ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT DER LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
89. AUSGABE AUGUST 2012

In dieser Ausgabe

BROOKS MÜNSTER-CITY-RUN I Zugspitz Supertrail I Termine

Premiere in der Vereinsgeschichte:
Erstmals liefen vier Frauen in einem Wettkampf über 10 km unter 40 Minuten:
Miriam Schröder, Jana Kappenberg, Johanna Rellensmann und Sabine Knothe

VOLKSBANK MÜNSTER
MARATHON
09.09.2012

» START 9.00 UHR AM HINDENBURGPLATZ
ZIELEINLAUF AB 11.00 UHR AM PRINZIPALMARKT

» EINZIGARTIGES PREIS-/LEISTUNGSVERHÄLTNIS
45,00 € (BIS 15.05.) INCL. FINISHER-SHIRT,
FINISHER-MEDAILLE UND DVD

» STIMMUNGSVOLLER MARATHON MIT ÜBER
200 KÜNSTLERN ENTLANG DER STRECKE

www.volksbank-muenster-marathon.de

11. VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

Münster-Marathon e.V. Roggenmarkt 11 48143 Münster
Tel. 0251/9277288 info@volksbank-muenster-marathon.de

7. [buw] - Staffelmarathon

„Ich komme so gern zu diesem Lauf wegen der tollen Stimmung"

Bei herrlichem Laufwetter starteten fast 1.000 Läufer beim 6. BROOKS Münster-City-RUN mit Start und Ziel auf dem Prinzipalmarkt. In Münsters „Guter Stube" standen die Zuschauer in mehreren Reihen dicht gedrängt und entfachten einen Lärm, dass man kaum die Sprecherin hören konnte. Den fast 900 Aktiven im Hauptlauf über 10 Kilometer kam die lautstarke Unterstützung sehr entgegen. Christl Viebahn, die zweite bei den Frauen und zweifache Mutter, sagte nach dem Lauf: „Ich komme so gern zu diesem Lauf wegen der tollen Stimmung und habe nur einmal, als ich schwanger war, gefehlt." >>>

Bei solchen Rahmenbedingungen blieben die guten sportlichen Resultate nicht aus. Durfte man nach den Voranmeldungen schon von einem spannenden Männerrennen ausgehen, so bekam die Geschichte durch das Nachmelden des Kenianers Abraham Cheriyot einen zusätzlichen Reiz, da ein Duell mit dem vorangemeldeten Abeldhadi El Hachimi, seine Bestzeit steht bei 28:48 Minuten, zu erwarten war. Auf den ersten beiden der fünf Runden liefen die beiden Seite an Seite, bis sich Cheriyot nach und nach von seinem Gegner etwas absetzen konnte. Das Ziel erreichte er als Sieger nach 30:01 Minuten und verpasste damit einen neuen Streckenrekord um zwei Sekunden. Als Zweiter durchs Ziel lief El Hachimi in der Zeit von 30:41 Minuten. Nach dem Rennen entschuldigte er sich fast für seine Zeit. Es sei gerade Ramadan und er dürfe vor Sonnenuntergang nichts essen und trinken, aber dies hätte seine Leistung nicht beeinträchtigt. Sportwissenschaftler sehen dies sicher anders. Den dritten Rang belegte der für den USC Bochum startende Jan Simon Hamann in der Zeit von 31:30 Minuten. Bester Münsteraner war Pascal Hille von den Laufsportfreunden Münster, der in der Zeit von 32:13 Minuten den 6. Gesamtrang belegte. „Es war ein harter Lauf, aber ich bin so glücklich mit meiner Leistung“, merkte Hille nach dem Rennen an. Er blieb damit nur 5 Sekunden über seiner Bestleistung. Bedenkt man, dass er sich gerade in der Marathonvorbereitung für München befindet, kann man seine Freude gut nachvollziehen.

Das Frauenrennen gestaltete sich vergleichbar spannend. Erstmals hatte der Veranstalter der ersten Frau eine Fahrradbegleitung zugedacht. An die Spitze setzten sich unmittelbar nach dem Startschuss Sandra Lüring von der LG Ratio Münster und Christl Viebahn von der LAZ Puma Rhein-Sieg. Bis zum Ende der zweiten Runde lagen die beiden Frauen gleichauf. Dann konnte sich Lüring von Viebahn lösen. Lüring überquerte als Siegerin bei den Frauen mit einem neuen Streckenrekord von 35:23 Minuten die Ziellinie. Sie verbesserte den alten Rekord von Rebby Koech aus dem Jahre 2010 um sieben Sekunden. Ihre eigene Bestleistung konnte sie um fast eine Minute unterbieten. „Ich hatte mir eine Zeit von unter 36 Minuten vorgenommen, aber dass es so schnell würde, hätte ich nicht gedacht“, gab sie zu Protokoll. Viebahn kam schließlich als zweite in 35:42 Minuten ins Ziel. „Das ist meine beste Zeit in Münster, und mir fehlt momentan ein wenig die Spritzigkeit in den Beinen, da ich mich für den Münster-Marathon vorbereite.“ Den dritten Rang belegte die Dortmunderin Friederike Feil in der Zeit von 37:02 Minuten.

Beim Schülerlauf standen 100 Kinder an der Startlinie. Die Starterzahl übertraf die Erwartungen der Verantwortlichen, da mit dem Veranstaltungstermin mitten in den Schulferien viele Kinder einfach urlaubsbedingt nicht in Münster sind. Über die Distanz von 1.200 Metern sicherte sich Nils Vogt von der LG Ratio Münster den Sieg bei den Schülern in der Zeit von 3:27 Minuten vor Fabio Pinto (LG Emsdetten) in 3:40 Minuten und Sebastian Niehues vom SC Union Lüdinghausen. Bei den Mädchen ging der Sieg an Finja Sasse vom TuS St. Arnold in der Zeit von 4:06 Minuten. Den zweiten Platz belegte Laura Hampel von den Laufsportfreunden Münster in 4:17 Minuten. Dritte wurde schließlich Yara Sasse in 4:28 Minuten, die wie ihre siegreiche Schwester für den TuS St. Arnold startet.

Den Titel von „Münsters Laufschule Nr. 1“ sicherte sich zum dritten Mal in Folge die Realschule im Kreuzviertel, auch kurz RiK genannt. Bei der Siegerehrung wurde schon laut darüber nachgedacht, diesen Wettbewerb 2013 unter dem Motto „Schlag die RiK“ laufen zu lassen, schließlich konnte bislang keine andere Schule der RiK den Sieg streitig machen. Sportlehrer und Schüler nahmen’s gelassen und versprachen im kommenden Jahr am 7. Juli 2013 zum 7. BROOKS Münster-City-RUN wieder mit einem großen Aufgebot zu kommen.

Wir haben eine Veranstaltung erlebt, die guten, spannenden Sport geboten hat. Die Starterzahlen im Hauptlauf erreichten fast die Kapazitätsgrenze von 1.000 Teilnehmern, und die Zuschauer haben so lauthals angefeuert, dass man kaum sein eigenes Wort verstehen konnte. Was will man mehr?

> Michael Holtkötter
für das Organ-Team

Weihnachtsfeier: 08. Dezember 2012, "Café Uferlos"

Silvesterlauf: 31. Dezember 2012, Sentruper Höhe

Busfahrt zum Drei-Brücken-Lauf am Sonntag, 21. Oktober 2012 in Bonn-Beuel

Unsere diesjährige Bustour soll uns nach Bonn zum 29. Drei-Brücken-Lauf führen. Nachdem wir im letzten Herbst beim Drachenlauf ordentlich Höhenmeter gemacht haben, bietet diese Veranstaltung für jeden die richtige Distanz. Drei Strecken stehen zur Auswahl: 10 km, 15 km und 30 km. Bei der 30 km-Strecke ist die 15-km-Runde zweimal zu laufen.
Die Strecke verläuft entlang der Beueler und Bonner Rheinpromenade durch die Rheinauen und bietet die einmalige Möglichkeit, rechts und links des Rheins Bonn zu erkunden.

Bereits seit 15 Jahren werden die Spenden der Teilnehmer der Deutschen KinderKrebshilfe, einer Tochterorganisation der Deutschen Krebshilfe, zur Verfügung gestellt.

Die Kosten für die Busfahrt und den Organisationsbeitrag trägt der Verein. Spenden aller Mitfahrenden zugunsten der Deutschen KinderKrebshilfe werden erwartet.

Der erste Start ist bereits um 9 Uhr. Abfahrt des Busses an der Sentruper Höhe wird daher voraussichtlich ca. 5:30 Uhr sein, die Rückkehr voraussichtlich 16:30 Uhr.

Verbindliche Anmeldungen nehmen wir ab sofort unter bonn@lsf-muenster.de oder unter Tel. 02505 937407 (Stefan Lammers) entgegen.

Alle Infos zum Lauf findet ihr unter www.drei-bruecken-lauf.de

24 Jahre LSF • 24 Teams • 24 Stunden

24 Jahre LSF, 24 Stunden laufen! Die Gemeinschaft und der Spaß stehen im Vordergrund!
Start: 18. August, 12 Uhr / Ende: 19. August, 12 Uhr
Ort/Strecke: Sportpark Sentruper Höhe, 400 m-Bahn

INFOS UND ANMELDUNG:
24Stunden@lsf-muenster.de oder 02505 937407 (ab 20 Uhr)

ABLAUF:
Zugelassen werden maximal 24 Teams; jedes Team darf aus einem, maximal aber aus 10 Läufern bestehen. Jede Mannschaft organisiert sich selbst. Während der 24 Stunden muss sich immer ein Läufer des Teams auf der Rundbahn aufhalten. Die Einteilung der Laufzeiten innerhalb eines Teams können die Teammitglieder selbst bestimmen. So kann beispielsweise der erste Läufer 30 Minuten laufen, der zweite 2,5 Stunden, der dritte 1,3 Stunden usw. Das „Ein- und Auswechseln“ von Läufern während der 24 Stunden ist jederzeit möglich. Nach Ablauf der 24 Stunden erfolgt ein Schlusspfiff. Gewonnen hat das Team, das die meisten Runden absolviert hat. Angefangene Runden werden zu Ende gelaufen.

VERPFLEGUNG:
Wir bieten Getränke, „Candlelight-Dinner“ vom Grill, Frühstück.

UNTERKUNFT:
Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich zum Ausruhen/Schlafen zurückzuziehen. Schlafsäcke, Isomatten etc. sind selbst mitzubringen.

DUSCHEN/UMKLEIDEN:
Duschen und Umkleideräume stehen zur Verfügung.

STARTGELD:
Pro Staffelteam wird ein symbolischer Organisationsbeitrag von 24 Euro erhoben. Dieser ist bar vor Ort zu entrichten und wird für einen wohltätigen Zweck gespendet.

PRÄSENT:
Alle Läufer/Innen erhalten ein Präsent.

HELFER:
Helfer sind willkommen („Catering“, Rundenzähler etc.), bitte melden:
24Stunden@lsf-muenster.de oder 02505 937407 (ab 20 Uhr)

UND SONST?
Wir freuen uns, wenn ihr auch einfach so vorbeikommt, auch wenn ihr nicht beim Lauf mitmacht. Schaut zu, esst und trinkt mit, feuert die Läufer an!
Wir räumen die Kleiderkammer, alles muss raus! Riesige Rabatte!
Also, unbedingt vorbeischauen!

