Schimanski	19.06.		Uschi Sypiena	14.07.	
Ingrid Limper	19.06.		Anusch Melkonyan	15.07.	
Bernhard Düllmann	20.06.		Mirjam Janutta	16.07.	
Helmut Ortlepp	20.06.		Sven Wegner	16.07.	
Werner Fritsche	20.06.		Helene Deters	18.07.	
Jan Henrik Hemsing	20.06.		Siegfried Milden	18.07.	
Bernhard Dahlmann	21.06.		Andrea Beigel	19.07.	
Stephan Maykus	21.06.		Paul Bernhard Dunkel	20.07.	
Gabriele Winter	22.06.		Dieter Lammers	20.07.	
Daniela Lohm	22.06.		Jürgen Weiß	21.07.	
Thomas Düking	24.06.		Jannick Thonemann	21.07.	
Elisabeth Heyder	24.06.		Birgit Böckmann	21.07.	
			Benoit Varlet	21.07.	

Mechthild Bobbert	22.07.		Klaus Schulte	14.08.	
Renate Müller	23.07.		Maria Hemsing	14.08.	
Kai-Uwe Kock	23.07.		Bernd-Rudolf Jarschel	14.08.	
Julius Tillmann	23.07.		Manuela O' Neill	14.08.	
Doris Ring	24.07.		Marlies Sprenger	15.08.	
Ulrike Hosch	24.07.		Andreas Krämer	18.08.	
Leonhardt Eickhoff	25.07.	10	Hans Peter de Neidels	19.08.	60
Dirk Rolf	25.07.	40	Silvia Lehnert	19.08.	
Olaf Behrendt	26.07.		Sarah Slüter	19.08.	20
Rita Lanwer	28.07.		Friedhelm Neuhaus	20.08.	
Johannes Horst	28.07.	60	Irmgard Rupp	20.08.	
Hiltrud Mertens	28.07.		Hermann Teupe	21.08.	
Monika Kökelsum	29.07.		Horst Blotenberg	21.08.	
Michael Schlenkhoff	29.07.	60	Claudia Königskötter	22.08.	
Udo Gehring	29.07.		Bernd Polhuis	23.08.	
Gertrud Unländer	30.07.		Ruth Farke	24.08.	
Inke Rieskamp	30.07.		Gabi Ringas	24.08.	
Andreas Reckmann	30.07.		Tristan Tillmann	25.08.	
Ingrid Hormes	31.07.		Renate Hamers	26.08.	
			Roswitha Corsmeier	26.08.	
			Heidi Hennecke	26.08.	
AUGUST			Achim Wahle	26.08.	
Wilhelm Thonemann	01.08.		Marlies Kuhlmann	26.08.	
Hans Hermann Karst	01.08.	50	Doris Spliethoff	26.08.	
Anne Holtkötter	02.08.		Peter Schäfers	27.08.	
Hans-Werner Stöcker	02.08.		Brigitte Ziegler	27.08.	
Julia Suwelack	03.08.	60	Gregor Veauthier	28.08.	
Sabine Goblirsch	04.08.		Ani Murad	28.08.	
Eberhard Nutsch	04.08.		Julia Holtkötter	29.08.	
Karin Grawe	05.08.		Rafael Droste zu Vischer.	29.08.	
Edith Diehl	06.08.	70	Marcus Hawel	29.08.	
Bernd Rickmann	07.08.		Christoph Damwerth	29.08.	
Anne Beiske	07.08.		Ilse Grünsinger	29.08.	
Hildegard Breuing	07.08.		Heiner Cloppenburg	30.08.	
Kirsten Stöber	08.08.		Bernhard Homann	30.08.	
Maria Rabert	09.08.		Patrik Werner	30.08.	
Emmi Kriegeskotte	10.08.		Bärbel Slüter	30.08.	
Heinz Hengefeld	10.08.		Steffen Schnieders	30.08.	
Kornelius Westerholt	10.08.		Gunnar Lange	31.08.	
Erika Weber	11.08.				
Annette Daum	12.08.				
Manfred Sandmann	13.08.				

Und ganz besonders begrüßen wir die neuen Mitglieder

Markus Luig, Bernd Becker-Jostes, Steffen Schnieders, Dirk Rolf, Uwe Slüter, Sarah Slüter, Philip Slüter, Lars Stockmann, Frauke Fecke, Kornelius Westerholt, Magdalena Mayerhofer

WER LIEF WO?

