ZWISCHENZEIT

November 2007 • 18. Jahrgang • Nr. 70 • www.lsf-muenster.de

Der Oberbürgermeister Dr. Berthold Tillmann gratuliert dem schnellsten LSFer und schnellsten Münsteraner: Markus Ischner.

7. VolksbankMünsterMarathon

Laufen aus Leidenschaft

Start 14.09.2008, 9.00 Uhr

vor dem Schloss am Hindenburgplatz

+ 3. [buw]Staffelmarathon

Zieleinlauf: auf dem historischen Prinzipalmarkt

Organisationbeitrag: 35 EUR (bis 15.02.2008)
Finisher-Shirt, Finisher-Medaille, Film auf DVD im Organisationsbeitrag enthalten

Nachmeldung: 13.09.2007, 16.00 Uhr

Zahlung: einmalige Einzugsermächtigung oder Verrechnungsscheck

VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

Infos/Anmeldung
Münster-Marathon e.V.
Coerdestraße 45 | 48147 Münster
Telefon: 0251 9277288
info@volksbank-muenster-marathon.de
www.volksbank-muenster-marathon.de

Der 6. Volksbank-Münster-Marathon: Die Erfolgsgeschichte geht weiter!

„Passen muss er, der Marathon, zum Charakter der Menschen und der Größe einer Stadt. Was nützt ein teurer Anzug, wenn er zu groß aufgetragen wirkt, eine trendige Designerklamotte, in der sich niemand wohlfühlt, oder ein zu enges Hemd, drückende Schuhe? Nein, alles muss gut sitzen. Zu groß ist nichts und zu klein eben auch nicht. Vielleicht liegt hier das Geheimnis des Erfolgs: Der Marathon im westfälischen Münster ist maßgeschneidert." Mit diesen Worten wird die 6. Auflage des MüMa bei Laufreport.de (dem deutschen Online-Laufmagazin) beschrieben. Ja, es stimmt, auch die sechste Marathon-Auflage in Münster war wieder ein voller Erfolg!

In diesem Jahr hatte der MüMa seinen ersten großen Relaunch, vieles hat sich verändert im Vergleich zu den Vorjahren: Marathonmesse und Startunterlagenausgabe sind (notgedrungen) vom ehemaligen Freiherr-von-Stein Gymnasium ins wenige hundert Meter entfernte Paulinum umgezogen, der Staffelmarathon wurde erstmals zehn Minuten nach dem Hauptfeld gestartet und die Streckenführung wurde deutlich verändert! Etwas entschärft beziehungsweise begradigt wurde die Innenstadtrunde, neu hinzugekommen ist der Schlenker durch Nienberge (ein toller Stimmungshöhepunkt) sowie der sich anschließende Landschaftsteil durch die „Gärten Westfalens" nach Roxel (das Indusriegebiet wurde ausgelassen!). Weiter ging es dann vom westlichsten Stadteil Münsters erneut durch Gievenbeck in Richtung Sentruper Höhe und Innenstadt.
Maßgeblichen Anteil an der münsterschen Marathon-Erfolgsgeschichte hatten auch in diesem Jahr ohne jeden Zweifel wieder die Laufsportfreunde. Ohne die vielen helfenden Hände vom LSF wäre der Münster-Marathon nicht durchzuführen – auf diesen Nenner könnte man es auch bringen (ohne jetzt zu dick auftragen zu wollen). Wie auch schon bereits bei den fünf vorangegangenen Events waren die Laufsportfreunde wieder maßgeblich an der Vorbereitung und am Veranstaltungstag selbst eingebunden: Mitarbeit im Orga-Team, Packen der Startunterlagen und deren Ausgabe auf der Marathonmesse, Auf- und Abbau, Betreuung der EDV und der Zeiterfassung, Organisation der Staffelwechselzonen, Moderation an der Strecke, Zug- und Bremsläufer, Betreuung von Verpflegungspunkten, Führungsfahrzeug, Besenbus und und und ...

Drei LSFler unter den ersten 11 im Ziel

.... und dann gab es ja natürlich auch noch die vielen tollen sportlichen Ergebnisse auf der Strecke. Allein 85 LSFer haben die 42,195 km durch Münster absolviert. Um 11.37 Uhr ließ Markus Ischner die Emotionen auf dem Prinzipalmarkt hoch kochen. Nach nur 2:37:11 Stunden überquerte er als 6. Läufer die Ziellinie. Unter 2:40 Stunden wollte Markus bleiben, das ist ihm mit seiner neuen persönlichen Bestzeit eindrucksvoll gelungen. Mit einer Super-Leistung beeindruckte auch Steffen Schnieders, der als 9. Läufer in nur 2:42:08 finishte. Auch für Steffen war dies ein riesiger Leistungssprung (Steffen hat am 14. Oktober in München seine Zeit nochmals verbessert, auf 2:41:29). Für das hervorragende Mannschaftsergebnis sorgte Antonio Balbino, der als dritter LSF-Läufer und elfter im Gesamtklassement nach 2:43:40 die Ziellinie überquerte.

Aber noch viele weitere LSF-Mitglieder haben tolle Resultate abgeliefert. So blieb zum Beispiel auch Andreas Leißing in 2:58:59 noch unter der magischen 3-Stunden-Marke. Für hervorragende Altersklassenplatzierungen sorgten mal wieder Maria Feyerabend (3. AK W50 in 3:21:03) und Reinhard Schröder, der sogar in 3:04:12 die AK M55 gewann. Für Verwunderung und Beifall haben auch wieder

Heinz Hengefeld

Manfred Hörmann

unsere „Oldies“ gesorgt: Manfred Hörmann und Heinz Hengefeld (beide starten in der M70!) kamen in 4:10:00 beziehungsweise 4:18:41 ins Ziel und zeigten damit erneut etlichen jungen Läufern die Hacken.
Eine unglaubliche „Heldentat“ hat auch Martin Luig vollbracht. Noch am Vortag (8. September) ist er beim Jungfrau-Marathon in der Schweiz gestartet. Dort hat er trotz der 1839 m Höhenunterschied das Ziel in nur 4:08 erreicht. Unmittelbar nach dem Zieleinlauf hat er sich dann auf die Rückreise nach Münster begeben, um pünktlich um 9 Uhr an der Startlinie zu stehen. Und dann legte er erst so richtig los. Als hätte es den Jungfrau-Marathon am Vortag gar nicht gegeben, bewältigte er die Flachetappe durch Münster in 2:58:15.

Maria Feyerabend

Simply the best!
Und dann gab es ja noch den buw-Staffelmarathon: Hier siegte ganz souverän mit fünf Minuten Vorsprung die erste LSF-Frauenstaffel vor den Konkurrentinnen vom ESV. Nur 2:55:57 Stunden benötigten Sabine Knothe, Anne Holtkötter, Daniela Lembeck und Julia Frie „vom Hindenburgplatz bis zum Prinzipalmarkt“.

Ach ja, gewonnen hat die 6. Auflage des Volksbank-Münster-Marathons der Streckenrekordinhaber Francis Kiprop aus Kenia in 2:15:54 vor seinen beiden Landsleuten Simon Ripis (2:19:50) und Elisha Sawe (2:20:08). Bei den Frauen war Kristina Kuta erfolgreich, sie setzte sich in 2:41:19 klar vor Alina Buchheister (2:59:48) und Bianca Stanienda (3:03:16) durch. Insgesamt kamen 3011 LäuferInnen und Läufer und 487 Staffeln ins Ziel. Damit konnte der MüMa erneut einen Platz in den Top 10 der deutschen Marathons – unmittelbar hinter den großen deutschen City-Marathons (Berlin, Hamburg, Frankfurt und Köln) – erobern.

> Gregor Veauthier

Fast nichts ging mehr am Freitag bei der Startkartenausgabe. Ab 12.30 Uhr begann der Run auf die Startunterlagen. Unser Versuch, ausreichend Marathonbeutel vorzupacken, bevor der erste Ansturm einsetzte, scheiterte an den Massen, die bereits vor 13 Uhr das Paulinum stürmten. Innerhalb kurzer Zeit waren unsere Vorräte aufgebraucht. Immer wieder wurden für etwa sechs bis zehn Staffeln die Unterlagen abgeholt, was für die Helfer bedeutete, zwischen 24 und 40 Marathonbeutel auszugeben. Bis 15.30 Uhr hatte keiner der 20 Helferinnen und Helfer Zeit zum Luftholen. Alleine 14 Leute packten wie die Ameisen nur die Beutel, und die Schlange, die durch die gesamte Sporthalle ging, schien kein Ende zu nehmen.

Diejenigen, die die Unterlagen ausgaben, fanden immer wieder ermunternde Worte für die Wartenden. Anne Thonemann erfand ständig neue Packtechniken, die die Packerei noch effektiver machten.

Jürgen Sieme faltete in Rekordzeit die „Maustüten“, wie wir die Warmhaltefolien nannten. Ab 16 Uhr sprach sich dann erstmals langsam unter den Helfern herum, dass es einen superleckeren Pflaumenkuchen als Verpflegung gab, und nach vier Stunden ununterbrochener Arbeit gönnten sich die Ersten eine kurze Pause.

Am Samstag ging es dann ruhiger zu. Die Läufer konnten alle sofort bedient werden, und es gab keinerlei Wartezeiten. Das ergab viele zufriedene Läufergesichter und einen recht entspannten Tag für die Helfer der Startkartenausgabe. Für den Sonntagmorgen wurden die Marathonbeutel für die Abholer vorgepackt.

Die unermüdlichen Helfer bei der Startkartenausgabe beim Marathon

Ab 7.45 Uhr am Sonntag ging der Stress dann nochmals los. Ungefähr 400 bis 500 Läufer holten ihre Unterlagen erst kurz vorm Start ab. Dazu kamen „1000“ Fragen zum Ablauf des Marathonlaufs. Auch am frühen Sonntagmorgen waren alle Helfer bester Laune und beantworteten, trotz des Zeitdrucks bis zum Start, freundlich alle Fragen.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmals ganz herzlich bei allen Helferinnen und Helfern von der Startkartenausgabe bedanken und hoffe auch im nächsten Jahr auf eure Unterstützung.

Wir werden uns um eine Lösung bemühen, wie wir den ersten Ansturm am Freitagmittag besser meistern können.

Danke!

> Reimund Grawe

IMPRESSUM

Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster e.V. , Pf 4822, 48027 Münster, zwischenzeit@lsf-muenster.de
www.lsf-muenster.de
Redaktion: Anne Holtkötter, Helga Landfried-Teodoruk, Marlies Sprenger, Julia Suwelack
Layout und Satz: Anne Holtkötter
Fotos: Reimund Grawe, Markus Heller, Anne Holtkötter, Michael Holtkötter, Rolf Schmidek, Anne Thonemann, www.flickr.com
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. Januar 2008

STECKBRIEF Martin Luig

Geboren:	2. November1972
Beruf:	Bankkaufmann
Hobbys:	Laufen, Triathlon
Im LSF seit:	Dezember 2006
Bestzeiten:	5 km 18:20
	10 km 36:28
	Halbmarathon 1:20:16
	Marathon 2:55:29
	100 km 9:15
	Ironman 9:47

2 x Marathon in nur 24 Stunden

Normalerweise verbringt man den Vortag eines Marathons auf dem Sofa und schont seine Beine. Nicht so Martin Luig, er startete am 8. September, am Vortag des 6. Volksbank Münster-Marathon beim Jungfrau-Marathon in der Schweiz. Nach 4:08 Stunden erreichte er das auf 2100 m Höhe gelegene Ziel auf der Kleinen Scheidegg. Nur knapp 20 Stunden später stand er schon wieder in Münster an der Startlinie – nach nur weiteren 2:58:15 Stunden überquerte er auf dem Prinzipalmarkt die Ziellinie! Zweimal Marathon in nur 24 Stunden – unglaublich, aber wahr! Gregor Veauthier interviewte ihn für uns:

Gregor: Hand aufs Herz, was hast du dir vorgenommen? Bist du wirklich davon ausgegangen, dass du beide Läufe schaffst?
Martin: Ja, natürlich! Ich habe mir fest vorgenommen in beiden Läufen zu finishen. Ich bin bislang noch bei jedem Marathon in Münster über die Ziellinie gelaufen, die Serie wollte ich nicht reißen lassen. Die Medaille und das Finishershirt dürfen in meiner Sammlung nicht fehlen!

Gregor: Warum dann unbedingt der Jungfrau-Marathon am Vortag? Hättest du nicht an einem anderen Wochenende irgendwo anders starten können?
Martin: Ich habe am Jungfrau-Marathon schon vor drei Jahren einmal teilgenommen. Das ist der schönste Lauf, den ich kenne, deshalb wollte ich unbedingt dort noch mal starten. Dummerweise fielen beide Termine auf das gleiche Wochenende.

Gregor: Wie hast du denn die Nacht zwischen den beiden Wettkämpfen verbracht? Wie hast du es geschafft, dich so schnell zu erholen?
Martin: Den Großteil der Nacht saß ich im Auto, schließlich musste ich ja von der

Schweiz nach Münster zurückkommen. Gegen drei Uhr in der Früh war ich dann zu Hause, so konnte ich noch drei Stunden schlafen bevor es wieder los ging .... (schmunzelnd) ... Vielleicht hat die Linzer Torte, die es im Ziel auf der Jungfrau gab, oder die Tüte Chips, die ich während der Autofahrt verschlungen habe, meine Akkus wieder aufgefüllt. Ich weiß wirklich nicht, warum es so gut lief in Münster. Ich bin einfach mal los gelaufen und habe auf den Einbruch gewartet, der aber partout nicht kommen wollte.

