



Maria Hinnemann

1. Vorsitzende

### Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde des Marathon Steinfurt e.V.,

jetzt ist sie da, die erste Ausgabe der neuen Vereinszeitung „Start & Ziel“ mit dem Terminkalender 2001. Frisch aus der Druckerei erhältst Du Dein erstes Exemplar. Am besten Du liest gleich weiter.

Marathon Steinfurt feierte im Jahre 2000 sein 15jähriges Jubiläum. Danke sagen möchte ich heute allen Begleiterinnen und Begleitern auf dem bisherigen Weg. Spannend sind auch die Herausforderungen, die sich unserem Verein in Zukunft stellen werden. Diesen Weg mitzugehen – dazu lade ich Dich herzlich ein. Dabei zu sein z.B. bei den bewährten Laufexkursionen oder der Fortbildung in einem Seminar mit Herbert Steffny. Das Angebot ist vielseitig. Dir und Deinen Lieben alles Gute in 2001 und dass Du das geschenkt bekommst, was wir Menschen uns so ohne weiteres nicht zu schenken vermögen. Das wünsche ich Dir – auch für den Vorstand

*„Vor allem wegen der Seele ist es nötig,  
den Körper zu üben, und gerade das ist es,  
was unsere Klugschwätzer nicht einsehen wollen.“*

*Jean-Jacques Rousseau  
Dichter, Philosoph*

## Mitgliederversammlung

Am Freitag, den 23. März 2001 findet um 20:00 Uhr im Parkhotel, 48565 Steinfurt, unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt. Wir laden Euch hierzu freundlichst ein. Lt. § 7 unserer Satzung ergibt sich folgende Tagesordnung:

1. Entgegennahme der Berichte
2. Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer
3. Aussprache über die Berichte
4. Entlastung des Gesamtvorstandes
5. Wahlen
  - a) 1. Vorsitzende (r)
  - b) Schatzmeister (in)
  - c) Ressortleiter Jugendsport
  - d) Ressortleiter Freizeit- und Breitensport
  - e) 1 Beisitzer (in)
  - f) 1 Kassenprüfer (in)
6. Beschlußfassen über vorliegende Anträge
7. Fragen und Anregungen

Wir hoffen auf Euer vollzähliges Erscheinen.

Im Auftrag

Jörg Fülling  
Geschäftsführer



Uli Stein

## Titelbild

Nurmi, Paavo finn. Leichtathlet, \* Loimaa 13.06.1897, gestorben in Helsinki am 02.10.1973, lief (1922-31) 22 anerkannte Weltrekorde auf Strecken zw. 1.500 m und 10km sowie über 1 h; neunfacher Olympiasieger.

## Marathonfahrt nach Berlin

### Verlängertes Wochenende in der Bundeshauptstadt zum Marathonlauf



Die Idee steckte schon lange in den Köpfen des Vorstandes, rechtzeitig zum 15 jährigen Bestehen des Vereins wurde sie nun in die Tat umgesetzt. Marathon Steinfurt bot eine 4 tägige Berlin-Fahrt an, sowohl für aktive Berlin-Marathonis als auch für Schlachtenbummler. So ging es schließlich am 08.09.2000 um 6.00 Uhr von Steinfurt aus los. Insgesamt 45 Teilnehmer machten sich auf den Weg nach Berlin. Die Fahrt verlief problemlos und gegen 13.30 Uhr erreichte die Gruppe das Messezentrum, in dem die Aktiven ihre Startunterlagen abholen konnten. Um ca. 15.00 Uhr wurde das Hotel Holiday Inn durch Einchecken in Beschlag genommen. Bereits ein Stündchen später stand die Stadt-Rundfahrt auf dem Programm, die per Bus, an der Nikolaikirche auch zu Fuß absolviert wurde und trotz 3-stündiger Dauer in jeder Beziehung recht kurzweilig und informativ war. Der Rest des Tages wurde individuell genutzt – solo oder in Grüppchen.

Während die Läufer sich beim Frühstückslauf in lockerer Form mit dem Berliner Pflaster vertraut machten, ging es für die Anderen mit dem Bus in Richtung Spreewald. Die einheimischen Bootsführer gaben fachkundige Kommentare und beantworteten bereitwillig die Fragen der interessierten Reisenden zur Vergangenheit der „DDR“. Die teils urwaldähnliche Vegetation hinterließ Eindruck.