Ein neues Kapitel in der Vereinsgeschichte aufzuschlagen, war **Mareike Kusch** vorbehalten: Der erste offizielle Start einer LSFerin über die 100 m. Mareike sicherte sich beim 22. Läufertag in Nordkirchen in der Zeit von 13,62 Sekunden den Sieg in der AK U20. Sie war mit der Zeit nicht ganz zufrieden, freute sich aber über den 1. Platz. Wer Mareike im Training bei den Steigerungsläufen erlebt, den wundert diese Zeit nicht. Aber ansonsten absolviert sie kein spezifisches Sprinttraining, so kann sich diese Zeit wahrlich sehen lassen. Es wird mit Sicherheit nicht ihr letzter Auftritt auf der Sprintdistanz gewesen sein, und mit etwas spezifischem Training sollte eine Verbesserung gut möglich sein.

John Kuhlmann, bislang erfolgreich für die zweite Mannschaft von Wasser und Freizeit aktiv, legt nun seinen Schwerpunkt mehr auf seine Stärke, das Laufen. Seit April trainiert er in der Gruppe von Marcel Reinold und hat dort mit David Schönherr auch einen Laufpartner gefunden, mit dem es vom Tempo her sehr gut harmoniert. Das verstärkte und laufspezifischere Training hat sich schnell niedergeschlagen. Seine 10-km-Zeit verbesserte er innerhalb eines Monats um eine Minute auf 33:43, im Halbmarathon schlagen beachtliche 1:15:37 zu Buche. Seine nächsten Ziele: beim Münster Marathon die Mixed-Staffel des LSF zu unterstützen, und Höhepunkt wird im Oktober die DM im Marathon in München sein.

Beim 29. Rhein-Ruhr-Marathon am 20. Mai in Duisburg belegte **Juliana Rotthauwe** in neuer Bestzeit von 3:27:48 Stunden den 7. Gesamtrang bei den Frauen und den 3. Platz in der AK W30. Jule bestätigte damit ihre sehr guten Resultate der letzten Wochen. Dieses Ergebnis war aber auch ein Ausdruck der kontinuierlichen Leistungssteigerung in den zurückliegenden Jahren. Dabei setzte sie bewusst nicht nur auf die Karte der Ausdauer, sondern verbesserte sich durch gezieltes Tempotraining auf den Unterdistanzen. So konnte Jule am 5. Mai beim Bocholter Citylauf ihre 5-km-Bestzeit auf 20:18 Minuten steigern.

Motiviert durch die Spiridonwertung legen viele unserer Mitglieder Wert auf Vielseitigkeit bei den Wettkampfstrecken. Der Vielseitigste von ihnen möchte **Arne Fischer** werden, so sein erklärtes Jahresziel. Bislang lief er über 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 3.000 m, 5.000 m, 10 km, 15 km, HM und 25 km. Es könnten sich wohl noch die 1.500 m und der Marathon hinzugesellen. Doch nicht nur Quantität zählt bei ihm, sondern auch Qualität: So hat er seine 800-m-Zeit auf 2:14,56 Minuten gesteigert und damit die Quali für die Deutschen Seniorenmeisterschaften in der Tasche.

> Michael Holtkötter, Markus van der Velde

3 FRAGEN AN ...

Klaus Brinker

Warum läufst du?

Ich kann auf einer lockeren Runde wunderbar entspannen, die Natur genießen und die Gedanken kreisen lassen. Darüber hinaus sind Tempoläufe ein gutes Rezept, um einen freien Kopf zu bekommen und das eine oder andere Problem des Tages zur Seite zu schieben.

Was bedeutet dir der Verein und das Training in einer Gruppe?

Zunächst einmal finde ich das Intervall- und Tempotraining in der Gruppe sehr motivierend, und man bekommt immer wieder auch den einen oder anderen wertvollen Trainingstipp. Daneben sind es aber vor allem auch die vielen netten Unterhaltungen am Rande und während des Lauftrainings, die einfach Spaß am Training machen. Das Spektrum der Themen reicht dabei manchmal von Kinotipps über Kinder bis hin zur Kernphysik.

Wie bringst du das alles unter einen Hut: Job, Familie mit drei Kindern, Training und Wettkämpfe?

Dies ist in der Tat manchmal nicht ganz einfach, aber mit einer kreativen und flexiblen Trainingsplanung lässt sich so manche Laufeinheit in den Tagesablauf integrieren. Und in der Laufstadt Münster ist man auch beim Laufen zu späterer Stunde um die Promenade und den Aasee nie einsam. Daneben war unser Babyjogger besonders in den ersten Lebensjahren unserer Kinder Gold wert, denn hierin haben sie meinst friedlich geschlafen, zur Freude ihres Vaters und vor aller auch ihrer Mutter! Inzwischen dürfte seine Laufleistung sicher deutlich im vierstelligen Bereich liegen, was die ausgeschlagenen Lager und ramponierten Stellen leider auch zweifelsfrei zurückmelden.

Da konnten sie im Ziel nur um die Wette strahlen: Jana Kappenberg, Miriam Schröder, Johanna Rellensmann und Sabine Knothe – alle blieben unter 40 Minuten beim Oelder-Citylauf über 10 Kilometer. Klar, von Jana, Miriam und inzwischen auch von Johanna hatte man das erwartet, aber Sabine schaffte dies zum ersten Mal. Dabei gibt es schnellere Strecken als die in Oelde, schließlich geht es in jeder der vier Runden ein langes Stück bergauf. Aber nicht nur Sabine schaffte das Kunststück, eine magische Marke zu unterbieten. Miriam und Johanna knackten erstmals die 38-Minuten-Grenze. Besonders überraschte dabei Johanna, die wenige Wochen zuvor beim Berliner-Frauenlauf gerade knapp unter 39 Minuten geblieben war und sich nun um eine ganze Minute verbesserte. Die sehr guten Zeiten schlugen sich auch in der Gesamtplatzierung nieder. Jana gewann den Lauf in der Zeit von 37:27, vor Miriam in 37:44 und Johanna in 37:58 Minuten. Sabine wurde in 39:49 Minuten schließlich fünfte. Als Team erreichten damit die ersten drei Frauen eine Zeit, die es in der Vereinsgeschichte bislang noch nicht zu registrieren gab. Sie liefen 1:53:09 Stunden. Das dürfte am Jahresende für eine Top-Ten-Platzierung in der Deutschen Bestenliste genügen.

Viele Top-Resultate in Oelde

Citylauf über 10 km

Aber auch die Männer sorgten für ein Klasseresultat. Ibrahim Osman, John Kuhlmann und David Schönherr liefen lange Zeit zusammen und motivierten sich dadurch zu guten Zeiten. Letztlich war Ibrahim mit 33:35 Minuten der Schnellste von den Dreien. Ihm folgten mit 33:43 John Kuhlmann und mit 33:55 Minuten David Schönherr. Als Team gab das eine Gesamtzeit von 1:41:13 Stunden.

Der Lauf in Oelde gehört zu den Veranstaltungen, die von unseren Aktiven gern besucht wird. Der Lauf ist gut organisiert und die Stimmung an der Strecke stimmt. Nach dem Lauf sprach ich mit einem Manager von afrikanischen Läufern. Er fragte mich nach der Größe unseres Vereins und bemerkte anerkennend, dass er viele weiße Laufshirts mit den Münsterfarben gesehen hätte. „Einige Schnelle waren auch dabei."

> Michael Holtkötter

Sehr viel mehr Athleten als 2011, professionelle Handhabung der Abläufe, riesiges Stadion mit großer Anzeigetafel, zwei große Tribünen, eine überdachte, große Leichtathletikhalle zum Aufwärmen (Laufbahn) und Umkleiden – die Organisation war überhaupt super. Strenges Reglement: 20 Minuten vor dem Start hatte man sich im sogenannten call-room, in einem Zelt einzufinden. Dort wurde man aufgerufen und dann vom Ordner zum Startplatz geleitet. Die Namen der Athleten wurden nochmal über Lautsprecher genannt und erschienen auf der großen Anzeigetafel Das hatte was!

Etwa 20 Minuten nach dem Wettkampf war schon die Siegerehrung. Die ersten Drei wurden wieder aufgerufen und zur Ehrung gebeten. Man wurde vor der Tribüne aufgestellt; als die Fanfare ertönte, gab ein Ordner Zeichen, hinter die Siegerpodeste zu gehen. Mir lief ein Schauer über den Rücken, ein irres Gefühl, dort zu stehen! Und ich war glücklich über den 3. Platz. Auch meine beiden Mitstreiter des LSF, Torolf und Karl-Heinz, waren begeistert von dieser DM. Hatten wir doch auch alle drei Glück mit dem Wetter, nachdem es am Freitagmorgen noch bis eine Stunde vor meinem ersten Start geschüttet hatte.

Nur dort mitzulaufen war schon ein Erlebnis! Denn es war auch eine tolle, herzliche Stimmung unter den Athleten. Es wäre schön, wenn sich noch die eine oder andere Frau, oder natürlich auch der eine oder andere Mann, aus unserem Verein fürs Bahnlaufen begeistern könnte. Man ist doch so schnell fertig. Ich hoffe auf euch!

> Marion Rother

Diese DM war ein echtes Highlight!

Senioren-Bahn-DM in Erfurt

Berlin in rosa!

Einmal im Jahr, am Tag vor dem Muttertag, scheint der Berliner Tiergarten und die Straße des 17. Juni in rosa getaucht. Gut gelaunt, überwiegend in rosa T-Shirts gekleidet und mit Laufschuhen an den Füßen finden sich Tausende von Menschen vor dem Brandenburger Tor ein. Um genau zu sein: Tausende von Frauen! Um ganz genau zu sein: 18.172 Frauen an diesem 12. Mai 2012. Und darunter wir.

Bei bestem Laufwetter kamen wir unter den Linden an. Vielen Frauen waren schon da, neben uns standen unter anderem Kathrine Switzer und die Spitzenläuferinnen Irina Mikitenko und Katharina Heinig.

Kathrine hatte sich vor 45 Jahren mit einer offiziellen Startnummer in das Feld des Boston-Marathons geschmuggelt – als das Rennen noch ausschließlich Männern vorbehalten war – und damit für Aufsehen gesorgt. Seitdem hat sie unzählige Läufe organisiert und zählt als Begründerin des Frauenlaufs.

Der Berliner Frauenlauf ist eine feste Größe unter den Frauenläufen. In diesem Jahr fand er zum 29. Mal statt und ist mit über 15.000 Teilnehmerinnen der größte Frauenlauf Deutschlands. Wer hier startet, läuft außerdem für einen guten Zweck. Ein Teil des Startgeldes wird der Berliner Krebsgesellschaft gespendet, welche damit den Kampf gegen den Brustkrebs unterstützt.

Mit dem Startschuss begaben wir uns auf die Strecke, welche in zwei Runden durch den Berliner Tiergarten führte. Die Strecke war sehr schön zu laufen und von vielen Zuschauern gesäumt. Trommelgruppen sorgten außerdem für eine motivierende und ausgelassene Stimmung. Gerade die letzten Kilometer, welche auch mal schwer werden können, liefen wir so wie beflügelt ins Ziel vor dem Brandenburger Tor.

Im Vordergrund bei diesem Lauf steht die Freude am Laufen und die Gesundheit. Trotzdem stellte sich der Lauf, den wir als reinen Spaßlauf geplant hatten, als durchaus bestzeittauglich heraus. Britta lief in 48:52 min zu einer neuen persönlichen Bestzeit, auch Susanne lief in 45:43 min trotz Trainingspause eine sehr gute Zeit. Johanna unterbot zum ersten Mal die 39 Minuten-Grenze in 38:56 min. Außerdem wird anlässlich des bevorstehenden Muttertages immer eine Mutter-Tochter-Wertung ausgetragen. Hier konnten Susanne und Johanna als Running Rellis auf den dritten Platz laufen. Im Ziel erhielt jede Teilnehmerin eine Medaille sowie ein (natürlich) rosa T-Shirt und einen Beutel voller Avon-Beautyprodukte...