Gregor: Wie hast du dich auf den Berglauf in der Schweiz vorbereitet? Immerhin mussten ja 1839 m Höhenunterschied bewältigt werden. Wie trainiert man so etwas im flachen Münsterland? Bist du Treppenhäuser hoch gesprintet?
Martin: Nein, ich habe nur nach Thomas Plänen trainiert *(Anm. d. Red.: gemeint ist LSF-Trainer Thomas Böckenholt)*. Ich war nur ein einziges Mal in den Baumbergen unterwegs. Allerdings habe ich einige Wettkämpfe im Sommer absolviert, einen langen Triathlon (Ironman) in Frankfurt sowie drei kleinere Triathlons (Olympische Distanz) und zwei Halbmarathons.

Gregor: Du hast einen anstrengenden Job und kannst nicht schon am frühen Nachmittag die Laufschuhe anziehen. Zudem musst du als Triathlet ja auch sehr vielseitig trainieren. Wie bekommst du das alles unter einen Hut? Wie oft trainierst du?
Martin: In der Regel an sechs Tagen pro Woche; ich laufe täglich, zwei Mal pro Woche schwimme ich danach noch 1000 bis 3000 m. Zum Radfahren komme ich leider meist nur am Wochenende.

Gregor: Hast du bei dieser hohen Trainingsintensität keine Angst vor einer Überlastung und Verletzungen?
Martin: Eigentlich nicht, ich muss sagen, Gott sei Dank bin ich bislang von Verletzungen verschont geblieben. Im Ernst: Ich wundere mich selber darüber – hoffentlich noch lange (grins)!

Gregor: Woher nimmst du die Motivation, jeden Tag bei Wind und Wetter die Laufschuhe zu schnüren und auf die Piste zu gehen?
Martin: Aus den Wettkämpfen: Wenn es gut läuft – so wie in diesem Jahr –, dann macht es richtig Spaß, das ist Motivation pur. Aber auch das Miteinander in unserer Trainingsgruppe hält mich bei Laune.

Gregor: Welche Herausforderung reizt dich noch? Du hast ja schon fast alle Distanzen erlebt, von der Kurzstrecke bis zu den 100 km, ebenso den Ironman.
Martin: Zunächst mal will ich meine Freundin Judith im kommenden Frühjahr vor den Traualtar führen (lacht)! Gerne würde ich noch meine Marathonzeit verbessern, und dann möchte ich noch den einen oder anderen Berglauf in den Alpen angehen.

Gregor: Du bist ja noch nicht allzu lange Mitglied beim LSF, hast dich aber sehr schnell integriert. Was gefällt dir gut und was weniger gut an unserem Verein? Was würdest du den Verantwortlichen gerne mal sagen?
Martin: Ich finde das Trainingsangebot klasse, das war auch mit ein Grund, warum ich zum LSF gestoßen bin. Das gemeinsame Laufen in der Gruppe macht einfach mehr Spaß. Bislang habe ich viele nette Leute kennen gelernt. Eigentlich gibt es nichts zu kritisieren, die Startgelderstattung läuft problemlos, der Internetauftritt ist klasse, ebenso wie die Vereinszeitschrift. Besonders gut gefällt mir, dass sich der LSF so aktiv um die Ausrichtung von Laufveranstaltungen kümmert – das ist ja schließlich nicht selbstverständlich.
Wünschen würde ich mir, dass öfter mal eine gemeinsame Fahrt zu einem überregionalen Laufevent angeboten wird. Es laufen ja viele LSFer auch außerhalb Westfalens. Gemeinsam zu einem Wettkampf zu fahren oder als Mannschaft anzutreten, das macht einfach mehr Spaß.

Drei Stunden
oder „Wofür schindet m

Nach drei vergeblichen Anläufen, die drei Stunden zu unterbieten, habe ich mir Köln als Herbstmarathon ausgesucht. Hier ist es wahrscheinlich nicht mehr so heiß, der Kurs ist flach, die äußeren Voraussetzungen sind zunächst optimal. Nach dem Training sollte es doch diesmal gelingen.

Ein paar Highlights aus dem Training:

• Der erste lange Lauf bei Florian in Albersloh. Es gießt den ganzen Vormittag. Wir lassen uns das Laufen nicht vermiesen und stapfen in der Hohen Ward durch dicke Pfützen. Florians Sohn meint, als wir pitschnass zurückkommen, wir würden nicht gerade wie Super-Sportler aussehen. Hat der 'ne Ahnung!

• Tempolauf ist angesagt, genauer 15 km im Marathonrenntempo. Ich habe mir die Zoorunde ausgesucht, weil hier die Kilometer markiert sind. Was ich nicht bedacht habe: Heute ist Montgolfiade. Hunderte von Menschen auf den Aaseewiesen, und ich muss dreimal da durch. Alle gucken mich an wie ein Auto, weil ich mich im Tempo zwischen den Menschen durchwusele.

• Ich will sonntags um 8 Uhr nach Düsseldorf, habe aber doch noch meinen „Langen" zu machen. Hilft nix, Wecker auf 5 Uhr stellen und um 5.30 Uhr im Dunkeln schon draußen sein. Dann die Endbeschleunigung. Zum Glück sieht mich fast niemand, wie ich wie ein Bekloppter durch Bösensell hetze. Am Ende irgendwie geschafft, jetzt ohne Frühstück nach Düsseldorf!

• MüMa! Brems- und Zugläufer für 3:30. An der Startlinie fühle ich mich fit, ich könnte auch „richtig" laufen. Im Ziel treffe ich Markus: 2:37! Hammer. Er hat seinen Plan erfolgreich umgesetzt, das sollte auch bei mir klappen! Nicht alle erreichen ihre Ziele. Auch bei guter Form ist ein Marathon immer etwas anderes als ein 10- km-Lauf. Nur nicht verpokern in Köln!

• Ich will noch einen 10er unter 38:00 absolvieren. Schaffe ich die Zeit, dann schaffe ich auch Köln. Sag ich mir jedenfalls. Optimale Verhältnisse beim Dortmunder Citylauf, vier Runden durch die Fußgängerzone. Am Ende steht eine neue Bestzeit, Köln kann kommen.

Dann der große Tag: Ich bin schon seit Tagen völlig nervös. Die äußeren Bedingungen stimmen. Wir haben Sonnenschein, aber es ist für einen Marathon noch kühl genug. Vor Ort bleiben nur 50 Minuten bis zum Start. Kein Platz zum Warmlaufen. Ich gehe liebe früh in den Startblock, um nicht zu weit hinten zu stehen. Bei der Suche nach Brems- und Zugläufern für 3:00 werde ich enttäuscht. Offensichtlich gibt es keine. Vor dem Start gibt's noch kölsche Tön, um mich herum sehe ich Läufer als Robin Hood und Maja. Die spinnen, die Kölner!

Dann endlich Startschuss. Es geht sofort über den Rhein. Kilometer 1 passt super: 4:10, dafür sind 2 und 3 viel zu schnell: 4:05

Beim MüMa trug Markus das Schild und die Verantwortung für die ihm folgende Gruppe. In Köln durfte er laufen, so schnell er konnte.

und 4:00. Stefan, ein Bekannter, geht an mir vorbei. Er plant eine 2:55. Ich wünsch ihm viel Glück, und weg ist er. Ich laufe in einer Gruppe, die sehr regelmäßig unterwegs ist und beschließe, dran zu bleiben. Durchgangszeit bei 10 km 41:28, 20 zu schnell! Ich pfeife mir den ersten von 6 Squeezys rein, nichts unversucht lassen. Den Verpflegungsstand hatte ich leider gerade passiert, also bleibt das klebrige Zeug erst mal im Mund.
In der Südstadt tobt die Meute. Man ist fast froh, hin und wieder auch mal in ruhigeren Regionen laufen zu können. Km 16 ist falsch ausgeschildert, ein kurzer Schreck, weil die Zeit nicht passt. Irgendwo am Rand schreit Stefan Lammers laut „Markus!“ Ich fühlte mich erst nicht angesprochen. Beim Halbmarathon bin ich jetzt schon 50 sec schneller als geplant. Ich hoffe, das rächt sich nicht.
Irgendwann hole ich meinen Bekannten wieder ein. Nach eigenem Bekunden fühlt er sich besch... Ich hoffe, er hält durch. Auch meine Beine werden nun zunehmend schwerer. Bei einer leichten Steigung zuckt es im Oberschenkel. Lieber ein bisschen Tempo raus nehmen, bloß nicht wieder Krämpfe! Die km-Abschnitte pendeln sich jetzt bei 4:19 ein.
Zeit bei 32 km: knapp 2:14, 4:30 würden reichen. An beiden Füßen platzen mir Blutblasen auf. Einfach ignorieren! Die Mitläufer um mich herum werden immer weniger. Ich sauge mich immer wieder an einen heran, aber das Tempo passt meist nicht zusammen. Endlich habe ich jemanden, der mich zwischen 36 und 38 zieht. Als ein schnellerer Läufer an uns vorbei geht, zieht mein „Zugläufer“ mit und ich muss wieder alleine laufen.
Bei km 38 glaube ich dran. Nur nicht mehr stehen bleiben. Aber wie weit ist es noch bis zur Brücke? Endlich habe ich den Domplatz erreicht. Eine riesige Menge von Zuschauern schreit meinen Namen. Geil! Die Deutzer Brücke ist noch mal der Hammer! Wenn man nicht wüsste, dass man auf dem letzten Kilometer ist, könnte man die Krise bekommen. Am Brückenrand grüßt Tour-Teufel Didi Senf. Die letzten 200 m von der Brücke bergab sind pure Freude. Im Ziel steht eine 2:57:46.
Jetzt kann ich die Frage aus der Überschrift beantworten. Für ein supergutes Gefühl, für massig Endorphine, für viele, viele Glückwünsche, die ich bekomme. Ich bin im U3-Club, und das nimmt mir keiner mehr.
Jetzt ist erst mal Pause angesagt. Aber nächstes Jahr wird es wieder losgehen. Die Hatz nach neuen Bestzeiten. Wir sind schon bekloppt, wir Läufer!
Abschließend möchte ich mich bei meinem Trainer Markus bedanken, ohne den ich es sicher wieder nicht geschafft hätte, und bei meiner Trainingsgruppe, weil es so viel Spaß gemacht hat mit Euch im Sommer. Auf ein Neues im Jahr 2008!

> Markus van der Velde

an sich eigentlich?“

Auf und nieder

Die Anreise ist kürzer und gestaltet sich kurzweiliger als gedacht. In gut einhundert Minuten ist der routinierte Geschwindigkeitsüberschreiter aus Münster in Kassel angekommen und hat dabei ein sattes Karaokepensum zum flotten Radioprogramm geschmettert.

Euphorisch steht man dann vor der großen Halle der Kasseler Messe und fährt die Ellenbogen zum Einholen der Startunterlagen aus. Allerdings ist diese Maßnahme gar nicht mal nötig. Drinnen entpuppt sich die Halle als mindestens drei Nummern zu groß. So viel ist gar nicht los! Messestände und Publikum sind überschaubar. Die Startertüte hat man also ruckzuck. Was Neues unter den Messebestückern? Jau: neben einer Handvoll üblicher Verdächtiger und dem Kassel-Marathon-Fan-Shop mit seinem umfangreichen Sortiment findet man u.a. einen Tierfotografen, einen bayerischen Wurststand – mit Livegesang zum Schifferklavier - und eine Wursttheke.
Dankbar lässt man sich auf der kurzen Runde vom Anbieter innovativer Sportsocken auf sein neues Produkt aufmerksam machen. Auf die wunderbare „compression sportswear“ gehen wir noch genauer an anderer Stelle in dieser Ausgabe ein.

Socken-Freunde ziehen sich an oder „Schwester Rita, bitte zum Lauf“ (Marietta)

Dann noch kurz zur (im Startpreis enthaltenen) Pasta-“Party“. Die Nudeln sind weniger „al dente“ als vielmehr „al Vorschlaghammer“. Da sehnt man sich nach Salvatore vom Münster-Marathon! Beim Verzehr der Hartweizenmahlzeit versuchen wir dann aus dem Echo von der Hallendecke einige Brocken des Radiointerviews mit den Laufspezialisten herauszufiltern.

Die Premiere des Kassel-Marathons beginnt mit einer Punktlandung. Aus dem von eonroten Luftballons bedeckten Himmel kommt sie geflogen, sie, ja sie! – Die Startpistole! Exakt vor den Füßen des schirmherrenden Stadtoberen landet John Voight mittels eonrotem Gleitschirm, überreicht die Knarre und los geht’s auf den Zweirunden-Parcours durch Kassel, oder besser – wie die meisten Beobachter monieren – um Kassel herum! Einzig die Wilhelmshöhe und das Rathaus werden später kurz touchiert und die Karlsauen passiert.

Etwas blauäugig-pausbäckig hatten wir uns angemeldet und uns keine Gedanken über ein Höhenprofil gemacht. Dokumenta-Stadt Kassel, das klang doch nach skulptur-pro-

jekte-Münster und musste also ebenso münsterländisch flach sein. Aber weit gefehlt! Kassel scheint wie Rom auf sieben Hügeln gebaut – mindestens. Einheimische Kasselaner, Kasseler und Kasselanten (es gibt tatsächlich Bedeutungsunterschiede!) warnen uns auf den ersten Kilometern, bei 10 und 30 werde es heftig. Aber was soll's. Hacken hoch und durch. Sind doch nur 16 Grad. Wir entschließen uns – zumindest aus meiner (Stefans) Sicht ohne jeglichen Trainingshintergrund –, uns in die Gruppe um den 3:30er Zugläufer einzureihen. Im Nachhinein hätte die Gruppe – um das schon mal vorweg zu nehmen – besser daran getan, sich Michael anzuschließen, denn er kam in 3:29:18 an, der Zugläufer benötigte 3:34. Na ja, war es halt ein Bremsläufer.