Sonntag – der entscheidende Tag für die Aktiven. Die beiden Inliner gingen bereits um 8.25 Uhr, die Läufer um 9.15 Uhr auf die Piste. Insgesamt mehr als 34.000 Menschen setzten sich in Bewegung und zum Ziel, die 42,185 km lange Strecke in den nächsten Stunden zu bezwingen. Nach New York und London das drittgrößte Laufspektakel dieser Art – und die Steinfurter mittendrin. Begeistert und im Ziel froh, dabeigewesen zu sein, krönten sie ihre Teilnahme mit

den folgenden Ergebnissen :

#### Inline-Skater/Skaterinnen

- |                    |         |
|--------------------|---------|
| 1. Jürgen Lucka    | 1:39:45 |
| 2. Sabine Kaufmann | 1:59:46 |

#### Läufer/Läuferinnen

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| 1. Josef Grond         | 2:56:54 |
| 2. Klaus Merker        | 3:22:21 |
| 3. Ralf Kleemann       | 3:29:05 |
| 4. Ansgar Kaul         | 3:37:53 |
| 5. Ulla Pape           | 3:46:39 |
| 6. Rolf Beckmann       | 3:47:38 |
| 7. Barbara Schonebeck  | 3:48:58 |
| 8. Eckhard Kormann     | 3:54:11 |
| 9. Maria Neiteler      | 4:05:22 |
| 10. Wolfgang Toost     | 4:20:14 |
| 11. Ewald Neiteler     | 4:21:48 |
| 12. Elke Segert        | 5:00:40 |
| 13. Christine Beckmann | 5:10:14 |
| 14. Klärchen Joost     | 5:11:13 |

Über 1 Mio. Menschen säumten die Laufstrecke, um (u.a.) auch Aussenminister Fischer einmal bei körperlicher Ertüchtigung zu beobachten.

Am Abend stand im Hotel das wohlverdiente gemeinsame Abendessen der Reisegruppe auf dem Programm. Frisch gestärkt ging es dann wieder ins individuelle Abendvergnügen.

Montags hieß es um 9.00 Uhr Abschied nehmen von der Bundeshauptstadt – schließlich sollte auf der Heimreise noch Potsdam angesteuert werden. Über die bekannte Glienicker Brücke war dieses erste Reiseziel des Tages schnell erreicht. Entsprechend dem sportlichen Geist der „Marathonis“ wurden hier bei sonnigem Wetter weitläufige Spaziergänge auf dem

Terrain der wunderschönen Schlossanlage „Sanssouci“ absolviert.

Ohnehin war der Wettergott der Reisegruppe an allen Tagen recht wohlgesonnen, so dass man auch insofern von einer rundum gelungenen Veranstaltung sprechen kann. Es muss ja nicht die letzte Fahrt gewesen sein .....

ChristaHemker



Eine ganz besondere Anerkennung verdiente wieder einmal Klärchen Joost, die sich in ihrer Altersklasse W 70 mit 5:11:13 Stunden souverän den Sieg sicherte.

## Vorankündigung

Busreise nach Dresden vom 31.08.2001 bis 03.09.2001

Nachdem die Berlinfahrt im vergangenen Jahr großen Anklang gefunden hat, bietet der Verein auch in diesem Jahr wieder eine Städtetour an. Diesmal stehen die Sehenswürdigkeiten Dresdens auf dem Programm (keine Laufveranstaltung). Die Kosten für drei Übernachtungen mit Frühstück im Vier-Sterne-Ringhotel „Residenz Altdresden“ im Dresdener Norden betragen voraussichtlich ca. 430,- DM. Nähere Informationen gibt es so bald wie möglich.

## Glossiert...

Gar keine Frage, Joggen und Schwitzen gehören zusammen wie Pech und Schwefel, Dick und Doof oder Ex und Hopp. Logisch also, dass der Jogger gemeinhin schwitzt. Der Witz an der Sache ist der, dass schwitzen nicht gleichzusetzen ist mit stinken. Der Schweiß als solcher stört eigentlich auch gar nicht – weder den, bei dem er erzeugt wird noch den „Mitläufer“, schließlich schwitzt dieser ja selbst. Hat sich andererseits dieses farblose Produkt aus wässriger, weitgehend geruchloser und salzig schmeckender Flüssigkeit bereits vor ein, zwei Wochen nach Austritt aus den Poren im Gewebe des Hemdchens und des Höschens festgesetzt, ist es vielleicht durch weiteres Training zwischendurch noch einmal „aufgebrüht“ worden, dann haben nicht nur die Läufer in unmittelbarer Nähe des/der Schwitzenden etwas von seinem/ihrer Fahne – nein, die gesamte Gruppe, in der er/sie läuft, nimmt unweigerlich zur Kenntnis, wer dafür verantwortlich zeichnet, dass man von der frischen Waldluft absolut nichts registriert.