04.02.07 Strongman 12 km

Hans Reimann	55:57
Andreas Beßeling	56:54
Stanislav Bartusiak	1:00:58
Bernhard Paßlick	1:02:46
Reinhard Ennen	1:05:05
Rainer Wachsmann	1:08:21
Stephan Meyer	1:08:46
Dieter Lammers	1:09:02
Manfred Sandmann	1:09:05
Rainer Uetz	1:09:19
Kai Nierhoff	1:11:54
Gottfried Schäfers	1:11:58
Horst Bodenberger	1:12:38
Silvia Lehnert	1:13:05
Dieter Sternberg	1:13:06
Martin Dahlmann	1:13:07
Hartwig Kerkhoff	1:13:11
Hermann Teupe	1:18:13
Ute König	1:21:58
Udo Gehring	1:25:21
Klaus Bühn	1:31:15
Klaus Neufend	1:41:00
Oliver Hasenkamp	1:44:18

11.02.07 Hamm 15 km

Steffen Schnieders	53:56	7. MHK
Detlev Bruns	54:52	3. M40
Michael Hohenhorst	55:56	2. M45
Gregor Veauthier	58:08	
Antonio Balbino	58:39	
Antonio Henrique	58:39	
Ewald Fikus	58:55	
Martin Luig	59:23	
Reinhard Zumdick	59:31	
Hans Reimann	59:35	6. M50
Michael Holtkötter	1:00:44	8. M50
Stephan Meyer	1:01:29	
Dieter Sternberg	1:01:31	
Ulrich Schimanski	1:01:58	
Reinhard Schröder	1:02:29	6. M55
Heiko Bastigkeit	1:03:07	
Julia Frie	1:03:51	3. W30
Dieter Rosenbaum	1:04:28	
Gerhard Menke	1:05:09	
Michael Geske	1:05:24	
Anne Holtkötter	1:05:40	2. W45
Horst Bodenberger	1:05:56	
Rita Lanwer	1:06:06	1. W50
Maria Feyerabend	1:06:35	2. W50
Magnus Grüger	1:07:02	
Stefan Petermann	1:07:45	
Reinhard Ennen	1:08:47	
Gottfried Schäfers	1:09:21	4. M65
Andreas Baggeroer	1:09:56	
Kai Nierhoff	1:10:01	
Martin Dahlmann	1:10:21	
Stefan Lammers	1:11:18	
Heinz Hoveling	1:12:03	8. M60
Dieter Lammers	1:12:47	
Rolf Wiedenhuus	1:13:07	
Wilhelm Thonemann	1:13:23	
Marion Rother	1:16:03	2. W60
Jürgen Seidel	1:16:16	
Dieter Rohloff	1:16:20	
Ulrich Budde	1:19:29	
Manfred Hoermann	1:19:50	2. M70
Heinz-Jürgen Loos	1:21:03	
Uli Schindler	1:21:08	
Georg Wetterau	1:21:32	

Henning Lange	1:22:09
Jürgen Sieme	1:22:24
Helmut Ortlepp	1:22:52
Karin Ortlepp	1:22:53
Michael Goschke	1:24:00
Markus Rasche	1:24:38
Horst Schulz	1:26:34
Anne Thonemann	1:27:59
Cecilia Pöpke	1:31:52
Magdalene Cantu	1:32:26
Sabine England	1:39:45

11.02.07 Bertlich 15 km

Silvia Lehnert	1:18:53
Oliver Hasenkamp	1:48:39

17.02.07 Haltern/Cross 950 m

Lisa Schmiedeshoff	3:26	4. Ges.
Michael Holtkötter	3:30	
Sabine Knothe	3:38	6. ges.