Die Premierenmacher in Kassel rund um den ehemaligen Bundestrainer Wolfgang „Aufi" Aufenanger hatten sich ordentlich was vorgenommen. 6000 Meldungen lagen vor. Allein man wusste vor dem Start nicht (ein Zeichen der Zeit), wie viele davon auf die klassische Marathon-Distanz gingen oder nur den Halben oder als Staffel oder als Walker oder als Nordic Walker oder als Skater oder als Schülerläufer die anderen Streckenangebote unter die Füße nahmen.
Nun denn, um auf den Lauf zurück zu kommen: Schön ist die Strecke nicht, schön anstrengend ist sie schon, aber stimmungsvoll zeigen sich die „Bürgerinnen und Bürger der Stadt Kassel" doch allemal. Nicht nur, dass auf der gesamten Strecke die eigens von Hans Klipp (auch bekannt als ‚Bohlen von Kassel', der für weitere Kassel-Klassiker wie ‚My Home is my Kassel' [kein Scherz!] verantwortlich zeichnet) für die Veranstaltung komponierte Rock-Hymne mit dem treffenden Titel – na? – ja: „Kassel-Marathon" aus den Boxen schallt, nein auch zehntausende Kasselerantaner säumen den Rundkurs und schaffen unermüdlich „Gänsehautfeeling pur". An den Staffel-Wechselpunkten sorgen die sportlich-fairen Staffelinge für Alpe d'Huez-Stimmung (ohne Doping-Einschlag – und HR3 übertrug!)

immer wieder

Ach, und inmitten dieser wunderbaren Stimmung merkt man kaum, dass es so allmählich Mittag und 30 Grad wird und man glücklich und zufrieden ins Ziel läuft, wo – nein, nicht das Erdinger wartet, sondern Alpro Soya Joghurt-Drinks und ein heimisches alkoholfreies Weizenbier. Empfehlenswert, aber eben wellig.

>Stefan Lammers

E.ON Mitte
KASSEL MARATHON

Textauszug „Kassel-Marathon":
Kassel Marathon,
Kassel Marathon,
du bist ein echter Hammer,
eine Attraktion.
Kassel Marathon,
Kassel Marathon,
42 Kilometer pure Emotion.
tausende von Läufern,
eine Invasion…

(Text: Hans Klipp,
Musik: Lichtensteiner)

Na, da können sich die bekannten Lauf-Lyriker aus Münster mal eine ordentliche Scheibe abschneiden...

Simply the best!

Vier Starts – vier Siege

Wenn man bei vier Starts vier Siege davonträgt, darf man wohl von einer optimalen Ausbeute sprechen. Unsere Frauenmannschaft ist in diesem Jahr bei der Marathonstaffel in Beckum, Münster und Lembeck sowie bei der 5x10-km-Staffel in Rheine-Elte angetreten. Stets siegte sie überlegen und stellte dabei neue Streckenbestleistungen in Rheine-Elte und Münster auf. In der jeweiligen Besetzung gab es kleine Variationen, den „harten Kern" bildeten Daniela Lembeck, Anne Holtkötter und Julia Frie. Vervollständigt wurde das Team mal durch Kirsten Mühlenkamp, Magdalena Mayerhoffer, Sabine Knothe, Lisa Schmiedeshoff und Katharina Hauertmann. Da aber alle in ihrem Leistungsvermögen dicht beieinander liegen, war es eigentlich nur eine Frage, wer an den entsprechenden Terminen Zeit hatte.

Kein Spaß ohne „Kümmerer"

Im Alltag von Läufern sind Teamwettbewerbe eine willkommene Abwechslung. Der Teamgedanke steht im Mittelpunkt und manch einer bringt dann noch bessere Leistungen als bei einem Einzelwettkampf. Man läuft eben nicht nur für sich, man trägt auch Verantwortung für die anderen.
Eigentlich ist es kein Problem, eine Mannschaft zusammen zu bekommen, eigentlich. Du fängst frühzeitig an, die entsprechenden Personen anzusprechen, bekommst auch schnell Zusagen, weil es Spaß macht, Staffel zu laufen. Du darfst dabei aber nicht den Fehler begehen, ohne Ersatzläuferinnen und -läufer zu planen. Das frühzeitige Planen birgt die Gefahr in sich, dass jemand krank wird,

Die Frauenstaffel: Simply the best! Vier Starts - vier Siege in Münster, in Beckum, in Rheine, in Lembeck.

sich verletzt oder doch noch ein anderer Termin wahrnehmen muss. Eine Mannschaft auf den letzten Drücker zu organisieren, ist keine gute Alternative. Vielfach ist da schon anders geplant. Um so wichtiger ist es, eine Person zu finden, bei der alle Fäden zusammenlaufen – eben einen Kümmerer.

Kümmerer gab es verschiedene in diesem Jahr. So gingen in Beckum allein vier Schülerstaffeln an den Start, um die sich Siggi Milden gekümmert hatte. Ein erster und ein dritter Platz waren wahrlich eine gute Ausbeute. Maria Feyerabend zeigte sich bei dieser Staffelveranstaltung allein für fünf Teams verantwortlich und ich hatte noch zwei hinzugesteuert. Bei den Erwachsenen gab es ebenfalls einen ersten und einen dritten Platz zu bejubeln.

Waren es in Beckum noch elf LSF-Staffeln, ging in Rheine-Elte nur noch eine an den Start!? Gab es da ein Kümmerer-Problem? Beim Münster-Marathon habe ich drei in den Ergebnislisten gezählt.

Wie auch immer, bei der Lembecker Marathonstaffel meldete unser Verein je eine Frauen-, Mixed- und Männermannschaft und überzeugte mit glänzenden Resultaten. Die Frauen gewannen ebenso wie das Mixed-Team. Die Männer verkauften sich mit einem vierten Platz prächtig. Ich hatte mich zusammen mit Markus Ischner darum gekümmert, dass zumindest in jeder Konkurrenz eine Staffel von uns vertreten ist. Damit ging das Staffeljahr 2007 zu Ende. Ich habe 18 Staffeln bei vier Straßenveranstaltungen gezählt. Streng genommen müsste man noch die beiden Staffeln hinzuzählen, die bei den Westdeutschen Meisterschaften über 3 x 800 m und 3 x1000 m am Start waren. Wahrlich keine schlechte Ausbeute und eine hervorragende Werbung für unseren Verein. Wenn sich jedoch noch mehr Kümmerer finden würden, könnte die Ausbeute bei der Größe unseres Vereins noch viel besser sein. Schaut man hinter die Kulissen, sind es weniger als eine Hand voll

Siggis Kinderstaffel, Maria Feiyerabend (r.) in Beckum sowie die drei Teams in Lembeck.

Vereinsmitglieder, die das Heft des Handelns in die Hand nahmen. Ich kann nur raten, probiert es selber aus. Ihr werdet mit einem tollen Gemeinschaftserlebnis belohnt.

> Michael Holtkötter

Völlig von den Socken oder wie wir lernten, die Strümpfe zu lieben

Alles nahm seinen Anfang auf der Marathon-Messe zum 1. Kassel-Marathon. Wir machten Werbung für den MüMa und standen uns seit einigen Stunden die Beine in den mit je neun Bechern Alpro Soya Joghurt gefüllten Bauch. Auch gelegentliche Blicke auf das Oeuvre des ausstellenden Tierfotografen konnten nicht mehr von unseren schmerzenden Füßen und wehtuenden Waden ablenken. Doch dann sahen wir sie, sie, siebzehn Paar… und ihn, den Anbieter der cep® Conpression Sport-socks. Wir schleppten uns schweren Schrittes hinüber – und erlebten nach kurzem Test eine wahre Wiederauferstehung – das Wunder von Kassel. Aber Scherz beiseite.

Wir ließen uns unverbindlich die Vorteile des Produktes vorstellen und waren eigentlich sofort Feuer und Flamme, jedoch hielt uns der nicht gerade geringe Preis für ein Paar der – im Angelsächsischen jedem Szene-Kenner als Paula-Socks bekannten – Laufstrümpfe vom Spontan-Kauf ab – zunächst. Denn 46 EUR und ein paar Apfelstückchen sind kein Zuckerschlecken. Doch nach langem, aber langsamem Hin-und-Her-Gehen und neuerlichem Hineinhorchen in unsere Waden, Füße, kurz in unser Läuferallerwertestes kehrten wir reumütig zurück und ergatterten jeder ein Paar.

Wie „arbeiten“ die „kompressiven Sportstrümpfe“ „für“ den Läufer und die Läuferin? Nun ja, trainieren und laufen muss man natürlich noch selber, nur erhalten Sockenträger nachweislich – das belegen Studien der Universitäten Dresden und Erlangen – Unterstützung: Ein integrierter, zugelastischer Kompressionsfaden sorgt für eine sog. definierte Kompression und bietet der arbeitenden Muskulatur einen dosierten Gegendruck. Durch diesen Mechanismus wird die Durchblutung der Muskulatur verbessert. Die positiven Effekte sind: mehr Sauerstoff, mehr Energie, eine schnellere Erholung der Muskulatur nach dem Sport und eine Stabilisierung der Muskeln und Sehnen. Übrigens: Blasen am Fuß gehören der Vergangenheit an: Da die Sportstrümpfe auch im Fußteil eine Kompression aufweisen, liegen sie wie eine 2. Haut an und können nicht mehr verrutschen. So werden Blasen wirkungsvoll verhindert.

Wir können nach unserer bisherigen Erfahrung aus drei Marathons und einem Ultralauf nur ein positives Fazit ziehen: guter Sitz (keine Blasenbildung), kein störendes Gefühl beim Laufen, kühlender (und nicht, wie man denken könnte, wärmender) Effekt, Möglichkeit zur Befeuchtung gerade bei hohen Temperaturen (in Kassel direkt genutzt!), da das Material schnell trocknet. Und in der Regeneration taten die Socken ihr übriges. Nach dem Duschen und Umziehen haben wir unsere (leicht verschmutzte) Neuerwerbung direkt (über die frisch parfümierten) Waden übergestreift (jaaaa!). Der Erfolg: Keine schweren Beine in der Folgezeit und viele neue weibliche Fans.

Die Anschaffung hat sich gelohnt, und wer im Laufschuhbereich alles ausgereizt und ausprobiert hat, sollte von nun an, sein Augenmerk auf das untere Beinkleid richten, denn: Die Zukunft gehört dem kompressiven Sportstrumpf.

> Stefan Lammers

TRAININGSZEITEN IM WINTER

Im Winter stehen uns wieder Trainingszeiten in der Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg zur Verfügung. Trainiert wird zu den folgenden Zeiten:

Montag:
19.45 bis 21.30:
Gymnastik bei Werner Driese

Dienstag:
18.00 bis 19.45:
Kinder bis 14 Jahre bei
Siggi Milden und Heike Frerick
18.00 bis 19.45:
männliche Jugendliche bei
Thomas Stöber und Michael Holtkötter
18.45 bis 21.30:
Erwachsene, weibliche Jugendliche
bei Michael Holtkötter

Mittwoch:
19.45 bis 21.30:
Erwachsene bei Markus Ischner und
Thomas Böckenholt

Freitag: 16:30 bis 18.00:
Jugendliche und Erwachsene
nach Absprache mit Michael Holtkötter

h.frerick@lsf-muenster.de
m.holtkoetter@lsf-muenster.de
m.ischner@lsf-muenster.de
s.milden@lsf-muenster.de
t.stoeber@lsf-muenster.de
t.boeckenholt@lsf-muenster.de
w.driese@lsf-muenster.de

2. LSF-EINKAUFSABEND

Am Samstag, 8 Dezember, findet zum zweiten Mal ein Einkaufsabend exclusiv für LSF-Mitglieder im Active Sportshop (Ludgerikreisel) statt. LSF-Mitglieder erhalten dort zwischen 16 und 19 Uhr einen Rabatt von 20 % auf alles (ausgenommen Uhren und Neoprenanzüge, hier gibt's 10%).

TERMIN VORMERKEN:

Die Laufsportfreunde werden 20 Jahre alt! Das wollen wir ordentlich feiern - am Sonntag 9. März 2008 im Mühlenhof am Aasee.

> Der Vorstand

Laufsportreisen 2008
Laufen unter Freunden

MALTA Zum Superpreis!	**BMW-Marathon** und **Halbmarathon** Zum Saisonauftakt – laufen in den Frühling! **20.02.2008 – 27.02.2008**	ab **€ 129,–** ohne Flug ab **€ 279,–** mit Flug
LISSABON	**Halbmarathon** und **8 km** ... mit Aufenthalt am schönsten Küstenabschnitt der Algarve. ****Komfort-Sporthotel mit HP **12.03.2008 – 19.03.2008**	ab **€ 545,–**
JORDANIEN	**Dead Sea Ultra-Marathon und Halbmarathon + 10 km** Erlebnisreise mit Exkursionen **9.04.2008 – 16.04.2008**	ab **€ 1.090,–** zzgl. Kerosinzuschlag je Flugstrecke z. Zt. € 65,– DZ mit 3 Pers.
VANCOUVER Kanada	**Marathon** und **Halbmarathon** ... mit Anschlussreise zu den Rocky Mountains und Kreuzfahrt nach Alaska **01.05.2008 – 12.05.2008**	ab **€ 989,–** zzgl. Kerosinzuschlag je Flugstrecke z. Zt. € 60,– DZ mit 3 Pers.
PALERMO Sizilien	**Ultra-Marathon + Halbmarathon** **9.10.2008 – 14.10.2008** mit HP	ab **€ 334,–** ohne Flug ab **€ 434,–** mit Flug
ZYPERN	**Halbmarathon** und **5 km** in Paphos ... wo die Götter Urlaub machen! **20.11.2008 – 27.11.2008**	mit HP ab **€ 559,–**

SPORTREISEN KREIENBAUM
Dorbaumstraße 26 · 48157 Münster
Tel. 0251/328305 · Fax 328325 · E-Mail: Laufreise@aol.com
www.sportreisen-kreienbaum.de

Wolfgramm

Gas- und Wasserinstallation
Bauklempnerei
Kundendienst
Ausstellung
Verkauf

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

Voller Erfolg für das neue Trainingskonzept

Die Idee war im letzten Jahr in den Köpfen des Vorstandes gereift. Neben den erfolgreichen Trainingsgruppen des Vereins − den Anfängergruppen unter der Koordination von Werner Driese, der Gruppe von Jugendlichen und Erwachsenen bis 10 km von Michael Holtkötter, den Kindergruppen von Siggi Milde und Heike Frerick sowie der Gruppe von Jugendlichen und Erwachsenen von Thomas Stöber − fehlte ein Angebot für jene Läufer, die ihre Zeiten im Bereich zwischen 10 km bis zum Marathon verbessern wollten.