Tuschelnde Gespräche im hinteren Drittel der Gruppe führen teils zu leichter Verwirrung. Zitate wie „....das habe ich auch schon immer gedacht, aber dass Du das jetzt so auf den Punkt gebracht hast ....." sind keine Seltenheit. Es wird (leise) eifrig diskutiert : „vielleicht sollte ich die Sachen mal waschen...“. Auch über kleine Präsentie (Ariel, Persil, Burti o.ä.) wird nachgedacht.

Die Diskussion wird jäh unterbrochen – es müffelt!!! Die Laufrichtung hat gewechselt - man ist spontan bemüht, aus dem Windschatten des/der Verursachers(in) herauszukommen. Jeder Betroffene sucht eine neue Position, was andererseits verhindert, dass weitere konstruktive Vorschläge erörtert werden können. Bei einem der folgenden Lauftreffs wird dann eine Idee geboren : „wir schreiben in unserer neuen Vereinszeitung einfach ein paar nette Zeilen.....“

## Hallo Jogger, hallo Walker!

Du liest mich und fragst Dich, ob ich wohl das neuste Produkt unseres Vereins sein könnte.

Tatsächlich- so ist es!

Planmäßig werde ich halbjährlich erscheinen, und versuchen Euch über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes aus dem Bereich der Bewegung zu informieren. Eigentlich möchte ich ein Produkt Eurer Informationen, Wünsche und Beiträge sein.

Dies kann und wird nur dann gelingen, wenn Ihr an mich denkt und mir Eure Infos zukommen lasst - falls Ihr etwas Interessantes für Bewegungsinteressierte habt.

## Sie sind nicht nur unser „Goldpaar“,



sondern „Gold“ wert für unseren Verein: Klärchen und Hans Joost, die am 23. September 2000 ihre Goldene Hochzeit feierten. Das Fest in der Bagnogaststätte ist vielen Marathonis, die bis in die frühen Morgenstunden feierten, noch in guter Erinnerung!

Als Hans und Klärchen vor 14 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand gingen, hieß es für sie nicht „ausruhen - Beine hochlegen, sich zurückziehen“, sondern „auf zu neuen sportlichen Zielen, neue Kontakte knüpfen mit vielen, auch jüngeren Menschen“. So sind sie dann zum Marathon Steinfurt gekommen und haben 1987 einen Einführungskurs im Ausdauersport „Laufen“ besucht.

Seit dieser Zeit sind sie kontinuierlich auch bei Wind und schlechtem Wetter beim Lauftreff vertreten. Klärchen und Hans sind beliebt bei allen Läuferinnen und Läufern, wobei der Altersunterschied überhaupt keine Rolle spielt.

Hans und Klärchen wurde in der Mitgliederversammlung am 21. März 1997 als ersten Mitgliedern des Vereins die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Im sportlichen Bereich sind Klärchens Leistungen von den jüngeren Läuferinnen und Läufern nicht zu erreichen, denn wer steht schon bei Wettbewerben meistens als Sieger oder Siegerin in der Altersklasse auf dem „Treppchen“. Die letzte besondere persönliche Leistung im Laufsport war sicherlich der Berlin-Marathon am 10. September 2000, bei dem Klärchen in einer Zeit von 5 Stunden und 11 Minuten das Ziel erreichte.

Neben den sportlichen Aktivitäten arbeitet Klärchen seit 9 Jahren im Vorstand unseres Vereins mit und ist zu-

ständig für die Belange der Frauen.

Hans ist der „erste Walker“ bei Marathon Steinfurt. Vor einigen Jahren besuchte er in der Sportschule Kaiserau ein Seminar zur Ausbildung von Walkern. Wir sind froh, dass Hans nun, nachdem er viele Jahre die Teilnehmer/innen der „Einführungskurse in den Ausdauersport Laufen“ betreut hat, nun die Betreuung der Walker-Gruppen mit übernommen hat.

Marathon Steinfurt ist stolz auf sie und wir hoffen, dass sie noch lange mit Begeisterung und Freude beim Lauftreff dabei sind.