Unser Wochenende in der Hauptstadt rundeten wir mit ein bisschen Sightseeing und Kultur ab. Alles in allem ein tolles Wochenende mit einem eindrucksvollen Lauferlebnis. Für uns steht fest: Wir fahren im nächsten Jahr zum Jubiläum des Frauenlaufs wieder in die Hauptstadt und sagen deswegen:

LSF-Frauen, auf nach Berlin zum 30. Frauenlauf!!!

> Johanna Rellensmann

Frauen sorgen für Dreifacherfolg beim City-Triathlon

Das Wetter am Sonntag des 8. Juli animierte bestenfalls für Aktivitäten in Innenräumen. Draußen war es mit etwa 17 Grad und Dauerregen in wechselnder Intensität einfach nur schauerlich. Und doch war es der Tag, an dem der 5. Sparda-City-Triathlon in Münster ausgetragen wurde. Die vier vorausgegangenen Veranstaltungen hatten jeweils bei schönstem Sonnenschein stattgefunden.

Zu den Startern bei der Jubiläumsveranstaltung gehörten nach den Voranmeldungen immerhin auch 22 LSFer. Aber nicht alle von ihnen gingen an den Start. So kapitulierte beispielsweise Helga Landfried-Teodoruk vor der Kälte. „Wenn ich bei den Temperaturen ins Wasser gehe, dann werde ich nicht mehr warm." Mit Blick auf mögliche gesundheitliche Risiken, eine kluge Entscheidung. Andere nahmen es mit Galgenhumor. „Im Wasser ist es bestimmt wärmer als draußen."

Acht LSFer wagten sich an die Olympische Distanz, bei der 1.500 m zu schwimmen, 40 km Rad zu fahren und 10 km zu laufen sind. Schnellster und immerhin 23. im Gesamteinlauf war Ralf Franke in der Gesamtzeit von 2:12:27 Stunden. Mit dabei und glücklich im Ziel waren Martin Pöttker, Björn Reiß, Moritz Schlenkhoff, Rainer Wachsmann, Clemens Wolking und Thorsten Althof. Marcel Kämper musste den Wettkampf leider aufgeben.

Am frühen Nachmittag erfolgte dann der Start der Volksdistanz über 500 m Schwimmen, 20 km Rad und 5 km Laufen. Gespannt sein durfte man auf das Abschneiden unserer Frauen, die sich in den Vorjahren gut in Szene setzen konnten. Mit dabei Ira Schwefer, die vor zwei Jahren den Frauenwettbewerb gewann und im Vorjahr Zweite wurde. Obwohl es ihr Triathlondebüt werden sollte, sah sich Johanna Rellensmann im Vorfeld mit Erwartungshaltungen an eine vordere Platzierung konfrontiert. Begründet wurden diese mit ihrer Laufstärke und ihrer „Schwimmvergangenheit". Ihre Bestleistungen sind auf der 25-m-Bahn über 400 m Freistil 4:32,88 (2006) und 800 m Freistil 9:22,34 (2004).Ein Jahr später begann sie mit dem Laufen in unserem Verein; ihr erstes Resultat lieferte sie im September 2007 in Saerbeck mit 21:15 Minuten über 5 Kilometer ab. Die große Unbekannte war jedoch das Radfahren. Bis Mai dieses Jahres hatte Johanna noch nie auf einem Rennrad gesessen. Hier kamen das Wissen und vor allem das Material von Timo Mersmann ins Spiel. Timo lieh Johanna die komplette Ausrüstung von Rennrad über Schuhe bis hin zum Helm und führte sie in das ABC des Rennradfahrens ein. Weniger im Fokus möglicher Favoritinnen stand Sabine Knothe, der ebenfalls am Wettkampftag Timo ein Rad lieh. Von Sabine wusste man, dass sie eine ganz gute Schwimmerin ist und beim Laufen erst vor wenigen Wochen erstmals über 10 km unter 40 Minuten geblieben war. Radeinheiten hatte sie auf dem Mountainbike absolviert. Alles in allem keine schlechten Voraussetzungen für den Triathlon. Überraschenderweise wurde es auch ein Dreikampf dieser Frauen um die ersten drei Plätze. Für die LSF-Fans an der Strecke war es hilfreich, dass einige LSFer die sehr auffällige Triathlonbekleidung unseres Vereins und keinen Neoprenanzug beim Schwimmen trugen. So waren sie selbst im Wasser bestens auszumachen.

Nach dem Startschuss ging es mächtig zur Sache. Glaubt man den Berichten der Teilnehmer, dann hat das Schwimmen ein wenig von Rugby oder Ringen. Johanna kam als erste des Frauenfeldes aus dem Wasser und wechselte so auf die Radstrecke. Ira folgte an Rang fünf und Sabine einen Platz dahinter. Die Abstände waren noch relativ dicht. Zur allgemeinen Überraschung fuhr Johanna auch die schnellste Radzeit aller Teilnehmerinnen und ließ noch die schnellste Laufzeit folgen – ein Start-Ziel-Sieg also. Auf der Radstrecke konnten Ira und Sabine sich auf die Plätze zwei und drei vorarbeiten. Beide lagen nicht weit auseinander. Beim Laufen kam dann die aktuell bessere Laufform von Sabine zum Tragen. Sie konnte den Rückstand wettmachen und lief als Gesamtzweite vor Ira ins Ziel. Der Dreifacherfolg der Frauen unseres Vereins war nicht zu erwarten und daher umso schöner.

Timo Mersmann startet bei Triathlonwettkämpfen nicht für unseren Verein, beim City-Triathlon gab er LTC Follow me an. So gesehen war sein 7. Gesamtrang nur inoffiziell die beste Platzierung bei den Männern, offiziell darf Klaus Brinker die beste Vereinsplatzierung für sich in Anspruch nehmen. Bemerkenswert: Klaus war nicht mit einem Rennrad, sondern mit einem normalen Treckingrad unterwegs. Mit nur 40 Rennradkilometern in diesem Jahr und bei den Witterungsbedingungen wollte er nichts riskieren. Insbesondere mit seiner Radleistung beeindruckte auch Stefan Bales. Glücklich, zufrieden und mit guten sportlichen Resultaten kamen Britta Drude, Stefan Hahn, Carsten Ilgemann, Stephan Meyer und Gabi Ringas ins Ziel.

Moritz

Es ist schon sehr erstaunlich, was unsere Vereinsmitglieder als „Gelegenheitstriathleten" so leisten können. Diese Tatsache veranlasste Ira Schwefer mit einem breiten Grinsen im Gesicht zu verkünden: „Läufer sind eben die besseren Triathleten." An diesem verregneten Sonntag mag das gestimmt haben.

> Michael Holtkötter

Mein Debüt auf der Ironman-Distanz: Berlin-Triathlon XL

Der Wecker klingelt; es ist 4 Uhr morgens. Der „längste Tag des Jahres“, wie ihn die Triathleten nennen, beginnt. Der Himmel über Berlin dämmert bereits. Heute wird sich entscheiden, ob sich die letzten 7 Monate intensiven Trainings mit 7500 Radkilometern, gut 1000 Laufkilometern und mit ein paar wenigen Schwimmeinheiten in den letzten Tagen gelohnt haben.

Gestern beim Swim & Run über 700 m und 7 km habe ich Wassertemperatur und Laufstrecke noch mal getestet, was meine Bedenken, es könnte ohne Neo zu kalt im Wasser sein, zerstreut hat. Denn als Brustschwimmer würde der mich wegen des Auftriebs ja nur stören…

Beim Start um 7 Uhr bin ich der einzige von knapp 40 Männern, der nur mit Kompressions-Langarmshirt und LSF-Hose bekleidet ins Wasser geht. Die Schwimmstrecke geht über 2 Runden à 1,9 km mit Landgang und führt uns in die Mitte des Sees. Schon auf der ersten Runde beginne ich zu frieren, die zweite ist dann ein einziges Zittern und Bibbern, das kein koordiniertes Schwimmen mehr zulässt. Ich bemerke ein Ziehen in beiden Hüftmuskeln und bekämpfe den Anflug von Angst mit positiven Selbstinstruktionen. Als 34. steige ich völlig unterkühlt aus dem Wasser, brauche 10 Minuten in der Wechselzone, um in der Lage zu sein, aufs Rad zu steigen, und bringe dann die ersten Kilometer auf dem Rad mit Tempo 40 hinter mich, bis dass ich mich wärmer fühle und mich ermahne, bloß nicht der Versuchung zu erliegen, in dem Tempo weiter zu fahren. Dies gelingt mir gut, und ich finde meinen Rhythmus, der aber dennoch schneller als geplant scheint. Nach gut 50 km meldet sich ein bekannter Schmerz in der rechten Hüfte. Das Kreuzbein scheint wieder blockiert wie einige Male in den letzten Monaten. Ich wechsle öfter die Position auf dem Rad, um für Entlastung zu sorgen. Es wird windiger und wärmer auf der mir gut bekannten Radstrecke, auf der ich 4 Wochen zuvor ein paar Tage lang trainiert hatte. Auf den letzten 30 km, dem Rückweg zum Müggelsee, überhole ich noch einige Mitstreiter und komme leicht euphorisiert an die Berliner Stadtgrenze. Mit knapp 34 km/h war ich 2 km/h schneller als kalkuliert. Mit der geschätzten Marathon-Zeit von 4 Stunden liege ich auf Kurs für eine Endzeit knapp unter 11 Stunden und damit fast eine Stunde unter meinem Zeitziel. In der Wechselzone freuen sich Heike und meine Berliner Freunde über meine Ankunft. Ich versuche erfolglos die Blockierung zu lösen. O.k., es muss auch so gehen, schließlich bin ich den letzten MS-Marathon ja auch mit Schmerzen ab km 7 gelaufen. Inzwischen sind es 24 Grad und der Himmel ist wolkenlos, aber die Laufstrecke (6 Runden à 7 km) ist bewaldet und führt teilweise am See entlang.

Mit mir geht ein anderer Starter auf die Strecke, mit dem ich mich kurz austausche, dann aber der Versuchung widerstehe, mit ihm zu laufen. Ich lass ihn ziehen und finde schnell einen guten Rhythmus. Die Zeit vergeht schnell unter der tollen Anfeuerung vom Streckenrand. Nach 1:50 ist die Hälfte absolviert. Wenn es schwieriger wird, denke ich an die tollen Momente der letzten Saison von Borussia Mönchengladbach, und schon ist er da, der nächste Endorphinstoß, der mich Schritt für Schritt dem Ziel näher bringt. Zu Beginn der letzten Runde bin ich sicher, dass ich unter 11 Stunden bleiben werde; 10:50 ist selbst bei einem Rückfall auf einen 6-Minuten-Schnitt sicher. Das spornt mich noch mal an, und mit jedem Kilometer wird die sichere Endzeit 1 Minute schneller. 10:36:33 bei km 41; mit einem langen Endspurt ist eine 10:41 drin. Auf der Zielgeraden schreie ich meine Freude in den blauen Himmel und laufe jubelnd in Heikes Arme, die mich direkt hinter der Ziellinie erwartet.

10:41:22 – am Ende habe ich 12 Leute auf der Laufstrecke überholt und mit 3:46:08 die neuntbeste Laufzeit. Platz 15 gesamt und 4. in der M 45 runden das Ergebnis ab, das selbst in meinen kühnsten Fantasien nicht vorkam.

Ein toller Tag mit viel Freude und am Ende auch Stolz, dass mir die Einteilung des Wettkampfs gegen alle Versuchungen so gut gelungen ist. Und ein ganz besonderer Dank an Heike für all die Unterstützung in den Monaten davor und am längsten Tag des Jahres.