17.02.07 Münster Xtrem-Cross 1,5 km

David Veauthier	4:54	2. Ges.
Maeva Jocksch	5:13	1. W11
Céline Jocksch	5:50	6. W09
Lennart Bruns	6:25	4. M08

3 km

David Veauthier	10:24	1. M11
Agnès Jocksch	10:26	1. Ges.
Leonhardt Eickhoff	11:37	1. M10
Christian Middelhoff	14:10	1. MHK

9,5 km

Christian Middelhoff	47:41	2. MHK
Heike Eickhoff	1:00:43	2. W40

25.02.07 Hamm Halbmarathon

Markus Ischner	1:18:22	4. M30
Steffen Schnieders	1:18:25	4. MHK
Detlev Bruns	1:20:24	7. M40
Michael Hohenhorst	1:20:48	2. M45
Martin Luig	1:23:55	
Ewald Fikus	1:24:47	
Gregor Veauthier	1:24:47	
Hans Reimann	1:25:42	6. M50
Michael Holtkötter	1:27:21	8. M50
Heiko Bastigkeit	1:31:29	
Michael Geske	1:31:29	
Stanislav Bartusiak	1:32:12	
Dieter Rosenbaum	1:33:15	
Anne Holtkötter	1:33:26	2. W45
Ulrich Schimanski	1:33:45	
Julia Frie	1:34:10	4. W30
Maria Feyerabend	1:35:00	1. W50
Stefan Petermann	1:37:15	
Michael Leinz	1:37:18	
Magnus Grüger	1:37:32	
Horst Bodenberger	1:38:41	
Gottfried Schäfers	1:38:50	2. M65
Andreas Baggeroer	1:41:02	
Heinz Hoveling	1:43:21	4. M60,
Reinhard Zumdick	1:44:53	
Rolf Wiedenhuus	1:44:55	
Dieter Korte	1:46:19	7. M60
Wilhelm Thonemann	1:47:20	
Silvia Lehnert	1:47:23	9. W35
Dieter Lammers	1:48:17	
Ralf Schmeing	1:48:23	
Marion Rother	1:48:54	2. W60
Dieter Rohloff	1:49:22	

Jürgen Seidel	1:51:10		Cecilia Pöpke	27:36	2. W50
Hermann Hensing	1:51:59		Ulrich Maurer	28:52	5. M50
Wolfgang Müller	1:53:09		Lennart Leimbach	29:47	8. MSB
Alida Kranenburg	1:54:49	7. W50	10 km		
Ulrich Budde	1:54:53		Steffen Schnieders	36:42	7. MHK
Uli Schindler	1:56:37		Tobias Korber	37:57	9. MHK
Hinz Völkert	1:56:37		Andreas Leißing	38:53	3. M40
Heinz-Jürgen Loos	1:56:42		Markus van der Velde	39:33	7. M40
Georg Wetterau	1:56:56		Fritz Koch	43:14	1. MJB
Manfred Hoermann	1:57:05	2. M70	Gottfried Schäfers	45:26	3. M65
Henning Lange	1:59:57		Ruth Lutz	46:30	2. W50
Karin Ortlepp	2:00:14		Sven Wegner	46:45	9. M30
Helmut Ortlepp	2:00:20		Hermann Hensing	47:18	
Michael Goschke	2:04:29		Marco Hampel	49:09	
Anne Thonemann	2:05:13		Dieter Lammers	52:15	
Horst Schulz	2:08:22		Gaby Spatz	1:08:58	
Cecilia Pöpke	2:10:56				

03.03.07 Borgholzhausen

12,5 km		
Hiltrud Mertens	1:06:54	2. W40
21,7 km		
Werner Driese	1:57:07	
Horst Rapp	2:06:10	
Heike Eickhoff	2:09:02	

24.02.07 Bad Salzufen

26 km		
Jutta Zimmer	3:01:16	
34 km		
Christine Herbert	3:50:05	
Annette Schwarzkopp	3:59:04	

04.03.07 Leverkusen 10 km

Rita Lanwer	41:25	1. W50
-------------	-------	--------

04.03.07 Hohenholte/Cross KreisM

0,9 km		
Maeva Jocksch	3:11	1. W11
Céline Jocksch	3:22	1. W8
1,8 km		
Agnès Jocksch	6:39	1. W12
2,7 km		
Lisa Schmiedeshoff	8:57	1. WJB
Valerie Ludwig	9:41	1. W15