Im November 2006 fand im Café Uferlos am Aasee eine Auftaktveranstaltung statt, die sehr gut besucht war. Neben den anderen Trainern stellten Thomas Böckenholt und Markus Ischner hier ihre Konzepte für die neuen Marathontrainingsgruppen vor. Während Thomas die Läufer übernehmen sollte, die planten, einen Marathon mit einer Zeit von 3:00 und besser abzuschließen, sollte Markus die Läufer trainieren, die sich in einem Marathon Zielbereich zwischen 3:00 und 3:45 befanden. Ich schloss mich Markus' Gruppe an, zu der ich selbst wegen einer Verletzung leider erst im März gestoßen bin.

Die ersten Wochen waren geprägt durch häufige Fluktuationen der Teilnehmer. Markus hatte zunächst die Aufgabe, herauszufinden, auf welchem Leistungsniveau seine „Schäfchen" trainieren können und welche Zielvorgaben sie sich selbst gesetzt haben. Darauf musste er die einzelnen Trainingspläne anpassen.
Im Winter fand das Training in der Regel in der Leichtathletiksporthalle am Horstmarer Landweg statt, seit April wird draußen trainiert, zunächst an der Sentruper Höhe und seit den Sommerferien auf dem Sportplatz in Roxel.

Das Bahntraining am Mittwoch wird meist unterteilt in
· 3 km-Einlaufen,
· eine Gymnastikeinheit,
· Lauf-ABC (unterschiedliche Laufformen wie Seitwärtslaufen, Skipping usw.),
· Steigerungsläufe,
· als Schwerpunkt unterschiedliche Tempoeinheiten (zum Beispiel 2 x 3km, 1 x 2 km, 1 x 1 km), die zumeist im 10-km-Wettkampftempo oder schneller gelaufen werden, dazwischen jeweils Trabpausen und abschließend
· 2 - 3 km auslaufen.

Durch die unterschiedlichen Temporeize wird der Körper auf die Belastung beim Marathon vorbereitet, nebenbei verbessern sich die Zeiten auf den unteren Distanzen. Markus versucht immer wieder, die Laufgruppen je nach Leistungsstärke zusammenzufassen, damit möglichst niemand alleine seine Kreise um die Laufbahn drehen muss.

Ursprünglich war vorgesehen, dass neben dem Training am Mittwochabend auf der Bahn auch noch alle zwei Wochen am Wochenende ein gemeinsamer langer Lauf unternommen wird. Durch die unterschiedliche Besetzung der Trainingsgruppe war dies jedoch nicht lange durchzuhalten. Während die 3:00-h-Läufer Zeiten von circa 5:10 min. pro km laufen sollten, war dieses Tempo für die andere Gruppe zu hoch. In der Vorbereitung für den Herbstmarathon taten sich daher die Gruppen selbständig zusammen, um am Sonntag nicht den langen Lauf alleine durchstehen zu müssen. Das Schöne daran war, dass man immer wieder in anderen Gegenden von Münster lief, bei Florian in Wolbeck, Albersloh und Hiltrup, bei Reinhard in Nienberge und Roxel oder bei Sven in Handorf, an der Werse und am Kanal. Es gibt eine Menge anderer toller Laufstrecken in Münster, die man vorher noch nie gelaufen ist. Im Laufe des Jahres entstand aus der wild zusammengewürfelte Truppe ein verschworener Haufen, der sich auch privat gut versteht. Gerade dadurch macht das Trainieren in der Gruppe noch mehr Spaß.

Natürlich kann man nicht das ganze Jahr nur für einen Marathon trainieren. Deshalb kommt von Zeit zu Zeit auch mal ein Wettkampf hinzu, an dem oft ein Teil der Gruppe teilnimmt. Erstes Highlight im Jahr 2007 war die Winterlaufserie in Hamm. Am 10-km-Lauf konnte Reinhard Zumdick, ein alter Hase bei den Laufsportfreunden, gezogen durch Markus, seine Bestzeit auf unter 38:00 Minuten schrauben. Doch dies war nur die erste von vielen neuen Bestzeiten, die in der Gruppe erzielt werden konnten. Beim Paderborner Osterlauf beispielsweise trieb mich Markus als Pacemaker auf eine Zeit von unter 1:23 h im Halbmarathon.
Fast alle in der Gruppe hatten einen Frühjahrsmarathon geplant. Die meisten liefen in Steinfurt im März oder in Hamburg im April. Allein bei diesen Marathons konnten viele neue Bestzeiten erzielt werden. Besonders hervorzuheben sind die Ergebnisse von Florian Braun, der schon in Steinfurt seine Bestzeit auf 3:12 h steigern konnte, um anschließend in Hamburg noch einen drauf zu setzen und mit 2:58 h die drei Stunden scheinbar im Vorbeigehen zu knacken. Aber auch für die Läufer, die die Endzeit von 3:00 h – noch – nicht im Fokus haben, war es eine sehr erfolgreiche Saison. Michael Leinz zum Beispiel konnte in Hamburg mit einer Zeit von 3:25 h erstmalig in seiner langen Laufkarriere unter 3:30 h laufen, und in Münster steigerte er sich noch mal auf 3:20 h. Die einzige Dame in unserer Männerriege, Alex Specker, konnte sich in Münster um über 10 Minuten auf 3:33 h steigern. Und Marco Hampel hätte beim MüMa beinahe die 3-Stunden-Marke geknackt. Er verbesserte sich gegenüber Hamburg um 8 Minuten auf 3:00:19 h.

Die Trainingsansätze von Markus waren für viele von uns überraschend, hatten die meisten doch in den letzten Jahren ganz anders trainiert. Mir zum Beispiel musste zunächst beigebracht werden, wie wichtig es ist, die langen Trainingsläufe nicht zu schnell anzugehen. Auch andere Tipps, zum Beispiel hinsichtlich der Ernährung oder des Verhaltens beim Wettkampf, hat Markus parat.

Oft haben wir über die Anforderungen gestöhnt, die er an uns stellte. Das Programm, wie es vorgesehen war, haben wir trotzdem durchgezogen, nicht zuletzt, weil Markus am Rand der Bahn steht und uns anfeuert. Belohnt wurden wir meistens durch die Leistungssteigerungen, die wir in den Wettkämpfen erzielen konnten.

Am Ende des Jahres standen noch Marathonläufe in Köln, Frankfurt, München und New York an. Jetzt haben wir uns eine wohl verdiente Ruhepause genommen, bevor wir im Dezember wieder ins Training einsteigen. Neue Läufer sind in der Gruppe immer herzlich willkommen. Wichtig ist dabei nicht unbedingt die Leistung, sondern der Wille, die Trainingskonzepte entsprechend umzusetzen und regelmäßig zum Training zu kommen. Nur so lassen sich die Steigerungen wie in diesem Jahr erzielen.

> Markus van der Velde

Was macht eigentlich...?

Obwohl er schon seit 15 Jahren Mitglied in unserem Verein ist, kennen ihn nur recht wenige von uns. Anne und ich liefen mit ihm zusammen 1993 unseren ersten Marathon, und zwar in Steinfurt. Nach 3:45 Stunden waren wir glücklich im Ziel. Übrigens als einzige der Brems- und Zugläufergruppe 3:45, auf deren Führung wir uns nicht verlassen haben. Damals wohnte Stefan Priess, von dem hier die Rede ist, auch noch in Münster. Seit einigen Jahren lebt er nun zusammen mit seiner Lebensgefährtin, Christiane Nienhaus, ebenfalls Vereinsmitglied im LSF, in München. So erklärt sich der geringe Bekanntheitsgrad recht schnell. Über all die Jahre in Bayern hat Stefan dem Verein die Treue gehalten und mein Kontakt zu ihm ist nie abgerissen.

Nun ist der studierte Kaufmann dabei, sein Hobby zum Beruf zu machen. Am 15. November eröffnet er in München auf der Theresienhöhe ein Laufsportgeschäft zusammen mit einem Onlinehandel. Running42.com ist der Name des Unternehmens. Die „42" ist ein Wink mit dem Zaunpfahl und zielt klar auf das ausdauernde Laufen ab.
Was hier so einfach klingt, war alles andere als das. Stefan ist nicht der erste Läufer, der versucht, mit seinem Hobby Geld zu verdienen. Achim Hauertmann mit dem Active-Sportshop in Münster ist ein positives Beispiel dafür. Manch anderer hat damit aber Schiffbruch erlitten. Der Läufermarkt ist hart umkämpft und die Konkurrenz groß. Nicht zuletzt machen es die großen Discounter mit ihren äußerst preiswerten Billigangeboten den Einzelhändlern, die mit einer qualitativ hochwertigen Beratung punkten wollen, schwer.

Wer Stefan Priess ein wenig näher kennt, weiß, dass er das Unternehmen nicht aus einer Laune heraus bläuäugig angegangen hat. Mehrere Jahre hat er den Markt sondiert, Hersteller und Händler befragt, Ideen entwickelt und verworfen. So schwebt ihm neben dem Handel langfristig eine eigene hochwertige Kollektion vor. Dafür sah er sich in halb Europa bei Herstellern von Stoffen und weiterverarbeitenden Unternehmen um. Wer also wissen möchte, wo Sporttextilien auf ökologischer Basis und zu fairen Bedingungen hergestellt werden, kann Stefan getrost danach fragen. Auch entwickelte er zunächst die Idee eines reinen Onlinehandels, musste aber schnell feststellen, dass ihm dafür die Ware fehlen würde. Gewissermaßen um

1993 liefen wir mit Stefan (M.) unseren ersten Marathon.

Shooting in Roxel

die Einzelhändler zu schützen, beliefern die großen Sportartikelhersteller ausschließliche Onlinehändler nicht.

Nun ist das Basismodul ein Laufgeschäft, dem sich der Onlinehandel angliedert. Sehr professionell ist Stefan das Marketing für sein Geschäft angegangen. Die sensible und launische Läufer- und Käuferschar will erreicht sein. Ein aufwendig gestalteter Katalog wurde den Startunterlagen des München-Marathons beigegeben. Die Fotos dafür entstanden übrigens in Münster-Gievenbeck und in Roxel auf der Bahn. Die Laufwurzeln zu Münster lassen sich eben nicht leugnen. Manch anderer hätte die Kosten für die hochwertige Werbung gescheut. Der wirtschaftliche Erfolg wird hoffentlich belegen, dass das Geld gut angelegt war.

Bei all den beruflichen Aktivitäten fragt man sich, ob denn da noch Zeit fürs Hobby bleibt. Bleibt. Stefan und Christiane bevorzugen allerdings weniger die klassischen Läufe über 5 und 10 km. Landschaftsläufe, bergauf und bergab, interessieren sie vielmehr. Auch mal ein Marathon steht auf dem Programm. Eigene Laufaktivitäten sind ja fast schon Kundenpflege. Ich drücke jedenfalls die Daumen, dass die neue berufliche Perspektive sich erfolgreich gestaltet, zumindest an der Ausdauer sollte es da bei einem Läufer nicht scheitern.

www. running42.com

> Michael Holtkötter

Meine ersten zehn Monate bei den Laufsportfreunden

Alles fing mehr oder weniger mit einer spontanen Schnapsidee an: Ich (Magdalena Mayerhoffer, 16 Jahre alt) meldete mich ohne besondere körperliche oder allzu große mentale Vorbereitung genau zwei Wochen vor dem Start beim Silvesterlauf 2006 über die 10 km an. Eine gewisse Grundausdauer hatte ich mir in zwei Jahren Fußballtraining aufgebaut, und so lief ich quasi ohne großes Training nach 49:15 Minuten über die Ziellinie. Zwar äußerst zufrieden und stolz auf meine Leistung, aber nicht im Entferntesten mit einer Platzierung rechnend, fuhr ich ohne die Siegerehrung abzuwarten nach Hause. Ich staunte nicht schlecht, als ich abends im Internet feststellte, dass ich Altersklassenerste geworden war. So begannen meine sportlichen Pläne sich ganz zu Beginn des neuen Jahres zu ändern.

Beim Fußball hatte mir ohnehin immer das Laufen am meisten Spaß gemacht; für mich war der Ball eigentlich immer die Nebensache gewesen, aber dementsprechend leider auch mein Geschick im Umgang mit eben diesem… Kurzgesagt, talentiert war ich im Fußball nicht wirklich, und auch nach zwei Jahren hatten sich meine Fähigkeiten in dieser Sportart nicht im Geringsten verbessert. Wenn es um Sprintübungen oder Rundenlaufen ging, war ich genauso vornan wie ich bei Zweikämpfen oder Dribbeln hintenan war. Auch von meiner körperlichen Statur bin ich deutlich besser für den Laufsport geeignet; ich war einfach zu klein und zart um harte Zweikämpfe für mich entscheiden zu können. Also lag es nahe, mich einfach auf das Läuferische zu konzentrieren, da ich hier einfach besser war und es mir folglich auch viel mehr Spaß machte.