> Stefan Bales

Der Berg rief

Foto: Wikipedia/Octagon

Ein kritischer Blick zum Himmel: Das Wetter versprach gut – also trocken – zu bleiben, nachdem es zuvor kräftige Regengüsse gegeben hatte. Um mich herum standen locker plaudernd etwa 300 Wagemutige, die sich ebenfalls vorgenommen hatten, den 2. Zugspitz Supertrail (68,8 km +3120/-3482 Höhenmeter) unter die Füße zu nehmen. Beim näheren Hingucken glich das Höhenprofil des Laufes stark der Herzkurve eines Infarktpatienten. Wir ahnten also, was uns erwartete und waren daher eher wie Expeditionsteilnehmer und nicht wie sportlich-dynamische Läufer gekleidet.

Obligatorisch war ein Rucksack mit warmer Ersatzkleidung, Mütze, Handschuhen, Stirnlampe, 1.-Hilfe-Set, Handy, Trillerpfeife, Karte und mindestens 1,5 Liter Wasser. Empfohlen wurden Trekkingstöcke. Um 9 Uhr fiel der Startschuss in Leutasch Weidau (Österreich).

Irgendwann, so hofften wir, sollte das Ziel in Grainau erreicht werden. Bis dahin führte der Weg durch Bilderbuchlandschaften rund um das Zugspitzmassiv. Vom Anspruch glich der Trail mehr einem Strongman-Wettbewerb: Steinige Stolperfallen, wurzelige Pfade, matschtriefende Sumpfpassagen, rutschige Schneefelder, kreuz und quer liegende Baumstämme, meterhohe, glitschige Stufen und seilgesicherte Abschnitte galt es zu überwinden.

Viel zu früh wurde es dunkel. Die Stirnlampe kam zum Einsatz. Nur noch schrittweise und vorsichtig tastete ich mich voran. (….“da kommt noch eine ganz langsame Frau...“)

Trotz allem war es – eigentlich – wunderschön! In der Ferne sah man überall auf den Höhen die Johannisfeuer, die in der kürzesten Nacht des Jahres brennen, tief unten im Tal blinkten die Lichter von Grainau. Immer wieder passierte man ein flackerndes Feuerchen. Die Helfer wärmten sich daran und munterten die einsamen Läufer auf, ehe die wieder in der Dunkelheit verschwanden.

Endlich tauchte das Schild „2 km to go“ auf! Nun wurde der Weg eben und das Ziel mit brennenden Muskeln erreicht. Geschafft!!! Annette Schwarzkopp hatte bis tief in der Nacht ausgeharrt und empfing mich zurück in der Zivilisation mit einem Fläschchen Sekt! Hervorragende Organisation, ausgezeichnete Verpflegung, freundliche Helfer und traumhafte Berglandschaften zeichnen diesen für Münsteraner recht kräftezehrenden Lauf aus.

> Julia Suwelack

P.S.: Und doch hat es zahlreiche (etwa 400) „Extreme“ gegeben, denen die „Kurzstrecke“ nicht genug war, und die das Angebot, den Ultratrail mit 100 km und +/- 5420 Höhenmetern zu laufen, bevorzugten.

BeiLäufig

Ich bin ja eher so ein 50:50-Läufer. Nein, nicht 50% schnell und 50% langsam. Vielleicht auch. Aber im Moment meine ich, zur Hälfte laufe ich auf Münsters Läufer-Autobahnen und ansonsten eher in den weiten Feldern und Bauernschaften um Albachten.

Warum ich das erzähle? Mir fällt halt auf, dass das Verhalten der Läufer „draußen“ ganz anders ist als auf der Promenade oder am Aasee. Irgendwo im Nirgendwo zwischen Schapdetten und Appelhülsen grüßen dich nicht nur Läufer überschwänglich, nein auch Inliner, Fahrradfahrer, Fußgänger. Selbst hin und wieder Autofahrer tun so, als würden sie jeden Morgen einen Kaffee mit dir trinken gehen. Und am Aasee? Urban cooles Vorbeilaufen, egal ob bei Begegnungen oder beim Überholen. Man könnte sagen, dass Aasee und Promenade grußfreie Zone sind.

Was passiert, wenn man einfach mal jeden Läufer, den man so bei seinen Runden sieht, grüßt? Einige grüßen verwundert zurück (Woher kenne ich den?). Manche grüßen je nach Tageszeit und Laufform gelangweilt, müde oder erschöpft zurück. Die meisten aber tun so, als hätte ich nicht sie gemeint und ignorieren höflich. Da drängt sich doch die Frage auf: Wo endet die grußfreie Zone und wo beginnt die Landschaft? Also genau kann ich das noch nicht sagen, die Feldstudie läuft noch. Aber irgendwo zwischen Dingbänger Weg und Autobahn muss es sein. In Altenroxel sind sie noch unentschlossen, bin ich noch drin oder schon draußen? Lauft ihr in anderen Ecken der Stadt? Dann sucht doch mal eure „Grußgrenze“. Ansonsten, lasst es laufen,

> Markus van der Velde

Mit dem Segelboot zum Marathon

Zu Fuß, per Rad, Auto, Bus oder Zug – aber mit dem Segelboot zum Marathon?

Nie wären wir – Hermann Fliß und ich – auf die Idee gekommen, mit einem Segelboot zum Marathon anzureisen. Bis ein befreundeter Bootseigner, auch Marathonläufer, den Einfall hatte, zum Edinburgh Marathon Festival (EMF) am 27. Mai 2012 zu segeln.

Das Boot: ein Trimaran, ein Segelboot mit Kabine für 4 Personen und 2 Auslegern.

Ein weiterer Marathonläufer mit Skipper-Erfahrung war auch schon ausgeguckt, und so ging es bereits am Montagnachmittag vor dem EMF in Stavoren (Ijsselmeer, NL) bei sonnigem Wetter und sehr gutem Wind los. Ein Trimaran kann bei gutem Wind leicht die doppelte Geschwindigkeit eines normalen Seglers erreichen.

So waren wir sehr schnell an der Schleuse und segelten zum Übernachten, natürlich während des gesamten Törns ausschließlich auf dem Boot, bis nach Den Helder an die Nordseeküste.

Am nächsten Tag ging es dann mit voller Konzentration durch die drei sehr stark befahrenen Highways für Ozeanriesen und vorbei an vielen Ölplattformen und Bohrinseln über die Nordsee in Richtung Edinburgh. Am 2. Tag erwischte mich dann bei gutem Wind die Seekrankheit, und ich habe doch einige Male die Fische gefüttert. Eigentlich war geplant, die Strecke bei Tag und Nacht in einem Rutsch durchzusegeln. In der Nacht auf dem Wasser in einem Segelboot kann es sehr, sehr kalt werden. Auch unter 4 Lagen Kleidung und dicker Mütze hat man nicht geschwitzt. Am 3. Tag spielte der Wind dann gar nicht mehr mit bis hin zur totalen Flaute, so dass wir doch häufig den kleinen Außenbootmotor einsetzen mussten, um wenigstens etwas voran zu kommen. So legten wir doch noch eine Übernachtung im kleinen, hübschen Hafen von Scarborough (Simon and Garfunkel – Song: Scarborough Fair) ein mit der Hoffnung auf besseren Wind am nächsten Tag. Leider kamen wir auch dann nur langsam voran. Bei der nächsten Morgenwache wurden wir von einer Delphinschule mit 6 oder 7 Tieren für etwa 20 Minuten begleitet. Ein tolles Schauspiel, wenn die Delphine

immer unter das Boot tauchten, um dann vor dem Bug wieder zu erscheinen. Sofort war die Stimmung deutlich besser und wurde endlich wieder richtig gut, als toller Wind bei strahlendem Sonnenschein aufkam. Endlich konnten wir erneut die Geschwindigkeit des Trimaran ausspielen bis in den Hafen von Edinburgh, den wir allerdings erst am Freitag kurz vor Mitternacht erreichten, müde aber dennoch hoch zufrieden.

Am nächsten Mittag haben wir, bei strahlend blauem Himmel und Temperaturen von 25°C im Schatten (= hochsommerliche Temperaturen für Schottland), die Startunterlagen abgeholt, eine Stadtrundfahrt und noch einen Bummel durch die sehr schöne Innenstadt unternommen. Nun konnten wir auch wieder einmal in ein Restaurant gehen, bis dahin hatten wir nur auf dem Boot gekocht und gegessen.

Sonntag, Marathonstart um 10:00, Temperatur im Schatten 18°C, ca. 23.000 Läufer und Läuferinnen aus 100 Ländern, 2 Startbereiche. Leicht hügelig in der Innenstadt und dann entlang des Firth of Forth bei mittlerweile deutlich über 20° im Schatten, aber es gab keinen Schatten auf der Strecke. Die Servicepunkte waren alle 5 km, aber es gab nur Wasser, keine Bananen, Apfelsinen, auch kein Whiskey o.ä. Bei mittlerweilen gefühlten 30°C wurde bei km 25, km 35 und km 40 auch Gel gereicht. Bei km 30 war der Wendepunkt der Strecke, und es ging auf der Gegenseite der Straße zum Ziel wieder in Richtung Zentrum. Auch nach dem Zieleinlauf gab es erneut nur Wasser zu trinken. Andere Getränke oder leichte Snacks hätten wir kaufen müssen. Für uns alle waren die Ergebnisse mit 3:50, 3:59, 4:58 und einem Abbruch sehr mäßig. Damit lagen wir deutlich unter unseren sonstigen Zeiten. Die Hitze, die Sonne und der anstrengende Segeltörn waren dann wohl doch zu viel. Somit war auch nach einer eiskalten Dusche die Stimmung immer noch gedämpft. Die wurde auch nicht besser, als wir für die Rückfahrt bis zum nächstgelegenen Bahnhof etwa 3 bis 4 km wandern mussten, um per Zug in die Innenstadt zu gelangen. Die Straßen, Taxi und Busse im Zielbereich waren total überfüllt.

Übrigens: ein 101-jähriger Brite mit indischen Wurzeln, Mr. Fauja Singh, hat am Staffelmarathon teilgenommen und diesen mit 3 Lauffreunden in einer Gesamtzeit von 5:23 beendet.

Die Rücktour war erneut beschwerlich mit teilweise tollem Wind, teilweiser Windstille, ein wenig Regen kam noch hinzu und auch das jetzt schon fast übliche „Fischefüttern“ am zweiten Tag.

Am Freitagnachmittag sind wir nach 12 Tagen wieder in dem Heimathafen des Trimarans angekommen. Insgesamt war es anstrengend, aber eine ganz tolle Erfahrung bei einer sehr guten Kameradschaft über die ganze Zeit!