04.03.07 Vreden Halbmarathon

Dieter Korte	1:43:09	2. M60
--------------	---------	--------

10.03.07 Münster

3 km		
David Veauthier	11:38	1. Ges.
Philip Slüter	14:26	8. MSC
5 km		
Antonio Henrique	18:13	1. M45
Heiko Bastigkeit	18:45	1. M40
Sabine Knothe	19:38	2. WHK
Julia Frie	19:53	2. W30
Alexander Milden	19:56	7. MJA
Simon Rath	20:47	4. MSA
Ewald Fikus	20:55	5. M40
Gottfried Schäfers	21:25	2. M65
Dieter Lammers	22:20	5. M35
Eric Menke	22:22	4. MSA
Gerhard Menke	22:22	2. M50
Marion Rother	24:04	2. W60
Peter Volkmer	24:06	5. M55
Maria Hensing	24:28	3. W45
Henning Lange	24:33	
Klaus Lietzow	27:04	3. M70
Robert O'Neill	27:20	
Connor O'Neill	27:20	
Werner Aye	27:22	

Jürgen Dükling	1:27:41	5. M35
Stanislav Bartusiak	1:29:11	1. M55
Rita Lanwer	1:32:24	1. Ges.
Manfred Sandmann	1:40:04	5. M50
Michael Tombrink	1:43:11	
Marco Hampel	1:44:08	6. M30
Hans-Peter Leimbach	1:44:54	9. M50
Andre Riesmeier	1:45:24	bez
Jürgen Seidel	1:46:11	bez.
Josef Niehoff	1:47:31	
Dieter Rohloff	1:51:22	
Karl Heinz Dr. Prieß	1:51:39	
Heinz Hengefeld	1:54:26	1. M70
Manfred Hoermann	1:54:51	2. M70
Claudia Hartleb	2:00:26	8. WHK
Thomas Strauß	2:01:26	
Georg Wennekens	2:05:35	

10.03.07 DM Cross 3,8 km

Lisa Schmiedeshoff	14:51	14. WJB
--------------------	-------	---------

17.03.07 Steinfurt Marathon

Steffen Schnieders	2:50:43	1. MHK
Martin Luig	2:57:15	4. M35
Reinhard Zumdick	3:06:04	
Florian Braun	3:12:59	
Eberhard Nutsch	3:24:46	3. M55
Marco Hampel	3:29:26	7. M30
Reinhard Ennen	3:29:50	
Maria Feyerabend	3:34:49	1. W50
Bernd Huesker	3:41:32	
Stanislav Bartusiak	3:41:32	
Klaus Neufend	3:43:29	
Karl Heinz Dr. Prieß	3:43:44	
Kai Nierhoff	3:47:35	
Stefan Petermann	3:53:11	
Magnus Grüger	3:54:31	
Stephan Dr. Perpeet	3:55:20	
Marion Rother	3:58:17	1. W60
Heinz Hoveling	4:14:32	
Jürgen Seidel	4:19:27	
Michael Drewes-Kuhlmann	4:25:29	
Matthias Lammerding	4:31:52	
Gregor Veauthier	1:24:45	
Markus Ischner	1:20:14	
Marathonstaffel Gesamt	2:44:59	3. Ges.
Michael Hohenhorst	1:21:35	
Rita Lanwer	1:33:36	
Marathonstaffel Gesamt	2:55:11	2. Ges.
Michael Holtkötter	1:30:49	
Anne Holtkötter	1:35:33	
Marathonstaffel Gesamt	3:06:22	7. Ges.
Dieter Sternberg	1:31:06	
Silvia Lehnert	1:46:57	
Marathonstaffel Gesamt	3:18:03	
Achim Wahle	1:51:44	

Resultate

Gerd Jahn	1:41:22	
Marathonstaffel Gesamt	3:33:06	
Karin Ortlepp	1:58:54	
Helmut Ortlepp	1:57:14	
Marathonstaffel Gesamt	3:56:08	
Henning Lange	2:01:00	
Sabine England	2:22:16	
Marathonstaffel Gesamt	4:23:16	
Hubert Pilk	2:15:19	
Ilse Grünsinger	2:18:35	
Marathonstaffel Gesamt	4:33:54	