Maria Hinnemann

## Hallo Ihr Internetsurfer im Verein!

Wie Ihr sicherlich schon mitbekommen habt, sind wir seit ca. 1 1/2 Jahren im Internet vertreten. Dort konntet Ihr unter

<http://www.t-online.de/home/marathon.steinfurt> unsere Homepage finden. Da sich diese Adresse aber kaum jemand merken konnte, haben wir im Vorstand beschlossen eine eigen **DOMAIN** zu beantragen. Gesagt, getan, beschlossen und beantragt. Unsere Internetseiten sind ab sofort unter

<http://www.Marathon-Steinfurt.de>

erreichbar. Die Mailadresse lautet

[Info@Marathon-Steinfurt.de](mailto:Info@Marathon-Steinfurt.de)

Damit wir Euch auch über Mail erreichen können ist es wichtig Eure Mailadresse zu haben. Bitte liebe Internetläufer/Surfer teilt uns diese Adresse mit (per Mail reicht aus), damit wir die Mailingliste aktuell halten können. So werdet Ihr immer schnell und zuverlässig über Neues und Aktuelles informiert. Schaut einfach mal auf unseren Seiten rein. Verbesserungswünsche und Material für Artikel werden von Jürgen Lucka publiziert.

An dieser Stelle möchten wir die runden **Geburtstage** des laufenden Kalenderjahres veröffentlichen.

Bitte teilt uns der Redaktion rechtzeitig mit, wenn Eure Daten nicht abgedruckt werden sollten.

## Info zu Volksläufen

Die Termine der Volksläufe können dem beige-fügten Kalender entnommen werden. Darüber hinaus stehen einige Vereinsmitglieder zur Verfügung, die weitere Informationen geben und außerdem die Anmeldung übernehmen.

Ansprechpartner sind für die Nacht von Borgholzhausen am 16.06.01 Thorsten Schröder und für den Volkslauf in Horstmar am 13.07.01 Klärchen und Hans Joost.

## Eulen nach Athen getragen?

Nein, die lieben Lautlosigkeit, Stille, Natur! Aber ein zäher Ölweig hielt die Strapazen durch und wurde doppelhändig und erhobenen Hauptes durchs Ziel getragen.



18. internationaler Athen Marathon, das etwas andere Lauferlebnis. Nachdem der ursprüngliche Plan mit 13 Läufern zum New York City Marathon zu fliegen mangels ausreichender Startkarten gescheitert war, stellte sich uns die Frage: Wie ist dieses sportliche Vakuum zu beseitigen? Und siehe da, der alte Traditionslauf der Olympiade von 1896 tauchte irgendwie, irgendwo auf. Zeitpunkt: Der gleiche Tag wie New York. Das paßte! Kein neuer Urlaubstermin, keine Änderung im Trainingsplan, nur die Fahrtrichtung ein wenig umlegen. Anneliese, Renate, Torsten, Eckhard, Josef und ich schlugen zu. Noch ein wenig Hügeltraining für die Athener Berge und dann ging's am 1. November via FMO- München in die Sonne nach Griechenland.



Dort am Flugplatz gleich die erste Lektion Athener (Taxi) Verkehr. Nach halsbrecherischer Fahrt trafen wir uns dann aber doch alle wohlbehalten im gleichen Strandhotel wieder. Einige Dutzend Marathonis aus ganz Europa hatten das ganze Hotel (166 Zimmer) und auch die dazugehörigen Haustiere, ca. 4-6 Hunde und ebenso viele Katzen für sich. Das Personal des 3 Sternchen Hotels“ war extrafreundlich und sehr um unser Wohl bemüht. Keiner sollte nach dem 8.11. krank zurückbleiben, denn da war Saisonende und Urlaub fürs Personal. Der zuverlässigste Partner der ganzen Reise war Petrus. Er zeigte uns einen griechischen Spätherbst, gegenüber dem sich der deutsche Sommer heute noch schämen muß. Wärmende Strahlen, die die Knochen und die Stimmung immer im positiven Bereich hielten. Da mußte man einfach noch einmal ins Meer steigen und auch eine Fahrt in die Argolis, mit Besteigung der Burgberge von Korinth und Mykene ließen sich vor dem großen Lauf mühelos durchführen.

Dann der große Tag. Kleiner Bustransfer zum Start nach

Marathon. Läufer aus aller Herren Länder, Ölweige werden verteilt, Warmlaufen, Startaufstellung. Aber wo ist die Startlinie? Griechische Lautspecherdurchsagen. Alle Läufer 5 Meter vor, nein... zurück, zurück. Aber jetzt: Startschuß, international... los geht's. Petrus wieder mit uns, die erste Stunde leicht bewölkt. Ab Kilometer 10 Km die ersten Steigungen. Schön das Tempo halten und die Kraft einteilen. 15 Kilometer, volle Sonne 22°C, jede Wasserstelle ansteuern, schöne kleine Plastiktrinkflaschen. Drei Schluck für dich, drei Schluck für mich dann die Schwämme, der Rest für Arme und Nacken. Inzwischen automatisierte Prozedur. 20 Kilometer, Eigenverpflegung, blaugelb leuchten die präparierten Bananen. Doch was ist das? Die Reservebanane ist geklaut (Mundraub) 20 Meter weiter die Bananenschale. Eine Chicita teilen für den ersten großen Anstieg, die zweite bei Kilometer 28 für den höchsten Berg. Endloser Anstieg, „Josef ist jetzt bestimmt schon am Stadion“, dann endlich die Markierung, 32 Km. Vor uns Athen. Von nun an geht's begab. Noch 10000 Meter, Ausfallstraßen, Unterführungen, Überführungen. Neben uns brodelt der Verkehr, Zuschauer im Auto, Hupkonzerte die motivieren, Tempo halten!!! Petrus wieder mit uns, leichte Brise von vorne. Jetzt