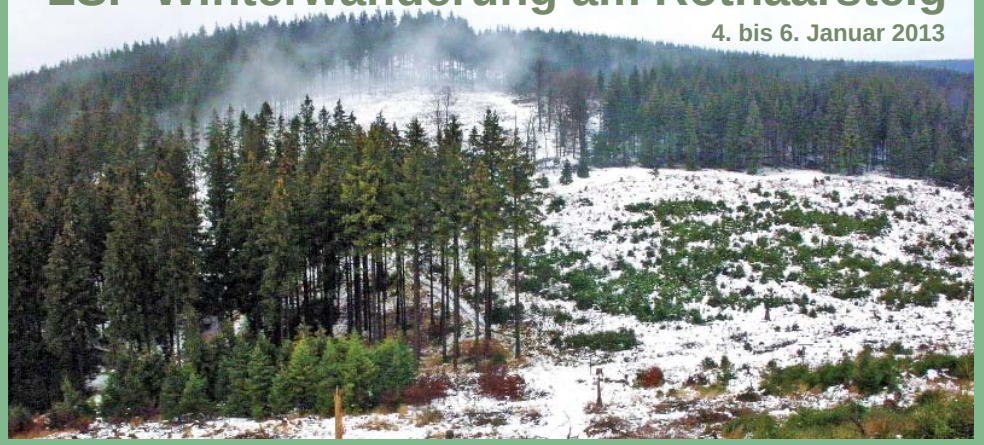
> Theo Lange

Eine Stunde am Stück

Die Laufanfänger absolvierten bei Sonnenschein und besten Läufertemperaturen ihren Abschlusslauf des 60-Minuten-Laufkurses. Einige Teilnehmer waren bereits im Mai beim Abschluss des 30-Minuten-Laufkurses dabei. Breitensportwart Hans-Hermann Karst und sein Team zeichneten die erfolgreichen Teilnehmer mit Urkunden, Laufabzeichen und mit neuen roten Kurstrikots aus. Im Vordergrund der LSF-Laufkurse steht die Freude am Laufsport in der Gemeinschaft. Lauftreffleiter und Betreuer begleiten vom 23.06. bis 30.09.2012 den 120- Minuten-Laufkurs und freuen sich schon auf die gemeinsame Zeit unter dem bewährten Motto „Laufen ohne zu schnaufen“. *> Ulrich Münten*

LSF-Winterwanderung am Rothaarsteig

4. bis 6. Januar 2013



Wer im Winter am Rothaarsteig unterwegs ist, wandert durch herrliche Landschaft, genießt die Stille der verschneiten Hügel, Wälder und gemütliche Einkehr. In dieser Zeit hat man gute Chancen, Tierspuren im Schnee zu entdecken und zuzuordnen. Wir übernachten in einer bewirtschafteten Ferienwohnung, die für Wandergruppen optimal geeignet ist.

Zielort:	Bruchhausen an den Steinen
Unterbringung:	Gutshof Rosenbogen Heidrich, Gaugreben´scher Weg 1 59939 Olsberg-Bruchhausen
Programm:	Anreise (Fahrgemeinschaften mit PKW) am Freitag. Eine Abendwanderung (mit Stirnlampe), zwei Tageswanderungen (bis zu 6 Stunden Gehzeit). Die Heimreise erfolgt am Sonntagnachmittag.
Voraussetzung:	für Anfänger mit guter Kondition geeignet
Ausrüstung:	Bergwanderschuhe, Gamaschen, warme Wanderbekleidung, Pullover, wasserdichte Jacke und Hose, Handschuhe, Mütze, Teleskopwanderstöcke, Tagesrucksack, Stirnlampe, Getränke (Thermosflasche), Zwischenverpflegung.
Teilnehmer:	bis zu 9 Personen
Leistungen:	2 Übernachtungen in Mehrbettzimmern mit Frühstück. Planung, Organisation, Vorbesprechung, Sporthilfeversicherung, Führung durch DAV-Wanderleiter.
Leitung:	**Ulrich Münten**, Langemarckstr. 33, 48147 Münster Telefon 0251 2704730, E-Mail : bergwandern@lsf-muenster.de
Kosten:	110.- Euro, zuzüglich Fahrtkosten und weiterer Verpflegung (HP möglich). Die Reisekosten sind nach Anmeldebestätigung bitte bis zum 30.11.2012 an den Tourenleiter zu überweisen. Bei Rücktritt verbleibt eine Stornogebühr von mindestens 50.- Euro.
Anmeldung:	Verbindlich bis zum 31.10.2012 beim Tourenleiter.

AUSBLICK:
BERGWANDERWOCHE IM NATIONALPARK BERCHTESGADEN 28.07.-04.08.2013
Alle infos unter dem Link Bergwandern auf www.lsf-muenster.de

WER LIEF WO?

29.04.2012 Messina Marathon, 10 km

Bernhard Kreienbaum	1:05:51		2. M70

29.04.2012 9. rbb-Lauf Potsdamer Drittelmarathon, 14,1 km

Jutta Zimmer	1:16:49		

30.04.2012 14. Nordkirchener Schloss- und Dorflauf

5 km

Antonio Henrique	18:50		1. M50
Dr. Karl Heinz Prieß	20:02		1. M55
Bernd Huesker	20:48		3. M60
Dieter Sternberg	21:40		
Ewald Fikus	21:57		
Stanislav Bartusiak	22:04		
Britta Drude	24:49		1. W40
Heinz Hoveling	25:11		3. M65
Manfred Hoermann	29:25		2. M75

10 km

Maria Feyerabend	46:53	2. Ges.	1. W55
Marion Rother	53:40		1. W65

01.05.2012 Bahneröffnung Bad Salzuflen

200 m

Torolv Prokosch	33.65		1. M65

800 m

Torolv Prokosch	0:03:00.41		1. M65

04.05.2012 25. Emsdettener Teekotten-Lauf

5 km

Moritz Schlenkhoff	18:48		
Holger Kleine-Tebbe	20:05		1. M35
Maria Feyerabend	22:02		1. W55
Hermann Hemsing	22:21		
Anke Hasebrock	24:29		
Finni Wachsmann	24:42		
Marion Rother	24:56		1. W65
Maria Hemsing	26:27		2. W50
Heinz-Jürgen Revering	28:48		
Manfred Hoermann	28:53		1. M75
Elisabeth Revering	29:27		

10 km

Klaus Brinker	37:55		2. M35
Dr. Arne Fischer	39:47		2. M40
Michael Holtkötter	42:29		1. M55
Anne Holtkötter	42:30	1. Ges.	1. W50
Sybille Stein	45:41	2. Ges.	1. W40
Eva Schönefeld	45:55	3. Ges.	2. W40
Guido Wecker	52:04		
Martina Pösentrup	55:52		

Halbmarathon

Timo Mersmann	1:16:45	1. Ges.	1. M30
Heinz-Jürgen Loos	1:51:55		
Michael Gesthuisen	1:55:58		
Brigitte Heckmann	2:03:44		2. W50

05.05.2012 Stiftslauf Nottuln

5 km

Antonio Henrique	19:14		1. M50
Dr. Karl Heinz Prieß	22:52		1. M55
Rosa Gomes	23:51		2. W45

10 km

Stefan Hahn	45:52		
Susanne Koch	46:50	3. Ges.	2. W35
Nadine Cimander	54:20		2. W30
Rüdiger Claus	54:54		
Hiltrud Mertens	55:47		
Werner Driese	56:20		
Beate Hagemann	56:32		
Heinz Bücker	57:57		2. M65

05.05.2012 13. Bocholter Citylauf, 5km

Juliana Rotthauwe	20:18	2. Ges.	1. W30
Mathias Koch	20:39		

05.05.2012 9. LG Läuferabend Ahlen, 400 m

Torolv Prokosch	0:01:17.23		1. M65

06.05.2012 Turm zu Turm Lauf Georgsmarienhütte, 10 km

Elisabeth Calluss	1:00:33		3. W45
Gregor Veauthier	1:00:35		

06.05.2012 TUI Marathon Hannover

Terk Korte	3:39:12		

06.05.2012 BIG 25 Berlin

Halbmarathon

Marie-Anne Thyron	2:27:19		
Ilse Grühsinger	2:27:19		1. W70

25 km

Andreas Krämer	1:49:01		
Klaus Bühn	1:51:15		
Bernd Huesker	1:51:19		
Stanislav Bartusiak	1:57:37		
Dieter Sternberg	1:58:30		
Henning Lange	1:59:41		
Anne Gerlach	2:11:54		
Annette Schwarzkopp	2:43:41		
Jan Asshauer	2:47:54		
Mechthild Lange	2:47:55		
Wolfgang Jonas	2:47:55		
Stefanie Anders	2:47:55		

11.05.2012 110. Dülmener Straßenlauf

5 km

Klaus Brinker	17:38		1. M35
Michael Holtkötter	19:13		1. M55
Anne Holtkötter	20:51	2. Ges.	1. W50
Anke Mösle	22:01		1. W35

10 km

John Kuhlmann	34:53	2. Ges.	1. M30
Silke Kienecker	49:29		3. W40

12.05.2012 Off. Westf. Seniorenm. Bad Oeynhaus

200 m

Dr. Arne Fischer	26.49		2. M40
Torolv Prokosch	33.31		2. M65

400 m

Marion Rother	0:01:37.45		1. W65

800 m

Dr. Arne Fischer	0:02:18.86		1. M40
Dr. Karl Heinz Prieß	0:02:28.35		2. M55
Torolv Prokosch	0:02:53.94		3. M65
Marion Rother	0:03:26.30		1. W65

1500 m

Marion Rother	0:06:47.83		1. W65

12.05.2012 MLP Marathon Mannheim, Halbmarathon

Dr. Björn Reiß	1:17:09		
Dr. Timo Mersmann	1:19:57		

12.05.2012 40. GutsMuths-Rennsteiglauf, 72,7 km

Norbert Fasel	7:59:55		
Julia Suwelack	9:27:39		1. W65
Annette Schwarzkopp	10:48:22		

12.05.2012 29. AVON RUNNING Berliner Frauenlauf, 10 km

Johanna Rellensmann	38:56		
Susanne Rellensmann	45:43		
Britta Drude	48:52		

12.-17.05.2012 12. Riesenbecker Sixdays, 140 km

Ludger Pösentrup	8:49:46		3. M50
Werner Hölscher	9:15:23		
Reinhard Zumdick	9:18:49		
Matthias Fischer	9:22:53		
Marco Schräer	9:33:23		
Ewald Fikus	9:34:58		
Mario Proske	10:09:19		
Hermann Fliß	10:13:10		
Ralf Schmeing	10:24:36		
Michael Geske	10:36:22		
Stefan Lammers	10:48:17		
Peter Kaiser	10:54:00		
Andreas Sontopski	11:17:03		
Stefan Petermann	11:20:19		
Magdalena Cantu	11:29:54		
Ludger Fliß	11:31:16		
Gottfried Schäfers	11:31:26		1. M70
Marianne Voetz	11:33:04		
Jutta Zimmer	11:56:43		
Udo Gehring	11:59:32		
Werner Driese	12:23:26		
Dieter Rohloff	12:29:34		
Christine Herbert	12:35:15		
Hinz Völkert	13:27:42		
Helga Landfried-Teodoruk	14:10:33		2. W65

13.05.2012 3. Volksbank Triathlon Steinfurt Volksdistanz (500 S/26 R/5 L)

Martin Pöttker	1:32:46		
Stefan Hahn	1:36:52		

16.05.2012 9. Galeria Kaufhof Nachtlauf Köln, 10 km

Antonio Henrique	38:13		2. M50

18.05.2012 10. VfL Stadtfestlauf Ahaus, 5 km

Moritz Schlenkhoff	18:29		
Stanislav Bartusiak	22:20		1. M60

19.05.2012 10. Volksbanken Nightrun Harsewinkel, 10 km

Henning Lange	45:57		

20.05.2012 Münsterlandmeisterschaften Rheine

200 m

Dr. Arne Fischer	25.59	3. Ges.	

400 m

Marion Rother	0:01:33.26 1:33.260		2. Ges.

800 m

Dr. Arne Fischer	0:02:14.56 2:14.560		

20.05.2012 10. Ahlener Stadtteil- und Haldenlauf, 7 km

Tim Fasel	26:37	1. Ges.	