18.03.07 Mallorca/ESP Halbmarathon

Georg Wetterau	2:01:30	
----------------	---------	--

18.03.07 Berlin 10 km

Andreas Krämer	41:43	8. M50
----------------	-------	--------

18.03.07 Antalya/TUR Marathon

Gottfried Schäfers	3:26:35	
--------------------	---------	--

18.03.07 Rom/ITA Marathon

Berthold Kökelsum	3:31:50	
Wilhelm Thonemann	4:09:49	
Wolfgang Müller	4:22:22	
Peter Samulski	4:39:56	
Jürgen Sieme	4:39:56	
Klaus Bühn	4:39:57	
Hinz Völkert	4:39:57	
Heiner Cloppenburg	4:39:58	
Kerstin Loeser	4:41:50	
Anne Thonemann	4:41:51	

24.03.07 Saerbeck 10 km

Daniela Lembeck	42:17	2. Ges.
Ewald Fikus	42:18	5. M40
Rüdiger Claus	51:22	
Manfred Hoermann	51:31	2. M70
Markus Rasche	53:11	
Magdalene Cantu	57:31	8. W40
Ulrich Schimanski	1:30:54	4. M45
Dieter Korte	1:43:27	3. M60
Rainer Wachsmann	1:43:45	
Heinz Hengefeld	1:55:15	2. M70
Jutta Zimmer	1:59:16	2. W40
Bodo Bruder	2:02:55	2. M65
Annette Schwarzkopf	2:22:05	8. W45

18.03.07 Lissabon Halbmarathon

Antonio Henrique	1:20:26	
Achim Hauertmann	1:31:56	
Katharina Hauertmann	1:33:35	

27.03.07 Everswinkel 1.000m

Michael Geske	3:18	1. Ges.
---------------	------	---------

31.03.07 Marburg 50 km

Stefan Petermann	4:28:23	3. M35
------------------	---------	--------

01.04.07 Zürich/SUI Marathon

Bodo Bruder	4:27:24	
Annette Schwarzkopf	4:58:27	

01.04.07 Harsewinkel 10 km

Bernhard Kreienbaum	43:00	1. M65
---------------------	-------	--------

Halbmarathon

Berthold Ostlinning	2:33:13	7. M55
---------------------	---------	--------

01.04.07 Freiburg Marathon

Uli Schindler	4:05:27	
---------------	---------	--

01.04.07 Cuxhaven Halbmarathon

Heinz-Jürgen Revering	2:09:00	
Elisabeth Revering	2:09:00	4. W50

01.04.07 Berlin Halbmarathon

Andreas Krämer	1:30:37	
Fritz Koch	1:42:53	6. MJB

01.04.07 Cuxhaven Marathon

Gottfried Schäfers	3:28:16	1. M65
--------------------	---------	--------

23.03. - 02.04. Marathon des Sables (Marokko)

Stephan Perpeet	41:43:54	
1. Etappe, 29,3 km	4:39:38	
2. Etappe, 35 km	7:19:05	
3. Etappe, 32,3 km	6:00:10	
4. Etappe, 70,5 km	16:01:09	
5. Etappe, 42,2 km	5:51:01	
6. Etappe, 11,7 km	1:52:51	

07.04.07 Paderborn 10 km

Martin Luig	37:33	
Maria Feyerabend	42:23	1. W50
Andreas Baggeroer	43:21	
Heinz Hoveling	43:50	5. M60
Klaus Bühn	44:06	
Peter Volkmer	48:10	
Henning Lange	48:54	

Halbmarathon

Michael Hohenhorst	1:18:48	6. M45
Markus Ischner	1:22:32	
Markus van der Velde	1:22:42	
Bernd Huesker	1:27:47	6. M55
Ewald Fikus	1:28:03	
Michaela Zinke	1:40:41	8. W30
Peter Strelow	2:26:08	
Theresia Winkehaus	2:33:25	
Heinrich-Jürgen Hillesheim	2:33:25	

07.04.07 Steinbeck 10 km

Manfred Hoermann	51:20	2. M70
Beate Hagemann	54:17	6. W40
Dieter Raestrup	58:45	4. M65
Halbmarathon		
Ulrich Schimanski	1:31:40	7. M45
Marion Rother	1:52:01	1. W60
Rüdiger Claus	1:57:12	
Thomas Bergmann	2:24:17	
Serpil Celik	2:34:04	
Anne Beiske	2:34:44	1. W35
Sabine Jäckel	2:37:17	5. W50
Andrea Dr. Diekhaus	2:37:18	2. W35