Den ersten Kontakt zum LSF stellte ich noch am Silvesterabend her. So wollte ich einerseits den „Sachpreis“, den ich gewonnen hatte, noch im Nachhinein bekommen und mir andererseits ein Bild davon machen, wie die Leute von den LSF so sind. Ich bekam umgehend Antwort und tauschte noch einige nette E-Mails mit Michael Holtkötter. Und dann begann ich, mich immer mehr für den Laufsport zu begeistern. So hatte mich letztendlich ein kleiner Sachpreis (ein Paar viel zu große, quietschblaue Brooks-Flip-Flops) dazu angeregt, mir Michis Lauftraining mal persönlich anzusehen.

Das erste Training in der LA-Halle gefiel mir auf Anhieb sehr gut. Anspruchsvoll und anstrengend, aber genau das, was mir gefällt. Da jetzt kein Ballgefühl mehr gefragt war, sondern es wirklich ums pure Laufen ging,

war es eigentlich perfekt und ich war total glücklich, etwas für mich gefunden zu haben. Und auch in der Trainingsgruppe habe ich schnell Anschluss gefunden. Ich wurde sehr lieb aufgenommen und habe mich sofort wohl gefühlt. Das ist übrigens etwas, das mir, seit ich so viel mit Läufern zu tun habe, schon sehr häufig positiv aufgefallen ist. Läufer sind aufgeschlossen und herzlich. Man kann viele Kontakte knüpfen, sowohl im Verein als auch bei Wettkämpfen, weil einfach viele offen für einen kurzen Erfahrungsaustausch sind. So findet man auch schnell den Weg zu ehrenamtlichen Unterstützungen bei Veranstaltungen. Beim Kindertriathlon in Saerbeck sowie beim Münster-Marathon habe ich meine Hilfe angeboten und im Gegenzug beide Male einen erlebnisreichen Tag mitten im Geschehen verbracht. Eine Sache, die ich jederzeit wieder machen würde, zumal man viele andere engagierte Helfer kennen lernt.
Zum Hallentraining kam ich dann regelmäßig und auch sehr gerne. Das zeigte auch Wirkung: Meine Kondition hat sich unglaublich verbessert und schon bald konnte ich das Tempo der Trainingsgruppe mithalten und auch an den ersten Wettkämpfen teilnehmen, was mir wirklich viel Spaß macht. Zwar liegen mir 5-km- oder 10-km-Distanz besser, aber auch auf kürzere Strecken wie 800 m oder 1500 m habe ich mich gewagt. Vor allem bei den kürzeren Läufen konnte ich sehr viele Erfahrungen sammeln. Ich habe zum Beispiel ein Gefühl dafür entwickelt, meine Kräfte einzuschätzen und vernünftig einzuteilen. Anfangsfehler wie zu schnelles Angehen, macht man nur einmal. Am liebsten bin ich bisher vor allem Staffeln gelaufen, denn hier hat man neben dem Spaß am Laufen zusätzliche Motivation dadurch, dass man gemeinsam für das Team läuft und wirklich schöne Gemeinschaftserfahrungen macht.
Es ist faszinierend, wenn man an sich selbst die Fortschritte feststellt, die man macht. Und vor allem motiviert es einen ungemein, wenn man den Lohn des regelmäßigen Trainings in den eigenen Ergebnissen wiederfindet: Bin ich Silvester 2006 bei meiner Premiere noch knapp 50 Minuten auf 10 km gelaufen, liegt meine Bestzeit aktuell bei 39:05.

Mittlerweile bin ich (mit einer zweimonatigen Pause bedingt durch Komplikationen mit meinen Weisheitszähnen) seit knapp zehn Monaten bei den LSF. Anfänglich hatte ich aufgrund meiner alten Laufschuhe und der ungewohnten Schräglage in den Kurven der Hallenbahn noch Schwierigkeiten mit einem Knie, aber mit dem Kauf geeigneter Schuhe sind die Schmerzen wieder verschwunden und ich habe mich sehr gut eingewöhnt. Dass ich Fußball aufgegeben habe, bereue ich ganz und gar nicht, im Gegenteil. Jetzt bin ich mir sicher, den absolut idealen Sport im genau richtigen Verein für mich gefunden zu haben. Ich freue mich auf jede Trainingseinheit und gerade den Sommer über habe ich es sehr genossen, bei strahlendem Sonnenschein auf der Sentruper oder der Roxeler Bahn an der frischen Luft zu trainieren. Dass aus meiner Spontanidee eine solche – man kann fast schon sagen – Leidenschaft werden würde, hatte ich wirklich nicht gedacht. Aber heute ist der Laufsport aus meinem Alltag gar nicht mehr wegzudenken und ich schätze mich wirklich unbeschreiblich glücklich, auf Michis Trainingsgruppe gestoßen und so gut integriert worden zu sein!

> Magda Mayerhoffer

Magda Mayerhoffer, Valérie Ludwig und Lisa Schmiedeshoff nach dem Staffellauf in Olfen (v.l.)

Düsseldorf – Frankfurt – Sao Paulo – Santiago de Chile. So lautete Ende Juli 2007 der Flugplan zum Start meines Auslandsschuljahres in Chile. Viele neue Erfahrungen, eine neue Sprache, eine neue Familie, neue Freunde... kurz und knapp: ein neues Leben stand mir bevor.

Mein Papa Jürgen und mein Bruder Tim brachten mich im Auto zum Flughafen nach Düsseldorf. Mama und ich hatten uns schon am Vorabend verabschiedet. Ich war gut gelaunt, natürlich aufgeregt und freute mich darauf, die anderen Austauschschüler (ATS), die ich von einer Vorbereitungstagung im Mai schon kannte, wiederzusehen. Letztlich flossen dann aber doch ein paar Tränen, als ich Papa und Tim das letzte Mal drückte und mich auf die Reise ins Ungewisse begab. Nach einem schönen Flug kam ich in Santiago an. Ein erster „Spanischtest" wartete auf mich bei der Visa-Überprüfung. Nach einigem Papierkram machte ich dann den ersten Schritt aus dem Flughafengebäude hinaus an die chilenische Luft: Es war frostig kalt und am nahen Horizont sah ich die schneebedeckten Anden.

Vier Tage verbrachte ich mit den anderen ATS in einem Vorbereitungscamp, um dann 2000 km ins nördliche Arica zu fliegen. Inzwischen auf mich alleingestellt, war ich schon freudig gespannt auf meine Gastfamilie. Nach dreistündigem Flug kam ich dort an und erblickte, während ich am Gepäckband wartete, meine Gastfamilie. Ein tolles Gefühl!

Die Begrüßung mit Umarmung und „besito" (Küsschen) war herzlich. Im Auto dann die ersten Worte auf englisch mit meinen „Geschwistern" Jean-Pierre (14) und Stefa (15) und meinem „Vater" Duval. Meine „Mutter" spricht kein Englisch. Die Familie, in der ich nun lebe, ist recht wohlhabend. Der Vater ist Arzt. Die Wertevorstellungen der Familie weichen doch ziemlich von meinen ab. Das macht es für mich manchmal nicht einfach. Gelegentliche leichte Spannungen bleiben da nicht aus.

Die ersten Tage ging ich noch nicht zur Schule, weil ich erst noch die Schuluniform besorgen und mein chilenischen „carnet" (Ausweis) beantragen musste. In der Schule wurde ich sehr lieb aufgenommen. Doch es fällt viel Unterricht aus, und es herrscht Frontalunterricht vor. Mein Spanisch hat sich inzwischen deutlich verbessert. Ich kann dem Unterricht gut folgen. Die behandelten Themen kannte ich schon von Deutschland und die ersten Arbeiten und Tests fielen auch gut aus.

Das Wetter hier im Winter (!) in Arica wird viele wahrscheinlich neidisch machen. Für alle, die es nicht wissen: Arica liegt im Norden Chiles am Meer, umgeben von den Sanddünen der Atacama-Wüste. Hier regnet es – im krassen Gegensatz zu Münster – nie. Morgens sind es so um die 15°C, mittags ist es dann mit viel Sonnenschein angenehm warm, und abends kühlt es sehr langsam wieder ab. Allerdings ist dieses Jahr der kälteste Winter seit Jahren. Das heißt wohl, dass der Sommer auch ungewöhnlich heiß werden wird. In Chile muss man jedoch sehr gut mit der Sonne aufpassen. Ich habe mich schon verbrannt und mir kürzlich die Sonnencreme mit dem höchsten Lichtschutzfaktor in meinem ganzen Leben gekauft: 60+!

Die Jugendlichen in Arica sind sehr partyfreudig, und ich habe in dieser Hinsicht schon einiges erlebt. Mir gefällt der Reggaeton gut, das ist die Musikrichtung, die auf jeder Party bis zum Umfallen getanzt wird, und mittler-

weile kann ich auch schon bei mehreren Liedern mitsingen und verstehe die Texte ansatzweise.
Nun aber zu dem Thema, das wohl am meisten interessiert: das LAUFEN.
Ein paar Tage nach meiner Ankunft konnte ich es einfach nicht mehr aushalten und bin mit meiner Mama zum Stadion gefahren. Ich ging zu einer Gruppe und fragte, wie es denn hier mit dem Laufen sei und ob ich vielleicht bei ihnen mittrainieren könne. Kein Problem, bekam ich zur Antwort. Der Trainer („Profe Guido“) war mir sofort sympathisch. Mir gefällt auch die Atmosphäre in der Trainingsgruppe. Die Jugendlichen, die entweder Hammer-, Speer- oder Diskuswurf machen, gehen oder laufen, kommen eher aus den ärmeren Gesellschaftsschichten, die sich hier in Chile übrigens viel deutlicher als bei uns von den wohlhabenden unterscheiden. Der Umgang ist dafür aber viel herzlicher und – man sollte es kaum glauben – irgendwie großzügiger. Ich bin sehr froh, in dieser Gruppe trainieren zu können.
Anfangs wurde ich ins Stadion chauffiert, inzwischen fahre ich mit dem Fahrrad dorthin. Sofort nach dem ersten Training fragte mich der Trainer, ob ich Lust hätte, einen Wettkampf zu laufen. Ich war sehr überrascht, weil ich vor meiner Ankunft in Chile nicht damit gerechnet hatte, direkt einen 800m-Lauf zu absolvieren. Diesen Lauf gewann ich in handgestoppten 2:29 Minuten vor der besten 800-m-Läuferin Aricas, die in meiner Altersklasse läuft.
Den ersten Monat trainierte ich nach dem Trainingsplan, den mir Michi vorsichtshalber in einem Abschiedsbrief beigelegt hatte. Erkältungsbedingt musste ich dann jedoch das Training zunächst unterbrechen und dann reduzieren. Jedoch lief ich noch einige Wettkämpfe und wurde unter anderem von einer Zeitung aus Santiago und der örtlichen Zeitung in Arica interviewt. Außerdem kennt mich mittlerweile hier fast das ganze Stadion – auch auf Grund eines wunderbaren Abschieds-T-Shirts von meiner LSF-Trainingsgruppe, dass meinen Namen ja sehr deutlich zeigt. Bei einem 4-km-Lauf vor einigen Wochen kam dann das Highlight: Ich gewann für meinen ersten Platz ein Mountainbike und kann nun immer mit meinem eigenen Fahrrad zum Stadion radeln.
Wegen der sehr harten Tartanbahn im Stadion meldeten sich leider meine empfindlichen Schienbeine wieder. Inzwischen kenne ich auch den spanischen Ausdruck für Knochenhautreizung. Obwohl sich eine junge Physiotherapeutin um meine Schienbeine kümmert, ist leider nur ein eingeschränktes Training möglich.
Das Beste zum Schluss: Ich werde in der nächsten Woche (19.-21.Oktober) an den nationalen Meisterschaften, die in Santiago stattfinden, teilnehmen. Mit der Leichtathletik-Vereinigung Aricas werde ich im Bus (28-stündige Fahrt) nach Santiago fahren und dort mit einem Freund in der Familie seiner Tante in der Nähe des Stadions wohnen.
Ich hoffe, dass meine Beine alles mitmachen, der Trainingsrückstand macht sich zwar bemerkbar, aber ich werde einfach sehen, was für eine Zeit und Platzierung drin ist, als Deutsche unter Chileninnen. Und danach heißt es erstmal: Laufpause! *> Lisa Schmiedeshoff*

Magda läuft Kreisrekord

Magdalena Mayerhoffer sicherte sich beim Saerbecker Kirmeslauf (29.9.) den Gesamtsieg über 10 km. Mit ihrer gelaufenen Zeit von 39:03 Minuten verbesserte die da noch 16-Jährige den Kreisrekord in der weiblichen Jugend B (16 und 17 Jahre) um fast zwei Minuten. Sie blieb sogar noch über eine Minute unter dem Kreisrekord der weiblichen Jugend A (18 und 19 Jahre). Diese Zeit reicht aus, um sich am Jahresende in der Deutschen Bestenlisten sehr gut zu platzieren. 39:09 Minuten bedeuteten 2006 Platz zehn.
Magda trainiert erst seit Februar dieses Jahres regelmäßig. Neben dem Talent, das sie mitbringt, ist sicher das gute Klima in ihrer Trainingsgruppe, die von Michael Holtkötter geleitet wird, für die rasante Leistungsentwicklung mit verantwortlich. In der Gruppe trainieren in der Mehrzahl Läuferinnen von 15 bis 49 Jahren.

„Abenteuerlauf ist g‘sund...