die letzten Kilometer, die alle länger scheinen als 1000 Meter. Noch 5 Km, Borghorst Burgsteinfurt, hundertmal trainiert und doch so lang. Dann endlich das Ziel vor Augen, linke Seite das alte Olympiastadion in weißem Marmor. Josef holt uns ab, will unser Tempo aber nicht mehr bis ins Ziel mitlaufen. Ein Briten läuft auf und bedankt sich wort- und gestenreich für die Führungsarbeit, keine Ahnung wie lange wir den im Schlepptau haben. Da, die Rampe zum Stadion, jetzt keine Schwäche mehr zeigen (einige Zuschauer sehen uns) noch eine knappe Runde auf der Tartanbahn, leichter Applaus für uns? Noch 10 Meter, Ölweig aus dem Gürtel ziehen, die Hände gemeinsam hochreißen und über die imaginäre Ziellinie schweben. Geschafft, glücklich, gesund.

Alle Starter unseres Vereins haben den Lauf mit Erfolg hinter sich gebracht. Torsten konnte wegen eines fieberhaften Infektes nicht antreten, aber er hat uns während des Laufes und danach super betreut. Vielen Dank auch an unsere Begleiterin Gudrun, die unsere Fahne getragen hat und viele Fotos für uns geschossen hat. Nach diesem Erfolg gab es natürlich was zu feiern und zur Entspannung Radfahren, Schwimmen und Kultur in Athen je nach persönlichem Bedarf. Der achte Tag war unser Rückreisetag, der uns in die kalte deutsche Wirklichkeit zurückbrachte. Aber die Erinnerung an diese schöne Fahrt wärmt noch lange die Seelen.

Gedanken des Mitläufers Peter Willner.

## Lauf- und Walking-Seminar mit Herbert Steffny



Herbert Steffny mit Joschka Fischer (links)

Monatelange Bemühungen haben nun Erfolg gezeigt! Das 15jährige Bestehen unseres Vereins am 4.9.2000 war Anlass, Herbert Steffny Diplom-Biologe, 13 x Deutscher Meister, 1986 EM Bronze-Marathon, 3 x Steinfurt-Marathon Sieger, Buchautor „Perfektes Lauftraining“, über 10 Jahre Fitness-Seminare „Run Fit Fun“ zu uns nach Steinfurt einzuladen.

Am

**2. und 3. Mai 2001**

gibt der erfolgreiche Sportler professionelle Tipps, gründlich und mit wissenschaftlicher Genauigkeit spricht er über die Biologie des Laufens und Walkens, Lauftraining - vom richtigen Einstieg bis zum Marathon, Regeneration, Ernährung und andere Themen.

### **Vorläufiges Programm:**

*Mittwoch, 2. Mai 2001*

- 13.00 Uhr Beginn des Seminars Gymnastik Workshop: Kräftigen und Dehnen - und verstehen warum Biologische Grundlagen des Ausdauertrainings, Trainingslehre
- 17.00 Uhr Lauftreff mit Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik
- 20.00 Uhr Öffentlicher Vortrag zur Trainings- und Ernährungslehre

*Donnerstag, 3. Mai 2001*

- 7.00 Uhr Naturerlebnis: Morgen-Lauftreff im Bagno, Video-Laufstilanalyse (Filmaufnahmen)
- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Besprechung Laufstilanalyse, Orthopädische Prävention, Materialberatung Individuelle Computer-Trainingsberatung und Fitness-Check mit Körperfettmessung
- 13.00 Uhr Ausklang des Seminars

Es wird ein Fairness-Unkostenbeitrag von den Mitgliedern erhoben.

Teilnehmerlimit: max. 30 Personen. Wir rechnen mit einer frühzeitigen Ausbuchung des Seminars. Bitte meldet Euch rechtzeitig an: Maria Hinnemann•Tel. 02551/82628 oder 02554/91026 (dienstlich).