09.04.07 Texel/NED

28 km		
Annette Schwarzkopf	3:19:21	

60 km		
Julia Suwelack	6:29:39	

15.04.07 Vorhelm

2 km		
Maeva Jocksch	8:41	1. WSC
Céline Jocksch	9:32	1. WSD

5 km		
Manfred Hoermann	25:46	

10 km		
Stephan Meyer	39:19	3. M35
Manfred Hoermann	51:43	2. M70

15.04.07 Brackwede 10 km

Marion Rother	54:10	1. W60
---------------	-------	--------

22.04.07 Münster

5 km		
Markus van der Velde	18:24	2. M40

Ewald Fikus	18:51	3. M40	Karin Ortlepp	1:59:40	
Hans Reimann	19:21	1. M50	Helmut Ortlepp	2:05:00	
Daniela Lembeck	19:37	2. WHK	Marathon		
Michael Holtkötter	19:38	2. M50	Markus Ischner	2:42:24	
David Veauthier	19:53	1. MSC	Gottfried Schäfers	3:31:59	2. M60
Andreas Clausing	20:31	2. M45	Markus Dropmann	3:46:44	
Thorsten Ortlepp	20:41	2. MJA			
Maria Feyerabend	20:57	1. W50	22.04.07 Bonn Marathon		
Heinz Hoveling	21:05	1. M60	Gregor Veauthier	2:54:15	8. M40
Elke Buth	22:37	2. W50	Angelika Dohmann	3:48:40	3. W50
Henning Lange	23:30	5. M45			
Manfred Hoermann	24:17	1. M70	27.04.07 Stadtlohn 10 km		
Beate Hagemann	26:01	4. W40	Michael Goschke	58:31	9. M35
Werner Aye	26:34	8. M55	Gabi Ringas	58:31	1. W40
10 km					
Martin Kanne	38:20	1. M40	28.04.07 Oberhausen Westd. Langstreckenmeister.		
Stephan Meyer	38:32	1. M35	2.000m		
Reinhard Schröder	39:54	1. M55	Valerie Ludwig	7:13,14	6. W15
Andre Riesmeier	44:38		3.000m		
Kai-Uwe Kock	49:00		Lisa Schmiedeshoff	10:52,69	4. WJB
Marco Hampel	49:08				
Ute König	49:21	2. W40	29.04.07 Duisburg		
Peter Volkmer	49:34	3. M55	Halbmarathon		
Lars Stockmann	50:22		Horst Blotenberg	1:51:31	
Martin Luig	50:25		Hans Hermann Karst	1:55:14	
Manfred Hoermann	51:31	1. M70	Birgit Karst	1:55:14	4. W55
Markus Rasche	52:31		Brigitte Heckmann	2:00:54	
Ilona Bredebusch	53:49	4. W35	Marathon (Westd. Meister)		
Heike Frerick	54:13	5. W35	Michael Geske	3:07:36	
Heinz Bücken	55:01	7. M60	Stefan Petermann	3:25:51	
Dieter Lammers	55:02		Julia Suwelack	3:51:13	1. W60
Frauke Fecke	55:04	9. WHK	Peter Kaiser	3:52:18	
Beate Hagemann	55:05	6. W40	Hildegard Kerkhoff	3:52:29	7. W50
Magdalene Cantu	55:44				
Mechthild Schubert	57:02	4. W45	29.04.07 Hamburg Marathon		
Peter Strelow	57:34		Michael Hohenhorst	2:52:02	
Dieter Raestrup	59:20	3. M65	Florian Braun	2:58:47	
Thomas Bergmann	59:38		Marco Hampel	3:08:00	
Kornelius Westerholt	1:00:59		Markus van der Velde	3:12:19	
Halbmarathon			Michael Leinz	3:25:19	
Antonio Balbino	1:19:39	2. Ges.	Kai Nierhoff	3:44:52	
Jürgen Düking	1:26:22	3. M35	Andreas Höwedes	3:46:30	
Andreas Leifßing	1:26:46	6. M40	Andreas Baggeroer	3:46:37	
Christian Middelhoff	1:26:58	2. MHK	Gerd Jahn	3:49:35	
Marco Hampel	1:28:10	3. M30	Parvin Kamp	3:56:21	
Achim Hauertmann	1:30:54	9. M40			
Bernd Huesker	1:31:43	1. M55	29.04.07 Hermannslauf 31,1 km		
Stanislav Bartusiak	1:33:40	2. M55	Martin Luig	2:12:26	
Horst Bodenberger	1:33:48	2. M45	Eberhard Nutsch	2:31:37	
Michael Geske	1:33:57	3. M45	Stefan Chrzanowski	2:41:15	
Anne Holtkötter	1:33:57	1. Ges.	Horst Rapp	3:26:04	
Sirus Pezeschgi	1:38:24	8. M45	Horst Schulz	3:44:31	
Michael Tombrink	1:38:42		Jutta Zimmer	3:44:53	
Dieter Korte	1:38:48	1. M60	Annette Schwarzkopp	3:44:54	
Gerhard Menke	1:38:50	4. M50			
Martin Stahlberg	1:39:56		30.04.07 Nordkirchen		
Dieter Lammers	1:42:54		5 km		
Jürgen Seidel	1:44:48		Robin Hoffmann	17:22	1. MJA
Christian Jabs	1:45:17		Johannes Hoffmann	19:42	6. MJB
Marlies Sprenger	1:53:07	3. W45	Reinhard Schröder	19:47	1. M55
Heinz Hengefeld	1:53:27	1. M70	Rita Lanwer	20:21	1. Ges.
Martin Pöttker	1:55:21		Manfred Hoermann	24:38	1. M70
Marion Rother	1:55:43	1. W60	10 km		
Uwe Slüter	2:02:19		Stephan Meyer	38:39	1. M35
Christel Löchte	2:03:13	5. W50	Anke Hasebrock	55:03	5. W40
Markus Hawel	2:13:05				