20.05.2012 29. Rhein-Ruhr Marathon Duisburg

Juliana Rotthauwe	3:27:48		3. W30
Klaus Buchterkirche	4:01:07		
Brigitte Heckmann	4:41:46		

23.05.2012 28. Campuslauf Dortmund, 10 km

David Kulke	34:05	3. Ges.	3. MHK

25.05.2012 32. Legdener Volkslauf, 5 km

Dirk Keggenhoff	22:35		3. M40

26.05.2012 15. Johannes-Lauf Lette

5 km

Dr. Corinna Meiser	21:03	2. Ges.	1. W35
Maria Feyerabend	23:39		1. W55
Heinz Hoveling	25:05		1. M65
Marion Rother	25:50		1. W65
Heinz Merse	27:54		
Angelika Syska	29:24		1. W50

10 km

Marco Hampel	47:31		
Susanne Koch	48:07	3. Ges.	1. W35
Nadine Cimander	54:26		2. W30
Rüdiger Claus	56:35		
Lucia Dießel	58:40		1. W55
Heinz Bücker	59:06		3. M65
Jan Asshauer	59:07		3. MHK
Ilona Bredebusch	1:00:12		

26.05.2012 31. Arolser Waldmarathon, 10 km

Manfred Hoermann	1:04:45		2. M75

26./27.05.2012 TorTour de Ruhr 2012 (230 km)

Michael Geske	29:29:00		
Werner Hölscher	36:41:00		

27.05.2012 Edinburgh Marathon
Theodor Lange 3:50:39
Hermann Fliß 3:59:29

27.05.2012 Sky Run Berlin, 39 Stockw., 770 Stufen
Annette Schwarzkopp 8:02 2. W50

28.05.2012 44. Gütersloher Pfingstlauf, 5 km
Bernd Huesker 20:59 1. M60
Stanislav Bartusiak 21:55 3. M60

28.05.2012 18. Dortmunder Friedenslauf, 5 km
Guido Wecker 27:04

01.06.2012 17. Lauf rund um den Schöppinger Berg, 5 km
Henning Lange 21:45 2. M50
Mechthild Lange 25:09 1. W50

01.06.2012 1. Stever-Stausee-Abendlauf, 10 km
Sirus Pezeschgi 40:09 1. M50
Eva Schönefeld 45:18 2. Ges. 1. W40
Magdalena Cantu 47:03 3. Ges. 1. W45

01.06.2012 34. Nacht von Hasbergen, 9,3 km
Gregor Veauthier 38:14

02.06.2012 7. Walking Day am Möhnesee, 12 km Walking
Karin Lindemann 1:28:56
Sigrid Honerkamp 1:30:42
Christiane Schulte 1:44:52

02.06.2012 21. Guido-Lauf Alt-Marl
5 km
Bernhard Kreienbaum 26:26 2. M70
10 km
Guido Wecker 54:24

02.06.2012 9. Herdecker City-Lauf, 5 km
David Schönherr 16:28 1. Ges. 1. MHK

02.06.2012 12. Wälster Lauf Walstedde, 5 km
Antonio Henrique 18:35 2. Ges. 2. M50
Bernd Huesker 20:48 1. M60
Laura Hampel 21:00 2. Ges. 1. W12-13
Dieter Sternberg 21:09 2. M45
Stanislav Bartusiak 21:42 2. M60
Antonio Balbino 23:08
Rosa Gomes 23:08 1. W45
Hermann Hemsing 23:10
Maria Hemsing 26:29 1. W50

02.06.2012 23. City-Lauf Lingen, 10 km
Angelika Syska 58:46

02.06.2012 Hochwald Mittelrhein Marathon Koblenz, 10 km
Monika Dropmann 1:14:12

02.06.2012 3. Lippstädter Triathlon (500/20/5)
Nadine Borgmeier 1:07:11 3. WHK

02.06.2012 Läufernachmittag TuS Lendringsen, 400 m
Torolv Prokosch 0:01:16.86 1. M65

03.06.2012 3. Sythener Sportfest
100 m
Dr. Arne Fischer 0:00:13.25 1. M40
200 m
Dr. Arne Fischer 0:00:26.47 1. M40
Marion Rother 0:00:43.12 1. W65
800 m
Dr. Arne Fischer 0:02:23.93 1. M40
Marion Rother 0:03:30.36 1. W65

03.06.2012 24. Naturlauf um das Lotter Kreuz, 12 km
Andreas Clausing 52:53 1. M50

06.06.2012 22. Nordkirchener Läufertag
100 m
Dr. Arne Fischer 0:00:13.19
Mareike Kusch 0:00:13.62 1. WJU20
Torolv Prokosch 0:00:15.70

200 m
Dr. Arne Fischer 0:00:26.39 2. M40
800 m
Torolv Prokosch 0:02:52.18
Marion Rother 0:03:28.76 1. F
5000 m
Antonio Henrique 0:18:28.79 1. M50
Dr. Arne Fischer 0:19:14.36 2. M40
Dr. Karl Heinz Prieß 0:19:40.94 1. M55
Marion Rother 0:26:14.75 1. W65

07.06.2012 Steverauenlauf Olfen, 5 km
Dr. Timo Mersmann 18:02 2. M30
Sebastian Klein 20:00 3. MHK
Hermann Hemsing 22:47
Maria Hemsing 27:01

08./09.06.2012 15. Oelder Sparkassen Citylauf
5 km
Bodo Kienecker 18:58
Laura Hampel 20:41
10 km
Ibrahim Osman 33:35 1. MJU20
John Kuhlmann 33:43
David Schönherr 33:55
Marc Ziegler 36:44
Jana Kappenberg 37:27 1. Ges. 1. W30
Markus van der Velde 37:42
Christian Schröder 37:43
Miriam Schröder 37:44 2. Ges. 1. W35
Dr. Timo Mersmann 37:57
Johanna Rellensmann 37:58 3. Ges. 1. WHK
Carsten Ilgemann 37:59
Klaus Brinker 38:52
Sirus Pezeschgi 39:34 3. M50
Sabine Knothe 39:49 2. WHK
Matthias Fischer 40:46
Michael Holtkötter 40:47
Ralf Skubschewski 41:41
Bernd Huesker 42:01 1. M60
Martin Luig 42:52
Dieter Sternberg 43:26
Maria Feyerabend 43:34 1. W55
Stanislav Bartusiak 44:26
Susanne Rellensmann 44:46 1. W50
Marion Rother 52:00 1. W65
Gottfried Schäfers 52:54 2. M70
Bernhard Kreienbaum 54:19 3. M70
Mechthild Lange 56:39
Wolfgang Jonas 56:39
Mannschaftswertung
LSF Männer 1 (Osman,Kuhlmann,Schönherr) 1:41:13
LSF Männer 2 (Ziegler,v.d.Velde,Schröder) 1:52:09
LSF Frauen 1 (Kappenberg,Schröder,J.Rellensmann) 1:53:09
1. Ges.
LSF Frauen 2 (Knothe, Feyerabend,S.Rellensmann) 2:08:09
2. Ges.

08.06.2012 26. Borkener Citylauf, 5 km
Helga Hillen 25:02 1. W30
Udo Goldberg 25:40
Maren Henry 26:18 2. W35

09.06.2012 24. Möhnesee-Pokal-Lauf Günne, 30 km
Andreas Clausing 2:33:51

09.06.2012 12. Werner Stadtlauf
5 km
Ewald Fikus 19:53 2. M45
10 km
Guido Wecker 53:15

09.06. - 16.06.2012 EWE Nordseelauf
Slooploop Langeoog, 10 km
Annette Schwarzkopp 1:03:13
Uschi Sypiena 1:06:39
Christa Papenkort 1:06:52
Uwe ter Veen 1:06:53
Borkumer Promenadenlauf, 12 km
Annette Schwarzkopp 1:08:23
Christa Papenkort 1:10:55
Uschi Sypiena 1:13:34
Uwe ter Veen 1:13:34
Spiekerooger Dünenlauf, 12 km
Annette Schwarzkopp 1:11:46
Christa Papenkort 1:14:57
Uschi Sypiena 1:17:11
Uwe ter Veen 1:17:11
Watt'n Strandlauf Wangerooge, 10,6 km
Annette Schwarzkopp 1:04:56
Christa Papenkort 1:10:11
Uschi Sypiena 1:10:12
Uwe ter Veen 1:12:41
Dornröschenlauf Baltrum, 10,6 km
Annette Schwarzkopp 1:05:27
Christa Papenkort 1:05:55
Uwe ter Veen 1:10:28
Uschi Sypiena 1:10:39
Töwerland-Lauf Juist, 10 km
Annette Schwarzkopp 59:12
Christa Papenkort 1:01:10
Promenadenlauf Norderney, 11,4 km
Christa Papenkort 1:09:24
Uschi Sypiena 1:13:30
Uwe ter Veen 1:20:01
Wattlauf Neuwerk-Cuxhaven, 11,9 km
Bernd Huesker 58:46 1. M60
Kerstin Loeser 1:11:27
Heiner Cloppenburg 1:11:27
Christa Papenkort 1:27:42
Uschi Sypiena 1:29:27
Uwe ter Veen 1:37:04
Christa Sieme 1:38:48
Jürgen Sieme 1:38:48
Hildegard Huesker 1:40:00

15.06.2012 36. Seniorensportfest Telgte
100 m
Dr. Arne Fischer 0:00:13.06 2. M40
Torolv Prokosch 0:00:15.82 2. M65
Marion Rother 0:00:20.14 2. W65
200 m
Dr. Arne Fischer 0:00:26.19 1. M40
Torolv Prokosch 0:00:32.35 2. M65
400 m
Dr. Arne Fischer 0:00:58.25 1. M40

Torolv Prokosch 0:01:17.87 1. M65
Marion Rother 0:01:34.96 1. W65
800 m
Marion Rother 0:03:27.03 1. W65
2000 m
Laura Hampel 0:07:36.62 1. W13
3000 m
Antonio Henrique 0:10:49.88 1. M50
Dr. Karl Heinz Prieß 0:11:05.09 1. M55
Rosa Gomes 0:13:32.06 1. W45

16.06.2012 28. Sparkassen Vituslauf Everswinkel
5 km
Klaus Brinker 17:51 2. Ges. 1. M35
Ralf Schulze 19:12 3. M35
Laura Hampel 21:10 1. Ges. 1. WJU14
Dieter Sternberg 21:25 1. M45
Barbara Riesmeier 21:50 2. Ges. 1. W40
Mareike Kusch 22:48 3. Ges. 1. WJU20
Maeva Jocksch 23:46 1. WJU18
Oliver Weigel 24:06 3. M45
Heinz Hoveling 24:15 1. M65
Hiltrud Mertens 25:15 1. W45
Werner Driese 25:30 2. M55
Ulrich Badde 25:30 2. M30
Heinz Merse 25:32
Marion Rother 25:50 1. W65
Petra Kestermann 26:23 2. W45
Bernhard Kreienbaum 26:48 1. M70
Heinz Bücker 27:16 3. M65
Angelika Syska 29:14 2. W50
Annegret Hageneier 30:35 3. W50
10 km
Ewald Fikus 40:50 1. M45
Stefan Hahn 45:26
Stanislav Bartusiak 45:57 2. M60
Martin Pöttker 46:59
Vanessa Radusch 48:26 1. W30
Anne Gerlach 51:07 1. W50

Barbara Heuer	55:09		2. W45
Manfred Hoermann	1:00:38		1. M75
25 km			
Markus van der Velde	1:41:36		3. M45
Sirus Pezeschgi	1:48:24		2. M50
Holger Kleine-Tebbe	1:48:28		2. M35
Dr. Arne Fischer	1:49:56		3. M40
Martin Luig	1:56:57		
Werner Peters	1:58:14		
Andreas Clausing	1:58:54		3. M50
Henning Lange	1:59:32		
Maria Feyerabend	2:01:30	3. Ges.	1. W55
Stefan Chrzanowski	2:02:15		
Eva Schönefeld	2:03:05		1. W40
Gerhard Menke	2:03:06		1. M55
Beate Hagemann	2:24:44		1. W45

16.06.2012 24. Hiddingseler Straßenlauf

5 km			
John Kuhlmann	16:42	1. Ges.	1. M30
Tim Fasel	17:31	3. Ges.	1. MHK
Marc Ziegler	18:35		1. M40
Sebastian Klein	19:37		3. MHK
Anke Mösle	22:09	3. Ges.	1. W30
15 km			
Silke Kienecker	1:15:57		1. W40