## 15 Jahre Marathon Steinfurt und keine Feier???

Vor fünf Jahren wurde das zehnjährige Bestehen unseres Vereins mit einem Tanzabend groß gefeiert. Außerdem wurde eine Broschüre erstellt, die die Vielfältigkeit des Vereins dokumentiert.

Das kostete natürlich einiges. Hält diesmal unsere Kassenwartin den Daumen drauf? Weit gefehlt! Der Vorstand hat den Beschluss gefasst, das Jubiläum diesmal anders zu „feiern“. Und alle Marathonis profitieren davon. So wurden hochwertige Laufwesten angeschafft, für die die Mitglieder nur einen geringen Obolus zahlen müssen. Die Berlinfahrt wurde ebenfalls aus der Vereinskasse bezuschusst. Zum Abschluss findet das Lauf- und Walking-Seminar mit Herbert Steffny statt. So werden 15 Jahre Marathon Steinfurt auch ohne Feier angemessen gewürdigt.

## Erste-Hilfe-Training

**„Wie verhalte ich mich am Unfallort, was tue ich bei Sportunfällen, wie lege ich einen Verband an?“ sind nur drei Fragen, die beantwortet werden sollen.**

In Zusammenarbeit mit dem DRK-Ortsverein Laer bietet unser Verein an:

Donnerstag, 8. Februar 2001

und

Donnerstag, 15. Februar 2001

jeweils um 19.15 Uhr, ein Erste-Hilfe-Training an.

Nutzt diese Gelegenheit, Euer Wissen aus dem Erste-Hilfe-Kursus wieder aufzufrischen, denn die erste Reaktion am Unfallort kann lebensrettend sein!

**Ort:** DRK-Heim Haus Rollier, Bernhard-Holtmann-Straße 6, 48366 Laer

Ausbilder: Heinz Thiemann, erfahrener Ausbilder des Ortsvereins Laer

**Abfahrt ab K&K-Parkplatz Burgsteinfurt: 19.00 Uhr**

Kosten entstehen den Vereinsmitgliedern nicht.

Eure Anmeldungen richtet bitte bis spätestens 3.2.2001 an:

Maria Hinnemann

Tel. 02551 82628 oder 02554 91026 (dienstlich)

## Finnenbahneinsatz im Nov. 2000



Bei durchwachsenem Wetter trafen sich 30 Läufer/innen um die Finnenbahn für den Winter zu präparieren. Auch über die Nichtmitglieder freute sich der Verein.



## Lauftreff

Mo 08:30 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte  
Mi z.Zt.16:00<sup>2</sup> Parkplatz an der Bagnogaststätte  
Mi 18:00 Uhr<sup>1</sup> Parkplatz an der Bagnogaststätte  
Sa 14:30 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte

## Inlinertreff

Mo 17:30 Uhr Küchen-Palstring, Gewerbegebiet  
Ab 23. April 2001

## Walkingtreff

Mo 09:00 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte  
18:00 Uhr<sup>1</sup> Parkplatz an der Bagnogaststätte  
Mi z.Zt.16:00<sup>2</sup> Parkplatz an der Bagnogaststätte  
Do 09:00 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte  
18:00 Uhr<sup>1</sup> Parkplatz an der Bagnogaststätte  
Sa 14:30 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte

<sup>1</sup> im Winter Kreissporthalle Liedekerker Straße

<sup>2</sup> Um der einsetzenden Dunkelheit zu begegnen, wird dieser Termin gegebenenfalls auf eine frühere Tageszeit verlegen.

Auskunft erteilt: Jörg Filling ( 02551/4272 )

## Gymnastiktermine

Di 19:30 Uhr Elisabethschule, Liedekerker Str.  
20:30 Uhr Elisabethschule, Liedekerker Str.

## Fit durch Inline-Skating

Inline-Skaten unterstützt Ausdauer, körperliche Fitness, fördert Körpergefühl und Gleichgewichtssinn. Inline-Skating ist mehr als eine Trendsportart und macht großen Spaß!

Deshalb bieten auch wir erstmalig im Jahr 2001 **Inliner-Kurse und Inliner-Lauftreffs an!**

Folgende Termine sind vorgesehen

Inline-Training als Vorbereitung für den Steinfurter Marathon am 17.03.2000

Wöchentlich freitags um 15.30 Uhr

Beginn: 19. Januar 2001

Strecken ca. 15 bis 30 km

Treffpunkt: Küchen Palstring, Sonnenschein 39, Burgsteinfurt

Einführungskurse für Inliner:

Freitag, 06.04.2001, 17.30 Uhr

Freitag, 29.06.2001, 17.30 Uhr

Freitag, 31.08.2001, 17.30 Uhr

Dauer ca. 2 bis 3 Stunden

Treffpunkt: Gelände am TÜV

wöchentliche Lauftreffs für Inliner:

wöchentlich montags um 17.30 Uhr

Beginn: 23. April 2001

Strecken und km je nach Bedarf

Treffpunkt: Küchen Palstring, Sonnenschein 39, Burgsteinfurt

Ansprechpartner:

Sabine Kaufmann•Bahnhofstraße 17• 48565 Steinfurt

Tel.02551/2861•Mail:kaufi-@t-online.de



## Loopen & Fietsen im Team

### Vorbemerkung

Die Aa-Vechte-Tour führt über „Pättkes“ und ruhige Wirtschaftswege

auf einer Länge von ca. 120 km durch das Westliche Münsterland.

Beginn und Ende der Tour sind am großen Findlingstein an der Gemarkungsgrenz Metelen – Steinfurt in der Nähe des Vogelparks „Metelener Heide“. Die Strecke ist durch entsprechende Wanderzeichen markiert.



### Durchführung

In 3 Tagesetappen von jeweils ca. 40 km Länge wollen wir radeln und Laufend diese anspruchsvolle Tour bewältigen und dabei die Natur und Landschaft genießen.

1. Etappe: Metelen/Steinfurt – Nordwalde – Altenberge – Holthausen – Laer
2. Laer – Darfeld – Eggerode – Horstmar – Schöppingen – Metelen
3. Metelen – Ochtrup – Welbergen – Langenhorst - Metelen

Ein Team besteht aus 2 bzw. 3 Teilnehmern; ein „Dreier-Team“ hat 2 Fahrräder, so dass sich die Nettolaufstrecke für jedes Team-Mitglied weiter reduziert. Einer läuft, der andere radelt. Im Dreier-Team läuft einer, zwei radeln. Es kann jederzeit und beliebig oft gewechselt werden. Eine Zeitnahme erfolgt nicht. Es wird angestrebt, dass alle Teilnehmer gemeinsam das Ziel erreichen.

Die Fahrräder können am Etappenziel verschlossen untergestellt werden. Die Rückfahrt könnte durch Abholer erfolgen. Am Ende der 2. Etappe (Vogelpark) könnte ggfls. Mit dem dort geparkten Pkw die Rückfahrt durchgeführt werden. Hier wird am 3. Tag die letzte Etappe gestartet. Dusch- und Umkleidemöglichkeit am

Ende jeder Etappe könnten organisiert werden. Auch ein kleines Tagesabschlussprogramm in Laer und in Metelen (gemütliches Beisammensein in einer Gaststätte, Lichtbildervortrag, Führung durch Museum pp.) könnte das Vorhaben bereichern.

Geplanter Termin und Zeitfenster:

Pfingsten 2001

Start: Freitag, 01. Juni 2001, 17:00 Uhr

Samstag, 02. Juni 2001, 14:00 Uhr

Sonntag, 03. Juni 2001, 14:00 Uhr

Der Pfingstmontag bietet sich zur

Regeneration an.

Die Teilstrecken sind in 4-5 Stunden (ruhiges Lauftempo) zu bewältigen.

Um vorhandenes Interesse auszuloten und um in weitere Details in der Vorbereitung einzusteigen bitte ich um tel. Nachricht (Anmeldung) bis Ende Februar 2001, Tel. 02573/750. Ich gehe von einer Minimalbeteiligung von 20 Teilnehmern aus ; nach oben sind keine Grenzen gesetzt. Für Anregungen, Vorschläge, gute Ideen bin ich offen.

Mit sportlichem Gruß

Klaus Jöst

## Laufen als Wunderpille

Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft...Wer in grauer Vorzeit zu langsam war, wurde gefressen. Heute ist Laufen ein unkomplizierter, wohltuender und gesunder Sport für grüne Außenminister und weitere etwa zwei Mio. Läufer, die es allein in Deutschland geben soll.

Fit, schlank und gut drauf sind auch die Mitglieder unseres Vereins. Sie haben begriffen, dass Bewegungsmangel nicht guttut. Bewegung kann sogar vieles heilen: Übergewicht, Rückenschmerzen, Depression, Sucht... Das Immunsystem wird durch ausdauerndes Laufen oder Walking verbessert. Körpereigene Killerzellen sind effektiver, wenn sie ständig gefordert sind. Sport erweckt außerdem den Urinstinkt, sich richtig zu ernähren. Wissenschaftler sprechen von der „Weisheit des Körpers“, die mit dem Grad des Trainings wächst. Menschen, die Ausdauersport betreiben, bekommen instinktiv Appetit auf das, was man gewöhnlich als gesund bezeichnet. Aussage des Internisten Ulrich Strunz: „Laufen ist die Wunderpille, für die Menschen ein Vermögen zahlen würden, wenn es sie in der Apotheke zu kaufen gäbe.“



## New York



Schmerz vergeht-  
der Stolz bleibt  
W i l h e l m  
Klaassen.