22.04.07 Leipzig Halbmarathon
Annette Schwarzkopp 2:13:05

**22.04.07 Enschede/NED
Halbmarathon**
Klaus Bühn 1:41:24

> Jürgen Sieme

Aquathlon

Hallo liebe LSFer!

Am Samstag, dem 2. Juni, veranstaltet Wasser und Freizeit Münster e.V. im Freibad Stapelskotten die Schwimm- und Laufveranstaltung „9. noventum Münster Aquathlon“. Das diesjährige Motto lautet: Sport und Unterhaltung für die ganze Familie!

Für die Kinder stehen wieder vier Distanzen zur Auswahl. Die Erwachsenen können zwischen der Jedermann-Distanz und der Klassik-Distanz auswählen. Bei der Klassik-Distanz ist auch wieder ein Staffelstart möglich. Dieses Angebot richtet sich insbesondere an „Nur-Läufer“ oder „Nur-Schwimmer“, die sich lediglich einen geeigneten Partner suchen müssen. Das ist also ideal für Vater, Mutter, Tochter, Sohn, Bruder, Schwester, Mann, Frau oder Bekannte!

Alle Distanzen einmal im Überblick:

Schüler D: 50m Schwimmen / 200m Laufen;

Schüler C: 100m Schwimmen / 400m Laufen;

Schüler B: 200m Schwimmen / 1km Laufen;

Schüler A+Jedermann:300m Schwimmen / 2,5km Laufen;

Klassik: 650m Schwimmen / 6,5km Laufen.

Die wunderschöne Laufstrecke entlang der Wese ist natürlich unverändert Bestandteil der Klassik-Distanz!

Im Rahmenprogramm ist für Aktive aber auch für Zuschauer etwas dabei. Für Kinder gibt es ein Konzert von Münsters Kindermusiker Nr. 1, dem „Trommelfloh“, und jede Menge zu spielen (Knaxiade, Spielmobil etc.) und zu erleben. Für Jugendliche gibt es eine Poolparty, für Erwachsene rundet die abschließende Sportlerparty mit fetziger Live-Musik von Netzwerk das Programm ab.

Die Online-Anmeldung, eine aktuelle Teilnehmerliste und alle Informationen rund um den Aquathlon findet Ihr unter www.wasser-freizeit.org.

Ich würde mich sehr freuen, am Samstag, dem 2. Juni im Freibad Stapelskotten mit Euch einen wunderschönen Tag zu erleben.