16.06.2012 26. Steinfurter Altstadt-Abendlauf

5 km			
Juliana Rotthauwe	20:46	1. Ges.	1. W30
10 km			
Christian Schröder	38:36		
Miriam Schröder	38:36	2. Ges.	1. W35
Moritz Schlenkhoff	39:23		3. MHK
Dr. Corinna Meiser	43:54	3. Ges.	2. W35

17.06.2012 19. Stuttgart-Lauf, Halbmarathon

David Kulke	1:19:05		

17.06.2012 Berlin-Triathlon XL Langdistanz (3,8/180/42)

Stefan Bales	10:41:22		

20.06.2012 12. Leonardo-Campus-Run Münster

2,5 km			
Luca Hülsmann	10:41		
5 km			
Ibrahim Osman	16:59	2. Ges.	1. MJU20
Hendrik Auf'mKolk	18:28		
Johanna Rellensmann	18:42	2. Ges.	2. W20
Antonio Henrique	18:43		1. M50
Carsten Ilgemann	18:46		2. M40
Sebastian Klein	19:37		
Dr. Karl Heinz Prieß	20:27		1. M55
Siegfried Milden	20:53		3. M45
Lisa Hülsmann	21:03		1. WJU18
Britta Drude	24:23		1. W40
Anna Hülsmann	24:38		3. WJU18
Sophie Bartsch	25:20		1. WJU15
Marion Rother	25:35		1. W65
Lucia Dießel	26:26		2. W55
Bernhard Kreienbaum	27:56		1. M70
Manfred Hoermann	29:27		1. M75
5 km (After Work 1)			
Klaus Brinker	18:11		2. M35
Martin Luig	21:51		
5 km (After Work 2)			
Markus van der Velde	18:56		2. M45
Andre Riesmeier	20:06		
Ralf Skubschewski	20:34		3. M40
Klaus Bühn	21:02		3. M50
10 km			
David Kulke	35:37	2. Ges.	2. M20
Christian Schröder	39:06		2. M40
Ralf Schulze	40:26		3. M35
Stephan Meyer	40:28		3. M40
Christopher Dicks	42:50		
Gregor Veauthier	44:32		
Take Ringena	45:16		
Martin Luig	45:52		
Susanne Rellensmann	46:38		1. W50
Rosa Gomes	51:17		1. W45
Michael Gesthuisen	52:18		
Uli Schindler	58:03		
Gaby Spatz	1:06:04		

22.06.2012 14. Lauf Rund um den Offlumer See Neuenkirchen

5,7 km			
Pascal Hille	18:33	1. Ges.	1. MHK
10 km			
Heinz-Jürgen Loos	52:14		

23.06.2012 10. Remmers-Hasetal-Marathon, Halbmarathon

Dr. Timo Mersmann	1:19:42		1. M30
Ewald Fikus	1:34:06		
Peter Strelow	1:53:51		

24.06.2012 9. Dolberger Landschaftslauf

5 km			
Patrick Dirksmeier	16:10	1. Ges.	1. MHK
Juliana Rotthauwe	20:38	2. Ges.	1. W30
Laura Hampel	20:43	3. Ges.	1. W14

Mathias Koch	21:34		2. M35
Delia Krell-Witte	22:31		1. W50
Maria Feyerabend	22:34		1. W55
Heinz Hoveling	24:31		1. M65
10 km			
Stefan Langenbach	35:59	3. Ges.	1. M40
Dr. Peter Leonard	42:42		
Guido Wecker	52:27		

24.06.2012 30. Harzer Berglauf Herzberg

Kl. Berglauf (14,7 km)			
Angelika Syska	1:57:32		1. W50
Gr. Berglauf (26,1 km)			
Andreas Clausing	2:24:53		
Heinz Merse	2:52:49		

24.06.2012 Salomon Zugspitz Ultratrail, 68,8 km (3120 HM)

Julia Suwelack	16:27:41		

24.06.2012 37. Volkslauf im Klövensteen Pinneberg, 10,1 km

Marion Rother	53:55		1. W65

24.06.2012 14. Buchholzer Stadtlauf, 10 km

Yvonne Körner	1:01:03		

30.06.2012 11. Nordenia Kinder-Triathlon KIDMAN (50S/2R/500L)

Mats Lammers	12:03		
Frieda Lammers	16:10		

01.07.2012 30. Saerbecker Triathlon Volksdistanz (600/20/5)

Ralf Franke	1:04:03		2. M45
Ira Schwefer	1:12:05	3. Ges.	2. W40
Clemens Wolking	1:15:13		
Britta Drude	1:23:49		
Georg Ludewig	1:32:51		

06.07.2012 1. Abendsportfest Minden, 1000 m

Dr. Karl Heinz Prieß	0:03:13.50		

08.07.2012 5. Allee Center Hamm Parkhauslauf

9,6 km			
Stefan Langenbach	32:15		1. M40

08.07.2012 Sparda Münster City Triathlon

Volksdistanz (500 S/20 R/5 L)			
Johanna Rellensmann	1:06:08	1. Ges.	1. WHK
Klaus Brinker	1:09:22		
Stefan Bales	1:09:48		
Sabine Knothe	1:11:10	2. Ges.	2. WHK
Carsten Ilgemann	1:11:13		
Ira Schwefer	1:11:25	3. Ges.	1. W40
Stephan Meyer	1:20:51		
Britta Drude	1:22:59		
Stefan Hahn	1:25:13		
Gabi Ringas	1:45:32		
Olympische Distanz (1500 S/40 R/10 L)			
Ralf Franke	2:12:27		
Dr. Björn Reiß	2:16:03		
Moritz Schlenkhoff	2:28:26		
Clemens Wolking	2:31:40		
Martin Pöttker	2:36:52		
Rainer Wachsmann	2:46:17		
Mario Proske	2:55:38		

08.07.2012 2. Bergischer Uni-Lauf Wuppertal, 5,2 km

David Kulke	16:55		

08.07.2012 11. Challange Roth 2012

Peter Knein	11:59:02		

13.07.2012 26. Roruper Abendlauf

3 km			
Pascal Hille	9:12	1. Ges.	1. MHK
Moritz Schlenkhoff	10:23		
Markus van der Velde	10:32		1. M45
Sebastian Klein	10:42		
Michael Holtkötter	11:13		1. M55
Andre Riesmeier	11:20		
Anne Holtkötter	11:52		1. W50
Barbara Riesmeier	12:02		1. W40
Hermann Hemsing	12:59		
Anke Hasebrock	13:24		2. W45
Heinz Hoveling	14:18		1. M65
Maren Henry	15:04		1. W35
Maria Hemsing	15:15		2. W50
Martina Pösentrup	15:16		3. W45
10 km			
Stanislav Bartusiak	45:58		
Moritz Schlenkhoff	45:59		
Britta Drude	48:56		
Heinz-Jürgen Loos	52:21		
Petra Mulder-Seiger	57:11		
Mechthild Lange	59:24		
Wolfgang Jonas	59:29		
Manfred Hoermann	1:01:01		2. M75
Halbmarathon			
John Kuhlmann	1:15:37	1. Ges.	1. M30
Markus van der Velde	1:29:57		
Dr. Arne Fischer	1:31:25		
Rainer Wachsmann	1:38:38		
Maria Feyerabend	1:38:54		1. W55
Sebastian Klein	1:39:44		
Henning Lange	1:41:59		
Delia Krell-Witte	1:44:12		1. W50
Magnus Grüger	1:45:24		
Ewald Fikus	1:46:41		
Kai-Simon Havers	1:46:58		
Anke Mösle	1:48:07		3. W35
Dirk Keggenhoff	1:49:34		
Stefan Chrzanowski	1:52:14		
Jutta Zimmer	1:55:00		
Birgit Nathaus	1:55:11		
Frank Burghoff	1:55:12		
Nicole Essing	1:55:25		
Barbara Heuer	1:55:40		
Guido Wecker	1:56:43		
Kerstin Loeser	1:58:05		
Heinz Merse	1:58:12		
Nadine Cimander	1:59:20		
Andreas Baune	1:59:45		
Jutta Homann	1:59:46		
Renate Nordenfelt	2:01:48		
Ilona Bredebusch	2:03:18		
Udo Goldberg	2:04:26		
Carola Kuhlmann	2:06:55		
Heinz Bücker	2:10:39		1. M65
Petra Kestermann	2:14:02		
Yvonne Körner	2:14:30		
Jan Asshauer	2:24:09		
Andrea Schiefel	2:26:41		
Günter Hahn	2:26:43		
Matthias Neufeld-Nollmann	2:26:44		

13.07.2012 Deutsche Seniorenmeisterschaften Erfurt

800 m			
Dr. Karl Heinz Prieß	0:02:27.22		
Torolv Prokosch	0:02:48.89		
Marion Rother	0:03:22.60		
1500 m			
Marion Rother	0:06:53.69		3. W65
5000 m			
Marion Rother	0:24:46.15		3. W65

15.07.2012 4. Athletik Waldniel Marathon

Klaus Bühn	3:55:35		

20.07.2012 15. Citylauf Haren, 10 km

Angelika Syska	58:33		

21.07.2012 Arlberger Jakobilauf St. Anton, Halbmarathon

Dr. Arne Fischer	1:35:53		

22.07.2012 6. Brooks Münster City Run

1,2 km

Laura Hampel	4:17	2. Ges.	2. WU14
Emma-Luise O'Neill	5:12		
Mats Lammers	5:32		

10 km

Pascal Hille	32:13		
Ibrahim Osman	35:22		1. MU20
David Kulke	36:04		
Hendrik Auf'mKolk	36:14		
David Möller	37:13		
Miriam Schröder	37:52		2. W35
Christian Schröder	38:36		
Ralf Schulze	38:45		
Holger Kleine-Tebbe	39:18		
Bodo Kienecker	39:37		
Moritz Schlenkhoff	39:37		
Michael Kasprik	40:06		
Ewald Fikus	41:04		
Dr. Arne Fischer	41:39		
Torsten Honemann	41:49		
Siegfried Milden	42:38		
Klaus Bühn	43:07		
Mathias Koch	43:29		
Michael Scheel	44:05		
Dr. Corinna Meiser	44:20		
Dr. Guntram Ochs	44:33		
Juliana Rotthauwe	44:36		
Stanislav Bartusiak	44:56		3. M60
Eva Schönefeld	44:59		3. W40
Theodor Lange	45:22		
Kai-Uwe Kock	45:27		
Delia Krell-Witte	45:44		1. W50
Martin Dahlmann	45:45		
Kai-Simon Havers	45:57		
Martin Pöttker	45:59		
Ulrich Kaiser	46:11		
Nicole Essing	48:15		
Hans-Peter Leimbach	48:36		
Helga Hillen	49:08		
Ulla Leuer	50:20		
Guido Wecker	50:28		
Hermann Fliß	50:55		
Kerstin Loeser	51:03		
Ludger Fliß	52:04		
Heinz Merse	52:15		
Günter Hahn	52:27		
Bernhard Kreienbaum	55:23		2. M70
Heinz Bücker	55:25		
Marion Urmelt	56:12		
Birgit Niesing	56:17		
Manfred Hoermann	58:25		3. M70
Gaby Spatz	1:04:18		
Annette Schwarzkopp	1:16:08		

22.07.2012 40. Hornisgrinde Marathon

Andreas Clausing	3:35:01		

> Markus van der Velde

MOBILE ÄNDERUNGSSCHNEIDEREI

Monika Dropmann
Hermannstadtweg 9
48151 Münster

0170.100 68 61
0251.777 98 89

Gerne ändere ich Ihnen auch Ihre Sportbekleidung.