Am 5. November  
2000 erfüllte ich  
mir einen mehr  
als 10 Jahre lang  
gehegten Traum.  
Zusammen mit  
meinen beiden  
Töchtern Barbara  
und Stephanie lief  
ich meinen ersten  
Marathon – in  
New York.

Die Vorbereitun-

gen für den 42,195 km langen Lauf hatten schon Monate vorher begonnen: Regelmäßig 10-15 km und zum Schluss Langstreckenläufe – nach Feierabend, dank der Sommerzeit noch oft bei Tageslicht – über drei Stunden. Ohne die Unterstützung der Ehepartner wäre die gemeinsame Trainingsleistung nicht möglich gewesen, denn die vier Kinder der Töchter im Alter von 6 Monaten bis 7 Jahren mussten in dieser Zeit betreut werden. In New York angekommen ging es nach einigen Tagen Sight-seeing dann am Sonntag früh morgens nach Staten Island. Ein riesiges Startgelände vor der Verrazano-Bridge wurde zum Warteplatz für die über 30.000 Läuferinnen und Läufer aus 107 Ländern, die es (von rd. 100.000 Bewerbern) geschafft hatten, eine Startnummer zu bekommen. Mit 8°C waren die Startbedingungen für uns ideal, allerdings sorgte ein heftiger Wind für zusätzliche Belastung. Schon hier zeigte sich, dass die riesige Läufergruppe bunt gemischt war. Neben den Profis, die von Marathon zu Marathon reisen, fanden sich auch Läufer, die für die amerikanische Krebshilfe liefen, Läufergruppen aus den unterschiedlichsten Ländern und New-Yorker, die jedes Jahr bei dem Laufereignis dabei sind. Viele waren phantasievoll gekleidet, so z. B. ein Paar im Hochzeitskleid und –Anzug, das sich bei Meile 16 trauen lassen wollte. Amerika, das Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Dann endlich war es soweit – die letzten Töne der amerikanischen Hymne wehten noch über die weite Fläche und 30.000 Läuferinnen und Läufer setzten sich in Bewegung über die Verrazano-Bridge in Richtung Central Park. Spätestens als diese erste Brücke überquert war wurde allen das Besondere am New York Marathon bewusst:

Menschen aller Altersgruppen, Nationen und sozialer Schichten säumten – zum Teil dicht gedrängt – den Laufkurs und feuerten die Läufer an. Kinder streckten die Hände hin um die Läufer „abzuklatschen“ und die älteren Zuschauer auf Campingstühlen riefen unentwegt der vorbeilaufenden Menge zu : „Ihr seid die Gewinner!“ Viele Gruppen verteilten neben den offiziellen Ständen Obst und Getränke für die Läufer. Einfach toll die Atmosphäre! Kirchenchöre neben Rockbands,

Sambagruppen und Posaunenzüge feuerten die Läufer an. Die verschiedenen Stadtteile New Yorks stellten sich mit ihren Eigenheiten den Läufern vor.

Man konnte merken: Es ging nicht mehr nur darum, gute Zeiten zu laufen, sondern viele Läufer genossen die Tour, ließen sich fotografieren, applaudierten ihrerseits dem Publikum oder sangen kurzerhand mit. Die relativ anspruchsvolle Strecke forderte ihren Tribut und zurück in Manhattan waren es auch die Zuschauer an der Straße, die die Läufer vorm Aufgeben bewahrten. „Ihr seht alle gut aus!“, „Wir wissen: Ihr haltet durch!“ waren die Rufe, die kurz vorm Ziel noch einmal die Kräfte mobilisierten. Wir drei Steinfurter liefen gemeinsam (4:45:50) durchs Ziel und nahmen die Medaillen entgegen. Dem Satz, den eine Frau ganz zu Beginn der 26,2 Meilen auf ein Schild geschrieben hatte, stimmten wir Drei voll und ganz zu: „Der Schmerz ist vergänglich, aber der Stolz bleibt bestehen.“

## „Zwischen den Jahren“



fand der traditionelle Fackellauf statt. 47 Läufer und Walker nahmen teil und liefen auf teilweise vereisten Straßen durch die Innenstadt und durch das verschneite Bagno. Anschließend saßen sie bei Glühwein und Rosinenbrot noch lange beisammen und ließen den Tag gemütlich ausklingen.