Viele sportliche Grüße von
Markus Ischner



Meisterschaftskalender

Juni

2.	Westfälische Hindernismeisterschaften	Kamen-Methler
2./3.	Westfälische Seniorenmeisterschaften	Dortmund
16. – 17.	Westfälische Jugendmeisterschaften	Arnsberg

Juli

1.	Westdeutsche Meisterschaften, Männer/Frauen (Stadion)	Gladbeck
6. – 8.	Dt. Seniorenmeisterschaften I (Stadion)	Zittau
8.	Offene Westfalenm. Männer/Frauen (Stadion)	Hamm
13. – 15.	Dt. Seniorenmeisterschaften II (Stadion)	Fulda
22.	Dt. Meisterschaften Senioren-Berglauf http://www.moosenmaettle-berglauf.de/	Kirnbach

August

3. – 5.	Dt. Meisterschaften B-Jugend (Stadion)	Ulm
19.	Westdeutsche Schülermeisterschaften	Kevelaer

September

2.	Dt. Meisterschaften, AK Halbmarathon	Bad Liebenzell
9.	Westfälische Schülermeisterschaften	Minden
15.	Dt. Meisterschaften 10 km Straße	Mannheim

Oktober

20.	Westdt. und Westf. Halbmarathon	Wegberg
-----	---------------------------------	---------

November

24.	Westf. Crossmeisterschaften	Herten
-----	-----------------------------	--------

Wolfgramm

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

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



STARTKATALOG

JUNI

1.	Haltern *	Citylauf 1,3km, 5km, 10km	
2.	Altenrheine	3 km, 5 km, 10 km,	
7.	Olfen *	3km, 5 km, 10 km	
8.	Oelde *	10 km	
13.	Münster	5 km, 10 km,	02.06.
16.	Borgholzhausen	Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen	
16.	Münster	3. LSF Walking Day 5 km, 10 km, 15 km	
16.	Steinfurt *	2 km, 5 km + 10 km	
16.	Everswinkel * #	5km, 10km, 25 km	

JULI

1.	Münster *	10 km	
06.-08.	Zittau	DM Senioren I	15.06.
13.-15.	Fulda	DM Senioren II	22.06.
22.	Wolfach/Kirnbach	Deutsche Seniorenberglaufmeisterschaft	18.06.
13.	Dülmen-Rorup * #	Roruper Abendlauf 3km, 10km, Halbmarathon	29.06.
28.	Rinkerode #	6 km, 10 km, Halbmarathon	
28.	Greven *	5km, 10km, Halbmarathon	

AUGUST

10.	Ibbenbüren *	5 km, 10 km, Halbmarathon
11.	Ostbevern *	5 km, 10 km
17.	Spelle *	10 km *, Halbmarathon *

SEPTEMBER

1.	Ahlen	Staffel 3 x 5 km	
1.	Elte *	5 km, Halbmarathon, Staffel 5 x 10 km	
2.	Bad Liebenzell	DM Halbmarathon	10.08.
15.	Mannheim	DM 10 km	23.08.

Die mit * gekennzeichneten Wettbewerbe finden auf vermessenen Strecken statt und werden in unserer Spiridon-Punktewertung berücksichtigt. Hier # übernimmt der Verein das volle Startgeld! Meldungen für Vereinsmitglieder für Veranstaltungen mit Meldeschluss sind möglich bei: Jürgen Sieme, Bockhorststraße 57, 48165 Münster, Tel. 02501/4705, E-Mail: j.sieme@lsf-muenster.de
Weitere Infos unter www.lsf-muenster.de



SO LÄUFT'S



- ▶ *Beratung, die man braucht.*
- ▶ *Laufbandanalyse, die überzeugt.*
- ▶ *Angebote, die begeistern!*
- ▶ *Auswahl, die passt.*

ACTIVE
SPORTSHOP

LEX LaufExperte

LaufenWalkingTriathlon



QUALIFIZIERTER
LEX
PARTNER

Ludgeriplatz 11
48151 Münster
Tel. 0251-524034
www.active-muenster.de

ista

So einfach ist das.



Rechnen Sie weiter mit uns

ista ist Ihr Spezialist für alle Geräte und Dienstleistungen rund um Wärme-, Wasser- und Hausnebenkosten.

- Modernste Mess- und Erfassungsgeräte
- Rechtssichere Ablesung und Abrechnung individueller Energieverbräuche
- Fachmännische Montage
- Umfassende Zusatzservices von der Gerätefinanzierung bis zur elektronischen Archivierung der Abrechnungsergebnisse

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

www.ista.de