LSF Münster e.V.
Postfach 4822
48027 Münster

Aufnahmeantrag

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

Ab: als: Läufer/in o Walker/in o

Mitglieds-Nr.:

Ich zahle eine Aufnahmegebühr von 5,00 € o

sowie einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von 4,00 € o

sowie einen monatlichen Familienbeitrag von 8,00 € o

sowie einen monatlichen Jugendbeitrag von 2,00 € o

Vor- und Zuname:
Straße, Nr.:
PLZ – Ort:
Telefon:
Geburtsdatum:
Beruf:
E-Mail-Adresse:

Ich bevollmächtige den Verein LSF Münster e.V., den fälligen Beitrag jeweils alle
3 Monate o
6 Monate o
jährlich o

zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Kreditinstitut:
Bankleitzahl:
Kontonummer:
Kontoinhaber:

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

Ort Datum Unterschrift

Bankverbindung: Sparkasse Münsterland Ost - BLZ 400 501 50 - Kto. 180 054 62

SEPTEMBER

01.09. Carola Kuhlmann
04.09. Ulrich Kaiser
05.09. Bernadette Höddinghaus
06.09. Elisabeth Calluss
06.09. Jörg Keeren
07.09. Hanno Vogt
08.09. Rudi Völlering
08.09. Birgit Lembcke
08.09. Angela Niemann
08.09. Angelika Syska
08.09. Leonhard Decker
09.09. Martina Benneweg
09.09. Manuel Stöppel
10.09. Kornelia Sommerfeld-Poell
10.09. Andreas Clausing
10.09. Andreas Wegener
11.09. Juliana Rotthauwe
11.09. Marianne Voetz
11.09. Luca Hülsmann
12.09. Werner Aye
13.09. Dieter Raestrup
14.09. Monika Herding
15.09. Andreas Löcken
15.09. Stefanie Krapp
15.09. Florian Braun
15.09. Dirk Keggenhoff
15.09. Stefan Niewöhner
15.09. Bastian Peters
15.09. Malte Kienecker
16.09. Stefan Hahn
16.09. Frank Bücker
18.09. Ludwig Dornseif
18.09. Rolf Ottensarend
18.09. Peter Arlt
19.09. Eric Menke
19.09. Thomas Balkenhohl
20.09. Frank Schleicher
20.09. Anke Leßmann
20.09. Anke Riepe
21.09. Heinz Hoveling
21.09. Ulf Titze
22.09. Birgit Redeker
22.09. Anja Leiers
23.09. Ruth Lutz
23.09. Lennart Bruns
23.09. Lucia Dießel
23.09. Ralf Schulze
24.09. Ludger Fliß
24.09. Esther Heggemann
25.09. Wolfgang Hübner
25.09. Fabian Haas
25.09. Maximilian Haas
26.09. Egon Roth
26.09. Heinrich-Jürgen Hillesheim
26.09. Mechthild Schubert
27.09. Stefan Chrzanowski
27.09. Angelika Dohmann
27.09. Horst Schulz
27.09. Beate Dreseler
27.09. Lisanne Ehling
27.09. Bernd Düllmann
28.09. Sabine Decker
28.09. Karin Siebert
28.09. John Kuhlmann
29.09. Reinhard Beckmann
30.09. Michael Kasprik

OKTOBER

01.10. Wolfgang Elmenhorst
01.10. Michael Albers
01.10. Werner Hölscher
03.10. Edith Thier
03.10. Antonio Mariani
03.10. Udo Goldberg
04.10. Wilfried Wiedemann
04.10. Marion Rother
04.10. Pascal Hille
04.10. Jochen Gätjen
05.10. Klaus Buchterkirche
06.10. Jürgen Schmiedeshoff
06.10. Eva Schönefeld
07.10. Jobst Berensmann
07.10. Miriam Schröder
08.10. Hildegard Durynek
08.10. Rudolf Heymer
09.10. Michael Krapp
09.10. Benedikt Fricke
10.10. Jobst-Jürgen Fricke
10.10. Sigrid Honerkamp
10.10. Susanne Große Lutermann
11.10. Maria-Theresia Lüders
11.10. Christiane Schulte
11.10. Gabriel Momagheghi
12.10. Renate Nordenfelt
14.10. Jörn Thoden
14.10. Thomas Vogt
14.10. Marika Meyer zu Brickwedde
15.10. Ulrich Münten
15.10. Torolv Prokosch
16.10. Alida Kranenburg
16.10. Michael Brüggershemke
17.10. Mario Hampel
18.10. Winfried Tillmann
18.10. Helga Ross
18.10. Volker Wolfgramm
18.10. Jana Kappenberg
19.10. Marc Steinbach
20.10. Helga Hillen
20.10. Nicolas Bartsch
21.10. Christa Sieme
21.10. Ulrike Deppe
22.10. Peter Volkmer
22.10. Marco Hampel
23.10. Reinhard Schröder
23.10. Hermann Thyron
24.10. Michael Scheel
25.10. Bernhard Lauhoff
25.10. Frank Overkott
26.10. Susanne Maetzke
26.10. Markus Jaensch
26.10. Jona Paul Kuhlmann
27.10. Walter Blume
27.10. Markus Dropmann
27.10. Anke Hasebrook
28.10. Helga Landfried-Teodoruk
29.10. Arne Fischer
29.10. Anne Gerlach
30.10. Horst Bodenberger
31.10. Stephan Huesmann

NOVEMBER

02.11. Martin Luig
02.11. Maike Schulthoff
04.11. Martina Achenbach
06.11. Monika Cimander-Aspers
07.11. Klaus Ehling
07.11. Stephan Meyer
08.11. Gottfried Schäfers
09.11. Holger Venjakob
09.11. Charlott Wilken
09.11. Uli Schindler
09.11. Maren Henry
10.11. Hildegard Kerkhoff
10.11. Elke Schulz
10.11. Birgit Nathaus
10.11. Serpil Celik
11.11. Hilmar Welpelo
11.11. Katharina Hauertmann
11.11. Christian Ditzel
12.11. Stefan Lammers
12.11. Ira Schwefer
12.11. Nadine Cimander
13.11. Frank Burghoff
13.11. Julian Fricke
15.11. Wolfgang Schürmann
15.11. André Karneth
19.11. Christopher Dicks
19.11. Kathrin Asshauer
20.11. Kai Buchheister
20.11. Thilo Schnelle
20.11. Alexandra Vetter
21.11. Renate Bees
21.11. Jürgen Onasch
21.11. Vera Raidt
21.11. Thomas Johanterwage
22.11. Andrea Schiefel
24.11. Bernd Epping-Falke
24.11. Silvia Schauenberg
24.11. Peter Knein
25.11. Moritz Schlenkhoff
25.11. Christoph Cebulla
26.11. Michael Holtkötter
26.11. Laura von der Horst
27.11. Magnus Grüger
27.11. Christine Vogt
27.11. Renate Bochinski
27.11. Lisa Hülsmann
27.11. Anna Hülsmann
27.11. Sebastian Magga
28.11. Markus vom Brauck
28.11. Renate Kraus
28.11. Giuseppe Mariani
28.11. Nadja Fhema
29.11. Mathis Völkert
29.11. Connor O' Neill
30.11. Horst Rapp
30.11. Jochen Altmann
30.11. Henning Lange
30.11. Lorna Batantou

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder:

Jonas Klein, Mechthild Stadtmann, Harald Winkels, Sigrid Baum, Birte Kienecker, Daniela Niehues-Pröbsting, Kathrin Dette, Michael Brüggershemke, Andrea Weigt, Ludger Bannierink, Andreas Mehren, Diana Nordhaus

> Jürgen Sieme

HAPPY BIRTHDAY

STARTKATALOG

AUGUST

25. Altenberge	5, 10km		www.laufen-in-altenberge.de

SEPTEMBER

1. Rheine-Elte	5, 10 km, HM	v	www.lg-rheine-elte.de
9. Münster	Marathon	v	www.volksbank-muenster-marathon.de
14. Lüdinghausen	5, 10 km	v	www.lh-lauf.de
15. Telgte	5, 10 km	v, s	www.citylauf-telge.de
23. Gronau-Epe	5,10 km	v	www.tv-westfalia07epe.de
29. Saerbeck	5, 10 km	v, s	www.kirmeslauf.de
30. Bertlich	5 bis Marathon	v	www.sus-bertlich.de

OTKOBER

13. Coesfeld	5, 10 km	v, s	www.coesfelder-citylauf.de
27. Nordwalde	5, 10 km	v, s	www.sc-nordwalde.de

NOVEMBER

3. Ascheberg	5, 10 km	v	www.svh-herbern.de
4. Verl	5, 10 km, HM	v	www.verler-volkslauf.de
24. Essen	10 km, HM	v	www.tusem-leichtathletik.de

DEZEMBER

1. Everswinkel	3, 10, 15 km	v, s	www.emsturbos.de
1. Dülmen	5, 10 km	v	www.tsg-duelmen.de
1. Rheine-Mesum	5, 10 km	v, s	www.tv-mesum.de
2. Hamm	5, 10 km	v	www.lg-hamm.de
2. Bertich	5 bis Marathon	v	www.sus-bertlich.de
14. Ahlen	10 km	v, s	www.lgahlen.de
31. Münster	5, 10 km	v	www.lsf-muenster.de

v: amtlich vermessene Strecke
s: Verein übernimmt das volle Startgeld (bitte die neuen Förderrichtlinien beachten)

ZWISCHENZEIT 22. Jahrgang / Nr. 89
Herausgeber: Laufsportfreunde Münster, Pf 4822 48027 Münster, www.lsf-muenster.de

Redaktion, Layout und Satz: Anne Holtkötter, zwischenzeit@lsf-muenster.de
Korrektorat: Marlies Sprenger, Julia Suwelack
Fotos: Carsten Drude, Anne Holtkötter, Michael Holtkötter, Ulrich Münten, Markus van der Velde, Wikipedia/Octagon
Druck: Druckerei Kleyer Roxel

Der Bezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten. Eingereichte Artikel per Mail an zwischenzeit@lsf-muenster.de. Verantwortlich für den jeweiligen Artikel ist der genannte Verfasser. Sämtliche Artikel geben nicht unbedingt die ungeteilte Meinung der Redaktion wieder. Die "Zwischenzeit" erscheint viermal im Jahr: jeweils im Februar, Mai, August und November.
Redaktionsschluss für die nächste "Zwischenzeit": 15. Oktober 2012.

MEISTERSCHAFTEN 2012

AUGUST

16.-25.	EM Senioren Stadion	ZIttau

SEPTEMBER

02.	Westdt. U16	Bad Kreuznach
09.	Westdt. Marathon	Münster
16.	DM 10 km Straße	Nagold
23.	Westdt. Halbmarathon	Traben-Trabach

OKTOBER

6.	DM 100 km	Hanau-Rodenbach
14.	DM Marathon	München

NOVEMBER

17.	Westf. Cross	Halver

Meldungen zu den Meisterschaften:
www. lsf-muenster.de/wettkampfsport/anmeldung-zur-meisterschaft.html

Nachfragen an: m.holtkoetter@lsf-muenster.de
Aktualisierung der Termine und Meldeschluss: www.lsf-muenster.de

Stand: Juli 2012

„Nach dem Lauf ist vor dem Lauf!“

Leistungsdiagnostik, Sportorthopädie, Sportphysiotherapie, und Gesundheits-Checkup
für Laufsportler
im Zentrum für Sportmedizin

ZfS | Zentrum für Sportmedizin
Windthorststraße 35
48143 Münster
Tel. 0251/131 36 20

ZfS | Zentrum für Sportmedizin

Offizieller sportmedizinischer Partner des: VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

www.zfs-muenster.de

Gestaltung: kellerasse.com / Bild: © Peter Leßmann, peterlessmann@arcor.de