...wir brauchen Nahrung jede Stund‘!“ Mit diesem Vers näherte sich eine Gruppe von 35 Läufern in – heuer orangen – Leibeln singend den Labestationen.
Schon zum sechsten Mal fand Anfang September in Tirol der Abenteuerlauf statt: „Dicke“ 170 km und zirka 4000 Höhenmeter waren in 4 Tagen zu bewältigen – nicht als Wettkampf, sondern ganz entspannt in einer netten Gruppe. Von Tannheim ging es über Ehrwald und Scharnitz nach Pertisau am Achensee. Dort war dann der Achenseelauf (23,2 km) der krönende Abschluss.
Soweit man sehen konnte – der Wettergott meinte es nicht immer allzu gut mit uns – führte der Weg durch eine traumhaft schöne Bilderbuchlandschaft. (Ich weiß allerdings nicht, inwiefern den Versicherungen des „einheimischen Bergvolkes“ zu trauen war: „Eigentlich müsstest Du dort die Zugspitze sehen...“! Vielleicht fahr‘ ich noch einmal hin, und sei es nur, um nachzusehen!)
Jeder Tag begann mit einem reichhaltigen Frühstücksbüfett. Mit Gesang (s.o.) trabten wir dann aus den Städtchen in die Berge. Auch die Verpflegungs-(Labe-) Stationen unterwegs boten nicht die geringste Chance abzunehmen. Kleinere Zipperlein wurden von Bärbel mit Fachkunde, Liebe und Tiroler Steinöl (stinkt furchtbar, sodass ein Weiterlaufen nur am Ende der Gruppe empfehlenswert war!) behandelt. Am Etappenziel entspannten wir uns in hervorragenden Hotels in der Sauna, im Schwimmbad und/oder bei einer Massage.
Bei aller „Wellness“ für die Läufer soll der karitative Zweck nicht vergessen werden: Der Lauf fand auch in diesem Jahr zu Gunsten der Kinder-Krebshilfe statt. Ein Scheck über 2000 Euro wurde am Ende überreicht.
Wie hieß es abschließend in der Ausschreibung?
„Der Abenteuerlauf ist mehr als nur eine sportliche Veranstaltung. Du wirst eine Zeitrechnung jenseits des Marathons kennen lernen und feststellen: Laufen beflügelt.“
Dem ist nichts hinzuzufügen!

Informationen und Bilder:
www.abenteuerlauf.at

> Julia Suwelack

LSFer sind „Allrounder“

Nicht nur bei diversen Laufveranstaltungen sind wir LSFer erfolgreich, sondern auch beim Triathlon und dem 24-Stunden-Schwimmen. Nennt uns nicht abtrünnig – wir unternehmen nur für die Sommermonate einen kleinen Abstecher in eine andere Sportart, nicht zuletzt, um die Lust am Laufen nicht zu verlieren. Triathlon ist ja jedem bekannt – aber Münsters „Day and Night“-24-Stunden-open air-Schwimmen, das alle zwei Jahre vom Tauchsportclub Münster e.V. im Dortmund-Ems-Kanal (in Höhe der Hansestraße 80, Münster-Hiltrup) veranstaltet wird, bestimmt nicht. Alle, die mit oder ohne Flossen 1000 m „am Stück“ schwimmen können, sind zur Teilnahme berechtigt. Innerhalb von 24 Stunden darf jeder Teilnehmer so viele Kilometer schwimmen, wie er mag (Startgeld: 4 €; Wertung jeweils für Männer und Frauen: mit Flossen oder ohne Flossen; über 50 Jahre, unter 50 Jahre). Auch in diesem Jahr, bei der 5. Auflage am 18. und 19. August, stürzten sich unter den 374 Schwimmerinnen und Schwimmern einige LSFer in die Fluten. Wir brauchten keinen Schnick-Schnack, einfache Badekleidung reichte uns. Zugegeben, so ohne Neo war´s dann nach einigen Kilometern doch etwas kühl! Besonders abenteuerlich, aber auch reizvoll war das Schwimmen nachts auf der beleuchteten Strecke unter sternenklarem Himmel. Übrigens, Manni Hörmann erschwamm in der AK über 50 Jahre ohne Flossen den zweiten Platz und ich den ersten. Ich kann nur alle ermuntern und einladen, im August 2009 daran teilzunehmen. Neben der sportlichen Herausforderung bringt diese gelungene Wohltätigkeitsveranstaltung zu Gunsten des Deutschen Kinderschutzbundes auch noch jede Menge Spaß.

> Anne Thonemann

Becel Deutschland

Vom 2. bis 15. September 2007 walken Rosi Mittermaier und Christian Neureuther zum 2. Mal über 10 Etappen quer durch Deutschland - von Sylt bis zur Zugspitze.

Die 9. Etappe fand in Schwangau im Allgäu statt, wo wir gerade Urlaub machten. Da dachte ich mir, warum nicht mal das Nordic-Walking ausprobieren?

Auf der Veranstaltung konnte man sich Nordic-Walking-Stöcke ausleihen und erhielt auch eine kurze Einführung in die richtige Technik.

Es ging bei der Veranstaltung nicht um Schnelligkeit, sondern darum, in einer Gruppe das Nordic-Walking kennen zu lernen. Wobei die Allgäuer das Nordic-Walking schon länger als Alternative zum Skifahren in den schneefreien Monaten für sich entdeckt haben. So walkten neben Rosi Mittermaier und Christian Neureuther mehrere Trainer vom „DSV nordic aktiv“ mit, die auf saubere Technik achteten.

Etwas beängstigend war es schon, als etwa 1000 Walker mit ihren „Stöcken“ am Fuße des Tegelbergs zum Aufwärmen antraten. Dann ging es auf die 7 oder 10 km langen Strecken durch die wunderschöne Landschaft in Schwangau.

Bei Sonnenuntergang vorbei an Schloss Neuschwanstein und Hohenschwangau und um den Alpsee herum. Man musste sich zu Beginn schon ordentlich konzentrieren - kein Passgang, Schultern richtig hochziehen, Arme locker mitschwingen und die Stöcke nicht nur hinter sich herziehen und dann noch

Walk 2007

auf die Stöcke der anderen Walker aufpassen. Nach ein paar Minuten fand ich einen Platz und den richtigen Rhythmus und genoss den schönen spätsommerlichen Abend.
Eigentlich sollten 7 km reichen, denn wir hatten schon eine kleine Bergtour an diesem Tag absolviert, aber irgendwie verpasste ich die Stelle, an der ich abbiegen musste, und alle Walker in meiner näheren Umgebung hatten sich wohl die 10 km vorgenommen.
Zirka 2 km vor dem Ziel traf ich auf eine kleine Gruppe, mittendrin walkte Rosi Mittermeier.
„O.k.“, dachte ich mir, „bis zum Ziel dranbleiben für das Zielfoto“. Im Ziel gab es noch einen Sportbeutel mit vielen anderen kleinen Beigaben, eine Urkunde von Rosi Mittermaier und Christian Neureuther und eine kleine Verpflegung. Diese Veranstaltung war für die Teilnehmer übrigens kostenfrei.
Es hat mir viel Spaß gemacht, und ich habe festgestellt, dass vor allem die Oberkörpermuskulatur mehr beansprucht wird als beim Laufen.
Während ich unterwegs war, nutzte Reimund die Zeit, um mit Klaus Keller und Mitarbeiterin, Mitveranstaltern des Füssener-König-Ludwig-Marathons, zu fachsimpeln. Der Marathon ist einer von den 10 schönsten Landschaftsmarathonläufen weltweit.

www.koenigludwigmarathon.de

> Karin Grawe

Helgas

Für den September, die Alpenquerung,
übte sie fast ein halbes Jahr.
Da brauchte sie auch keine Belehrung,
denn schon im Training war ihr klar:

//Auf jeden Aufstieg folgt noch der Abstieg,
weit ist es bis ins Tal, ins Ziel, ja Ziel//

Mit Seil und Hacken, „Wölfi“ im Nacken,
hangelt sie über´n Klettersteig.
Wangen erglühen ob dieser Mühen,
Knie, sie werden so weich.

//Denn nach dem Aufstieg folgt noch der
Abstieg, weit ist es bis ins Tal, ins Ziel,
ja Ziel//

Im Schnee, bei Winden - Kräfte,
sie schwinden,
kraxelt der Rappenscharte zu,
auf allen vieren, fast am Erfrieren,
aber es gibt noch lang kein‘ Ruh:

//Denn nach dem Aufstieg folgt noch der
Abstieg, weit ist es bis ins Tal ins Ziel,
ja Ziel//

Fels ist bezwungen, Bach übersprungen,
Schneefelder liegen weit zurück.
Der Blick von oben ist zwar zu loben,
doch etwas fehlt ihr noch zum Glück:

Alpenquerung

Wenn wir erklimmen schwindelnde Höhen...

//Denn nach dem Aufstieg folgt noch der Abstieg, weit ist es bis ins Tal, ins Ziel, ja Ziel//

Und erst ab Schlanders wird alles anders, Zeiten, die sind ab jetzt egal.
Alm und ein Gipfel, ein einz´ger Zipfel, und dann beschwingt hinab ins Tal:

//Denn nach dem Aufstieg folgt noch der Abstieg, bald sieht sie schon im Tal das Ziel, ja Ziel//

Die Alpen queren, dann heimwärts kehren, ach, wie so schön ist die Welt!
Sekt und ein Lächeln, Mühen vergessen, alles auf´s Beste bestellt.

//Herrliche Berge, verschneite Höhen, Alpendurchquerer sind zäh, ja zäh//

Julia Suwelack

Beim Empfang für Helga gab es mehr als Sekt und ein Lächeln, die sie die Mühen vergessen ließen.

LSF Sommerfest
echt jovel!

Collage: Anne Thonemann

PERSONALIA

Dezember

Brigitte Ordelheide	01.12.	60
Annegret Ostgathe	01.12.	
Maria Köster	03.12.	
Monika Kristowiak	03.12.	
Klaus Wiemann	03.12.	
Jürgen Seidel	04.12.	
Sabine England	04.12.	
Michael Rieskamp	04.12.	30
Peter Dittrich	04.12.	
Gaby Brinck	05.12.	
Mechthild Neuer	05.12.	50
Christopher Milden	05.12.	
Kirsten Hemsing	06.12.	
Anne Wiedemann	06.12.	
Markus Rasche	07.12.	
Kristina Carolin Kompio	09.12.	30
Jürgen Schmitz	09.12.	
Sarah Thonemann	10.12.	
Oliver Hasenkamp	10.12.	
Michael Leinz	10.12.	
Maria Leifeld	10.12.	
Heike Eickhoff	10.12.	40
Gerhard Menke	10.12.	
Michael Drewes	11.12.	
Peter Kanter	11.12.	
Karl-Heinz Prieß	11.12.	
Marvin Dropmann	11.12.	
Elke van Almsick	11.12.	
Christian Middelhoff	11.12.	
Ursula Krahl	12.12.	
Jörg Puzio	13.12.	
Antonio Balbino	13.12.	
Peter Samulski	14.12.	
Franz Tenholt	14.12.	50
Wilfried Scholl	15.12.	
Thomas Patrick Rundle	15.12.	
Matthias Pröbsting	15.12.	
Heinz-Jürgen Loos	15.12.	
Ferdinand Trampczynska	16.12.	
Ludger Pösentrup	18.12.	
Anna Roters	19.12.	
Elke Buth	20.12.	
Lennart Leimbach	22.12.	
Johanna Völkert	23.12.	
Alexander Milden	23.12.	
Philip Slüter	23.12.	10
Brigitte Korte	24.12.	
Lucia Röttger	24.12.	
Georg Wennekers	26.12.	
Karin Ortlepp	27.12.	
Dieter Rosenbaum	27.12.	50
Nikolai Kempka	30.12.	40
Ralf Schmeing	30.12.	
Sirus Pezeschgi	30.12.	

Januar

Annette Schwarzkopp	02.01.	50
Detlev Bruns	02.01.	
Ulrich Scharf	03.01.	
Bodo Bruder	04.01.	70
Dieter Feldhaus	04.01.	
Robert Lenger	05.01.	
Gabriele Schulte	05.01.	
Rita Heuvel	05.01.	
Georg Wetterau	06.01.	
Marietta Geske	07.01.	
Sabine Knothe	07.01.	
Theresia Winkelhaus	09.01.	50
Ralf Stötzel	09.01.	
Karl-Heinz Runte	10.01.	
Petra Urbaniak	11.01.	
Achim Hauertmann	11.01.	
Thomas Bergmann	11.01.	
Josef Mersch	12.01.	
Christiane Winz-Völkert	12.01.	
Stefanie Ehling	12.01.	
Jürgen Sieme	13.01.	
Andreas Lindemann	13.01.	
Josefa Neuhaus-Mertens	14.01.	
Margret Neumann	14.01.	
Doris Welp	15.01.	
Lothar Bodenberger	16.01.	
Hildegard Brummel	16.01.	
Dieter Korte	16.01.	
Hans-Günther Rother	17.01.	
Friederike Boving-Steger	17.01.	
Beate Rüther	17.01.	
Rolf Wiedenhues	17.01.	
Brigitte Heckmann	18.01.	50
Helge Prinz	18.01.	
Lars Stockmann	18.01.	30
Fritz Koch	19.01.	
Gregor Hensen	19.01.	
Udo Greger	19.01.	50
Agnès Jocksch	19.01.	

Happy

Florenz Plassmann	20.01.	
Petra Dohmes	20.01.	
Bernhard Kreienbaum	21.01.	
Parvin Kamp	21.01.	
Michaela Zinke	22.01.	
Angelika Hauft	22.01.	
Magdalena Cantu	23.01.	
Claudia Witthake	24.01.	
Andreas Hasebrock	24.01.	
Maria Feyerabend	25.01.	
Klaudia Francke	25.01.	
Rotraut Samulski	25.01.	
Colin Geske	25.01.	
André Riesmeier	25.01.	
Bärbel Mecklenbrauck	26.01.	50
Andre Schlichting	27.01.	
Heinrich Brackhagen	27.01.	
Michael Tombrink	27.01.	
Werner Driese	28.01.	
Hanne Krause	28.01.	
Bernd Jasken	28.01.	

Februar

Brunhilde Dargel	01.02.	
Manfred Otto	02.02.	
Rüdiger Claus	02.02.	40
Sabine Jäckel	03.02.	
Heinz-Jürgen Revering	04.02.	
Dieter Goossens	04.02.	
Stefanie Anders	05.02.	
Julia Frie	06.02.	
Andrea Reisener	08.02.	
Maria Seehusen	08.02.	
Ulrich Radusch	09.02.	
Josef Altenbockum	10.02.	
Hildegard Heimann	10.02.	
Ludger Ring	10.02.	
Berthold Kökelsum	11.02.	
Sunniva Schulz	11.02.	
Lutz Ernst	12.02.	50
Uwe Peter-Pollmann	12.02.	
Daniel Peters	12.02.	
Ulrich Haselhoff	13.02.	
Ewald Fikus	14.02.	
Detlef Eisfeldt	14.02.	
Heiner Röttger	14.02.	
Mechthild Wolfgramm	15.02.	
Ursula Claus	15.02.	
Hermann Löchte	15.02.	
Ulrich Badde	16.02.	30
Margret Menke	17.02.	
Rita Rickert	18.02.	
Michaela Thier	19.02.	
Dominik Thyron	19.02.	20
Michael Große	20.02.	60
Joachim Lorek	21.02.	
Claudia Mühlenkord	21.02.	
Martin Pöttker	21.02.	
Jutta Tüllmann	22.02.	
Marlis Stöppler	23.02.	
Claudia Obert	23.02.	
Andrea Diekhaus	23.02.	
Johanna Rellensmann	23.02.	
Jürgen Böhm	24.02.	
Judith Janutta	24.02.	20
Dieter Rohloff	25.02.	
Lore Falter	25.02.	60
Jörg Reckers	25.02.	
Hans Peter Leimbach	25.02.	
Ute König	26.02.	
Wilhelm Drepper	26.02.	
Hans Reimann	27.02.	
Magdalene Everke-Mecheln	27.02.	
Christa Papenkort	28.02.	
Gisela Weber	28.02.	
Herbert Sieverdingbeck	28.02.	
Hermann Hemsing	29.02.	

UND GANZ BESONDERS BEGRÜSSEN WIR DIE NEUEN MITGLIEDER

Heinrich-Josef Brockötter, Susanne Brinck, Jana Hempelmann, Terk Korte, Thomas Böckenholt, Rolf Kückelmann, Johanna Rellensmann, Martina Pösentrup, Hanna Pösentrup, Simon Pösentrup

> Jürgen Sieme

WER LIEF WO?

21.07.07 Bremerhaven Marathon
Gottfried Schäfers 3:46:04 2. M65

28.07.07 Neukölln Marathon
Gottfried Schäfers 4:09:57 1. M65

28.07.07 Davos /SUI
39 km
Annette Schwarzkopp 5:04:56
78 km
Klaus Neufend 10:25:49
Peter Kaiser 11:16:29

03.08.07 MS-Wolbeck Hindernis
800 m (KM)
David Veauthier 2:48,39 1. M11
2.000 m (MM)
Robin Hoffmann 7:11,58 1. MJA

04.08.07 Berlin 10 km
Detlev Bruns 34:09 2. M40
Michael Holtkötter 39:03 8. M50
Anne Holtkötter 41:08 2. W45

04.08.07 Menden 20 km
Marion Rother 1:54:50 1. W60

05.08.07 Beerlage 10 km
Gottfried Schäfers 46:07 1. M65

08.08.07 Schlosslauf
2,5 km
David Veauthier 9:32 1. MSC
5 km
Michael Beetz 18:42 1. MSA
Fritz Koch 18:50 3. MJB
Gregor Veauthier 18:52 3. M40
Rafael Droste zu Vischering 19:27
Sabine Knothe 19:40 2. Ges.
Daniela Lembeck 19:46 3. WHK
Julia Frie 19:46 1. W30
Michael Holtkötter 19:47 1. M50
Alexander Lenfort 20:54 1. MSC
Valerie Ludwig 21:27 1. WSA
Ulrich Münten 21:52 3. M45
Rolf Wiedenhues 23:58 3. M55
Leonhardt Eickhoff 24:29 3. MSC
Horst Rapp 24:30
Harald Schönbrunn 24:32 5. M45
Eric Menke 25:33
Dieter Raestrup 28:31 5. M65
Anke Rohm 30:24 6. W35
Markus vom Brauck 30:25
10 km
Michael Hohenhorst 36:47 3. M45
Stephan Meyer 37:17 3. M35
Gerhard Menke 40:32 2. M50
Andre Riesmeier 41:28
Arne Dr. Fischer 42:45
Markus Dropmann 43:49
Kai Nierhoff 44:01
Jürgen Seidel 44:09
Gottfried Schäfers 44:26 1. M65
Dieter Lammers 46:21
Dieter Rohloff 46:39
Christian Jabs 46:51
Marion Rother 48:34 1. W60
Manfred Hoermann 49:24 3. M70
Ulrich Münten 52:33
Rüdiger Claus 53:52
Michael Drewes-Kuhlmann 58:41

10.08.07 Ibbenbüren
5 km
Anne Holtkötter 19:47 1. Ges.
Michael Holtkötter 19:48 1. M50
Ruth Lutz 22:27 1. W50
10 km
Maria Hemsing 53:41 2. W45
Halbmarathon
Andreas Leißing 1:23:59 6. M40
Ulrich Schimanski 1:32:13 9. M45
Magnus Grüger 1:40:47
Hermann Hemsing 1:50:19
Stephan Dr. Maykus 1:55:46
Michael Goschke 1:57:31
Monika Herding 1:57:46 3. W50
Jürgen Schmitz 2:01:35
Birgit Nathaus 2:01:35 5. W40
Gabi Ringas 2:03:35 7. W40
Vera Raidt 2:14:13 5. W50
Uschi Sypiena 2:14:17 3. W55
Andrea Reisener 2:17:29
Andrea Rump 2:17:29 9. W40

11.08.07 Ostbevern
2 km
Agnès Jocksch 8:09 2. Ges.
Maeva Jocksch 8:37 1. WSC
Cèline Jocksch 8:39 2. WSD
5 km
Michael Beetz 18:32 1. MSA
Michael Geske 18:43 1. M45
Andreas Clausing 19:38 3. M45
Kai-Uwe Kock 21:49 9. M45
Heinz Hengefeld 24:50 1. M70
Annette Schwarzkopp 24:58 1. W45
Ulrich Radusch 27:42 6. M50
10 km
Markus Ischner 33:56 2. Ges.
Steffen Schnieders 34:44 3. Ges.
Michael Hohenhorst 37:49 1. M45
Gregor Veauthier 38:48 1. M40
Bernd Huesker 40:57 1. M55
Stanislav Bartusiak 42:41 2. M55
Maria Feyerabend 43:04 2. Ges.
Katharina Hauertmann 43:44 3. Ges.
Andreas Clausing 44:52
Michael Geske 44:52 9. M45
Eberhard Nutsch 45:44 3. M55
Henning Lange 49:08
Marion Rother 49:59 1. W60
Manfred Hoermann 51:05 1. M70

11.08.07 Dortmund Halbmarathon
Stephan Dr. Perpeet 1:38:47

11.08.07 Kreuzviertellauf
4 km
Fritz Koch 14:39 1. MJB
Ulrich Münten 22:04 2. M45
8 km
Stephan Meyer 29:52 1. M35
Fritz Koch 32:31 1. MJB
Thilo Schnelle 36:17 3. M30

12.08.07 Monschau Marathon
Stefan Petermann 3:50:24
Julia Suwelack 4:17:34 2. W60

12.08.07 Havixbeck 4,485 km
Magdalena Mayerhoffer 16:40 1. Ges.

17..08.08 Spelle
5 km
Robin Hoffmann 17:53 2. Ges.
10 km
Michael Holtkötter 38:27 1. M50
Bernd Huesker 40:21 2. M55
Stanislav Bartusiak 42:43 3. M55
Peter Dittrich 47:00 7. M55
Heidi Dittrich 49:16 1. W55
Halbmarathon
Markus Ischner 1:13:30 1. M30
Steffen Schnieders 1:15:37 3. MHK
Martin Luig 1:23:43 6. M35
Anne Holtkötter 1:31:58 1. Ges.
Markus van der Velde 1:32:01
Florian Braun 1:32:02
Fritz Koch 1:37:23

17.08.07 Müssingen 20 km
Marco Hampel 1:20:28 2. Ges.
Kai Nierhoff 1:38:24 4. M30

18.08.07 Marienfeld
5 km
Andreas Clausing 18:40 1. M45
Halbmarathon
Michael Hohenhorst 1:23:36 3. M45

Annette Schwarzkopp 2:03:49 5. W45

18.08.07 Halmstad / SWE Halbmarathon
Gregor Hensen 1:44:18

19.08.07 Gladbeck
1,5 km
Michael Beetz 5:01 1. MSA
5 km
Michael Beetz 18:29 1. MJB

19.08.07 Bossendorf
1 km
Leonhardt Eickhoff 4:20 1. MSD
20 km
Jana Hempelmann 1:34:26 1. WHK
Ulrich Münten 1:40:49
Dirk Keggenhoff 1:43:46 4. M35
Werner Driese 1:46:25 5. M50
Gabriele Rotering 1:48:43 4. W40
Markus Rasche 1:49:25 5. M35
Ilona Bredebusch 1:51:33 2. W35
Heinz Bücker 1:59:20 1. M60
Peter Strelow 2:00:38
Mechthild Schubert 2:05:49 3. W45
Heilswint Dr. Siegmund 2:10:18 5. W35
Sabine England 2:29:00
Dieter Raestrup 2:29:01 2. M65

19.08.07 Havixbeck
1.000m Kreismeisterschaft
David Veauthier 3:19,61 1. M11
Alexander Lenfort 3:31,76 1. M10

24.08.07 Telgte
800 m
Robin Hoffmann 2:07,75 1. MJA
Michael Holtkötter 2:20,97 1. M50
Johannes Hoffmann 2:27,28 1. MJB
2.000 m
David Veauthier 7:05,37 1. M11
Valerie Ludwig 7:30,09 1. W15
Alexander Lenfort 7:35,63 1. M10
Agnès Jocksch 7:36,43 1. W12
Maeva Jocksch 8:17,50 1. W11
3.000m
Magdalena Mayerhoffer 10:56,20 1. WJB
Julia Frie 11:12,16 2. W30
Anne Holtkötter 11:22,09 1. W45

25.08.07 Everswinkel
50 m
Céline Jocksch 0:09,66 8. W8
50 m Hürden
Céline Jocksch 0:10,30 7. W8
800 m
Céline Jocksch 3:10,91 1. W8

25.08.07 Stromberg Halbmarathon
Annette Schwarzkopp 2:15:30 5. W45

26.08.07 Bad Sassendorf 10 km
Ruth Lutz 47:06 1. W50

26.08.07 Goldenstedt Marathon
Gottfried Schäfers 3:44:53 1. M60

26.08.07 Longford / IRL Marathon
Stefan Petermann 3:36:39

01. - 08.09.07 Transalpin 240 km
Helga Landfried-Teodoruk 64:14:03

01.09.07 Rheine Staffel 5 x 10 km
Katharina Hauertmann, Julia Frie, Magdalena Mayerhoffer, Anne Holtkötter, Daniela Lembeck
3:27:33 1. Ges.
Halbmarathon
Gregor Veauthier 1:24:31 3. M40
Ewald Fikus 1:28:35 4. M40
Heiko Bastigkeit 1:28:40 5. M40
Stefan Chrzanowski 1:44:29
Marion Rother 1:54:50 1. W60
Manfred Hoermann 1:58:36 1. M70
Uwe Veen/ter 1:58:38 8. M45

02.09.07 Bertlich 15 km
Michael Holtkötter 1:00:32 2. M50
Bernd Huesker 1:01:32 2. M55

01.09.07 Hagen a.T.W. 20 km
Andreas Clausing 1:28:05 2. M45
Hannelore Horst 1:34:03 2. Ges.

01.09.07 Warendorf Kreismeister 800 m
Agnès Jocksch 2:45,09 1. W12
Maeva Jocksch 2:56,62 1. W11
Céline Jocksch 3:09,57 1. W08

08.09.07 Warendorf
2,3 km
Agnès Jocksch 9:07 1. WSB
Céline Jocksch 10:08 2. WSD
5,2 km
Michael Beetz 19:19 1. MJB

08.09.07 München Halbmarathon
Ewald Fikus 1:22:52 3. M40

08.09.07 Jungfrau Marathon /SUI
Martin Luig 4:08:46
Annette Schwarzkopp 6:20:48

08.09.07 Bielefeld 10 km
Andreas Clausing 39:33 2. M45

09.09.07 Münster Marathon
Markus Ischner 2:37:11 3. M30
Steffen Schnieders 2:42:08 5. MHK
Antonio Balbino 2:43:40 2. M35
Martin Luig 2:58:15
Andreas Leißing 2:58:59
Marco Hampel 3:00:19
Jürgen Düking 3:03:14
Reinhard Schröder 3:04:12 1. M55
Florian Braun 3:05:40
Christoph Haecker 3:10:51
Reinhard Ennen 3:13:16
Rainer Uetz 3:13:29
Klaus Hellwig 3:16:52
Gerhard Menke 3:19:57
Michael Leinz 3:20:14
Andreas Löcken 3:20:35
Maria Feyerabend 3:21:03 3. W50
Stephan Meyer 3:23:40
Klaus Neufend 3:23:59
Eberhard Nutsch 3:26:33
Heinz Hoveling 3:27:06 6. M60
Stefan Petermann 3:27:08
Jana Hempelmann 3:28:17 7. WHK
Markus van der Velde 3:28:19
Ulrich Schimanski 3:28:19
Arne Dr. Fischer 3:28:30
Thomas Braun 3:29:13
Hans Reimann 3:30:33
Sirus Pezeschgi 3:32:03
Kai Nierhoff 3:33:09
Bernhard Paßlick 3:33:28
Werner Fritsche 3:34:22
Gottfried Schäfers 3:35:32 3. M65
Andreas Höwedes 3:36:03
Ludger Pösentrup 3:36:30
Andre Riesmeier 3:37:19
Stephan Dr. Perpeet 3:41:04
Ulrich Badde 3:42:02
Peter Kaiser 3:42:10
Klaus Bühn 3:43:10
Rainer Wachsmann 3:43:14
Magnus Grüger 3:47:58
Christel Kersebaum 3:48:31
Terk Korte 3:50:18
Markus Hawel 3:50:55
Uwe Slüter 3:52:57
Martin Dahlmann 3:53:30
Ulrich Münten 3:53:59
Manfred Werning 3:54:53
Gregor Hensen 3:55:40
Robert Lenger 3:56:10
Josef Niehoff 3:57:09
Hans-Peter Leimbach 3:57:23
Dieter Lammers 3:57:31
Martin Pöttker 3:57:40
Henning Lange 3:57:41
Klaus Ehling 3:58:32
Heiko Bastigkeit 3:58:43
Christian Jabs 3:59:03

RESULTATE

Ruth Lutz	3:59:15	
Horst Rapp	4:08:07	
Anton Edenhofer	4:09:34	
Manfred Hoermann	4:10:00	6. M70
Jürgen Seidel	4:12:23	
Andreas Reckmann	4:12:57	
Markus Rasche	4:13:31	
Heinz Hengefeld	4:18:41	7. M70
Hermann Hemsing	4:20:07	
Ulrich Budde	4:20:13	
Dieter Rohloff	4:20:43	
Nico Rinelli	4:22:57	
Gabi Ringas	4:28:19	
Mechthild Schubert	4:29:02	
Lucia Röttger	4:29:22	
Heike Eickhoff	4:32:36	
Heinz Bücker	4:33:06	
Matthias Lammerding	4:34:55	
Michael Tombrink	4:34:57	
Magdalena Cantu	4:36:30	
Wilfried Dr. Wiedemann	4:40:33	
Theo Lauhoff	4:40:52	
Peter Strelow	4:45:52	
Heilswint Dr. Siegmund	4:53:31	
Daniela Lohm	4:53:31	
Susanne Brinck	4:58:42	
Anne Wiedemann	5:21:39	

Marathon-Staffel

LSF Frauen Staffel 1 2:55:57 1. Ges.
Daniela Lembeck, Julia Frie, Sabine Knothe, Anne Holtkötter
LSF 1 (Mixed) 3:38:22
Michael Goschke, Kathrin Lampe, Jürgen Schmitz,Birgit Nathaus
LSF Rennschnecken 4:05:12
Hildegard Kerkhoff, Petra Benz, Jutta Tüllmann, Chrisine Herbert
Spaßbienen 4:30:43
Sabine England, Manuela O'Neill, Marie-Anne Thyron, Ilse Grühsinger

12.-15.09.07 Riccione / ITA WM 10.000m

Bernhard Kreienbaum 48:14,81
Marathon Staffel
Bernhard Kreienbaum 4:18:46

15.09.07 Telgte

2,5 km

Agnès Jocksch	9:28	1. Ges.
Alexander Lenfort	9:59	2. Ges.

5 km

Daniela Lembeck	19:03	1. Ges.

10 km

Stephan Meyer	40:17	5. M35
Terk Korte	48:42	
Manfred Hoermann	50:55	2. M70

15.09.07 Marl 21,1 km

Stefan Chrzanowski 1:35:10

15.09.07 Telgte

2,5 km

Agnès Jocksch	9:28	1. Ges.
Alexander Lenfort	9:59	1. MSC

5 km

Daniela Lembeck	19:03	1. Ges.

10 km

Stephan Meyer	40:17	5. M35
Terk Korte	48:42	
Manfred Hoermann	50:55	1. M70

16.09.07 Dortmund

5 km

Robin Hoffmann	18:25	4. MJA
Johannes Hoffmann	19:51	3. MJB

10 km

Markus van der Velde	37:05	4. M40
Bernd Huesker	40:18	2. M55
Stanislav Bartusiak	43:25	4. M55

16.09.07 Bad Berleburg 10 km

Marion Rother 50:39

22.09.07 Gütersloh 10 km

Bernd Huesker	40:02	1. M55
Dieter Sternberg	40:14	

29.09.07 Saerbeck

5 km

Ludger Pösentrup	19:06	1. M45
David Veauthier	19:30	1. MSC
Gregor Veauthier	19:30	2. M40
Valerie Ludwig	20:00	1. WSA
Alexander Lenfort	20:09	2. MSC
Michael Holtkötter	20:10	2. M50
Johanna Rellensmann	21:15	2. WJB
Kirsten Mühlenkamp	21:46	1. WHK
Rolf Wiedenhues	22:45	1. M55
Hermann Hemsing	23:03	6. M40
Maria Hemsing	24:12	1. W45
Ulrich Radusch	24:27	5. M50

10 km

Benoit Varlet	35:03	1. M35
Martin Luig	37:09	4. M35
Magdalena Mayerhoffer	39:03	1. Ges.
Michael Holtkötter	39:40	3. M50
Daniela Lembeck	39:58	2. WHK
Julia Frie	41:12	1. W30
Markus van der Velde	42:34	
Anne Holtkötter	42:36	1. W45
Heinz Hoveling	42:37	2. M60
Andreas Baggeroer	43:37	
Maria Feyerabend	43:50	1. W50
Terk Korte	45:58	
Henning Lange	49:46	

30.09.07 Berlin Marathon

Ewald Fikus	3:09:07	
Bernd Huesker	3:24:54	
Peter Kaiser	3:48:01	
Achim Wahle	4:06:56	
Uli Schindler	4:20:11	
Claudia Hartleb	4:26:15	
Dirk Keggenhoff	4:27:00	
Annette Schwarzkopp	4:27:54	
Stephan Dr. Maykus	4:53:02	
Carola Pörschke	5:01:01	
Anusch Melkonyan	5:04:46	
Andreas Hasebrock	5:04:47	

30.09.07 Bremen Marathon

Andreas Reckmann	3:29:17	
Julia Suwelack	3:43:50	1. W60
Hildegard Kerkhoff	3:57:11	4. W50
Marion Rother	4:08:13	3. W60
Jürgen Sieme	4:17:39	
Hinz Völkert	4:24:07	

03.10.07 Bochum 1.000m

David Veauthier 3:17,86 1. M11

06.10.07 Sythen

5 km

Michael Beetz	17:55	2. M15
Sven Penaat	18:52	3. M40

10 km

Reinhard Schröder	39:35	2. M55
Michael Holtkötter	39:48	5. M50
Daniela Lembeck	39:48	1. WHK

07.10.07 Köln

Halbmarathon

Christiane Nienhaus	1:48:33	
Georg Wetterau	1:55:50	
Gabi Ringas	2:02:57	
Maria Leifeld	2:11:10	
Anja Leiers	2:23:24	

Marathon

Markus van der Velde	2:57:46	
Gregor Veauthier	3:02:31	
Antonio Balbino	3:13:23	
Ulrich Schimanski	3:49:26	
Parvin Kamp	3:55:15	
Heidi Dittrich	4:07:33	
Jürgen Schmitz	4:30:07	
Birgit Nathaus	4:30:37	
Monika Herding	4:35:16	
Vera Raidt	4:50:22	
Michael Goschke	4:59:02	
Uschi Sypiena	5:05:52	
Andrea Rump	5:12:29	
Andrea Reisener	5:12:29	

07.10.07 Beckum 10 km

Julia Frie 41:25 1. W30

07.10.07 Soest 10 km

Kirsten Mühlenkamp 47:13 3. WHK

> Jürgen Sieme

Meisterschaftstermine 2008*

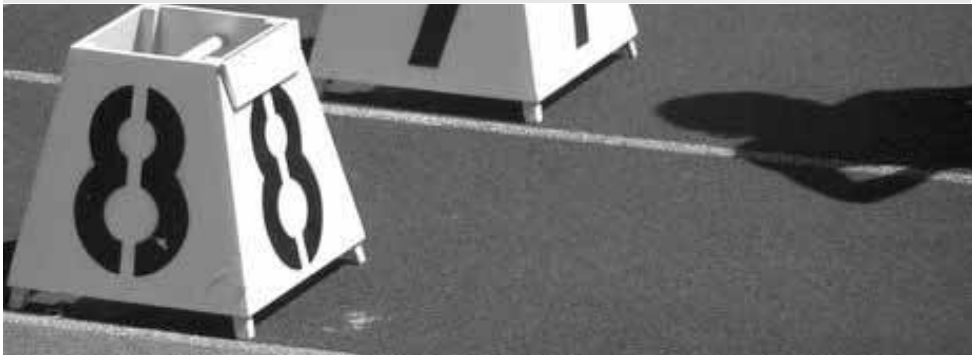
Januar		
13.	Westdt. Senioren in der Halle	Düsseldorf
20.	Westf. A-Jugend in der Halle	Bielefeld
Feburar		
16./17.	Deutsche Jugendmeisterschaften in der Halle	Düsseldorf
März		
1./2.	Deutsche Seniorenmeisterschaften in der Halle	Erfurt
2.	Westf. Schülermeisterschaften in der Halle	Paderborn
8.	Deutsche Crossmeisterschaften	Ohrduf
15.	Westf. und Westdt. Marathonmeisterschaften	Steinfurt
17.-22.	WM Senioren in der Halle	Clermont-Ferrand
April		
12.	Deutsche Halbmarathonmeisterschaften	n.N.
5.	Deutsche Meisterschaft 100 km mit Senioren/Seniorinnen	Kienbaum
5.	Westf. und Westdt. Halbmarathonmeisterschaften	Reil
19.	Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften	Coesfeld
Mai		
1.	Westdeutsche Staffelmeisterschaften	n.N. (Erkelenz?)
3.	Deutsche Meisterschaften 10.000 m mit DM wJ 5.000 m	Menden
4.	Deutsche Marathonmeisterschaften	Mainz
24./25.	Westfälische Seniorenmeisterschaften	Ahlen
24.	Westfälische Hindernismeisterschaften	Everswinkel
Juni		
8.	Deutsche Berglaufmeisterschaften der Senioren/Seniorinnen	Müllheim
22.	Westdt. Schülermeisterschaften A/B	Hagen
27.-29.	Deutsche Meisterschaften Senioren I	Kevelaer
28./29.	Westf. A- und B-Jugendmeisterschaften	Bielefeld
Juli		
5./6.	Deutsche Leichathletikmeisterschaften	Nürnberg
11.-13.	Deutsche Meisterschaften Senioren II	Schweinfurt
16.07.	Deutsche Berglaufmeisterschaften	Mittenwald
18.-20.	Deutscher Jugendmeisterschaften A/B	Berlin
23.- 3.8.	EM Senioren	Ljubljana
26./27.	Deutsche Meisterschaften Junioren	Recklinghausen
August		
24.	Westf. Meisterschaften Männer und Frauen	Gladbeck
31.	Westf. Schülermeisterschaften	Paderborn
September		
13.	Deutsche Meisterschaften Straße 10 km	Karlsruhe
28.	Westdt. und Westf. Berglaufmeisterschaften	Waldbreitbach (?)
Oktober		
12.10.	WM Halbmarathon	Rio de Janeiro/ BRA
November		
22.	Westf. Crosslaufmeisterschaften	Brenken
14.12.	Crosslauf EM	Ostende / BEL

* Vorläufiger Rahmenterminplan des Deutschen Leichtahtletikverbandes, Stand 25. Oktober 2007

STARTKATALOG

NOVEMBER		
3.	Herbern *	5 km, 10 km
4.	Bottrop *	10 km, 25 km, 50 km
4.	Verl *	10 km, Halbmarathon
17.	Oberaden *	10 km
24.	Herten	Westf. Crossmeisterschaft Meldeschluss: 10.11.
30.	Wiedenbrück *	Christkindllauf 10 km
DEZEMBER		
1.	Everswinkel *	7,5 km, 15 km
2.	Mesum *	Mesumer Adventslauf 5 km, 10 km
2.	Bertlich *	Straßenlauf 3km, 5km, 7,5km, 10km, 15km Halbm., 30km, Marathon
8.	Burgsteinfurt	Nikolauslauf 10 km
9.	Hamm *	Nikolauslauf 5 km, 10 km
14.	Ahlen *	Winter Citylauf 2 km, 10 km
16.	Borgholzhausen	Crosslauf 4 km, 15 km
31.	Münster *	Silvesterlauf 5 km, 10 km, Walking 5 km
JANUAR		
19.	Elte	Crosslauf 5,5 km, 10,8 km
27.	Hamm * #	Winterlaufserie 10 km, M-Schluss 18.01.
FEBRUAR		
10.	Hamm *	Winterlaufserie 15 km
24.	Hamm *	Winterlaufserie Halbmarathon
MÄRZ		
8.	Münster *	13. LSF Straßenlauf 3km (nur Schüler D, C, B), 5km, 10 km, Halbmarathon
15.	Steinfurt * #	Marathonlauf, Meldeschluss 31.12. Westd. Meisterschaft

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



ACTIVE SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

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

LaufenWalkingTriathlon

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10 - 18.30 Uhr I Sa. 10 - 16 Uhr

ista

So einfach ist das.

Wir sind bei Ihnen

Und wir erfassen exakt Ihre Verbrauchswerte für Wärme und Wasser. Grad für Grad – Tropfen für Tropfen.

Mit der Abrechnung von ista können Sie sicher sein: Sie zahlen nur noch das, was Sie wirklich verbraucht haben.

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

www.ista.de