

Marathon-Vorstände einstimmig bestätigt 59 Mitglieder besuchten die Mitgliederversammlung

Am 23. März 2001 stand die diesjährige Mitgliederversammlung von Marathon Steinfurt auf dem Programm. Die 1. Vorsitzende Maria Hinnemann konnte hierbei zufrieden auf das vergangene Vereinsjahr zurückblicken. So konnte sie u.a. mitteilen, dass der Mitgliederbestand des Vereins im 15. Jahr seines Bestehens auf insgesamt 282 Mitglieder angestiegen ist (232 Läuferinnen und 50 Walkerinnen).

Sie zog dann eine sportliche Bilanz und gab auch einen Rückblick auf die gesellschaftlichen Aktivitäten des vergangenen Jahres.

Da lt. Vereinsatzung in diesem Jahr verschiedene Vorstandsposten zur Disposition standen, wurden anschliessend die erforderlichen Wahlen durchgeführt. Die Position der ersten Vorsitzenden bekleidet aufgrund einstimmiger Wiederwahl weiterhin Maria Hinnemann. Durch Wiederwahl wurden dann sowohl die Leistungen der Schatzmeisterin Ulla Pape, als auch die des Ressortleiters Breitensport Eckard Kormann, die diese Funktionen beide seit Bestehen des Vereins ausüben, durch die Mitgliederversammlung anerkannt.

Der Kassierer Ulla Pape bescheinigten die Kassensprüferinnen Maria Neiteler und Christa Hemker eine vorbildliche Kassenführung und beantragten Entlastung.

Diese erfolgte einstimmig wie auch die anschliessende Entlastung des gesamten Vorstandes.

Dennoch - wer ganz genau hinhörte, konnte diverse (leise) Stimmen im Plenum vernehmen, die die Frage aufwarfen, ob es nicht für den Verein insgesamt – auf Dauer - positiv wäre, wenn beizeiten neue Gesichter und damit frischer Wind in die möglicherweise verkrusteten Strukturen der Vereinsführung nachrücken würden (?).

Günter Golinasch schied auf eigenen Wunsch aus beruflichen Gründen als Beisitzer aus dem Vorstand aus, Kai Knüver wurde einstimmig als sein Nachfolger gewählt. Ebenso einstimmig fielen die Wahlen der neuen Ressortleiterin Jugendsport Sabine Kaufmann und des 2. Kassensprüfers Lutz Diepenbrock, der Christa Hemker ablöst, aus.

Dann stand die Finanzsituation im Mittelpunkt der Mitgliederversammlung.



Durch die Zunahme der sportlichen Angebote (verschiedene Laufexkursionen) und attraktive Angebote aufgrund des 15jährigen Vereinsjubiläums (Anschaffung von Laufwesten, Zuschuss für die Berlinfahrt) hat die Kassensituation merklich gelitten. Unsere Kassiererinnen äußerte spontan ihre Freude auf die in Kürze abzubuchenden Quartals-Beiträge.

Durch die Umstellung auf den Euro zum 01. Januar 2002 sehen die neuen Mitgliedsbeiträge wie folgt aus:

Jugendliche bis 15 Jahre bisher: 2,—DM, neu: keinen Beitrag,

Jugendliche bis 18 Jahre bisher: 3,—DM, neu: 2 Euro (3,91 DM),

Mitglieder über 18 Jahre bisher: 5,—DM, neu: 2 Euro (5,87 DM),

Schüler, Studenten, Arbeitslose, Wehrpfl., Zivis bisher: 3,— DM, neu: 2 Euro (3,91DM)

Familienbeitrag bisher: 10,— DM, neu: 6 Euro (11,73 DM).

Die neuen Beiträge wurden von der Versammlung einstimmig mitgetragen.

Abschliessend vermochte es Jürgen Lucka, so manches Vereinsmitglied mit der Präsentation der von ihm gestalteten Homepage von Marathon Steinfurt im Internet zu beeindrucken. Jürgen bat noch einmal, ihm – soweit vorhanden – die eigenen E-mail-Adressen mitzuteilen.

Die neuen Vorstandsmitglieder

Steckbrief

Name:	Kaufmann
Vorname:	Sabine
Geboren am:	27.10.1967
Adresse:	Bahnhofstr. 17 48565 Steinfurt
E-Mail-Adresse:	Kaufi-@t-online.de
Familienstand:	ledig
Beruf:	Bürokauffrau
Hobbys:	Inliner, Joggen, Schwimmen, im Internet surfen
Was ich mag:	christliche Musik, Teenager, Tiere, Sonne und das Meer.
Was ich nicht mag:	Spinnen und andere ekelhafte Krabbeltiere
Mein schönstes Lauf-Erlebnis:	Mein erster 20 km Lauf bei der Laufexkursion Darfeld-Steinfurt und ca. 15 km Lauf am frühen Morgen bei Sonnenschein in den Schöppinger Bergen.



Steckbrief

Name: Knüver
Vorname: Kai
Geboren am: 31.08.1971
Adresse: Sellen 106
48565 Steinfurt

E-Mail-Adresse: KaiKnuever@aol.com
Familienstand: ledig
Beruf: Bankkaufmann
Hobbys: Sport, Lesen, Garten, Musik
Was ich mag: fröhliche und glückliche Menschen
Was ich nicht mag: alles was Menschen unglücklich macht

Mein schönstes
Lauf-Erlebnis: Allerheiligenlauf Nordwalde 2000



Geduldige „Unfallopfer“ Erste-Hilfe-Training für Marathonis

Im diesjährigen Veranstaltungskalender des Vereins stand einer der wichtigsten Termine gleich an erster Stelle: das Erste-Hilfe-Training. Heinz Thiemann vom DRK Ortsverein Laer bot an zwei Abenden Wissenswertes rund um die Erste Hilfe in spannender und auch vergnüglicher Form. Mehrere Vereinsmitglieder nutzten dies, um ihr Wissen über Sofortmaßnahmen am Unfallort aufzufrischen.



Nach einigen theoretischen Ausführungen über das grundsätzliche Verhalten im Notfall kam gleich die praktische Übung. Da musste ein „Verletzter“ aus dem Auto befreit und aus dem „Gefahrenbereich“ geborgen wer-

den. Verschiedene Verbände wurden dem „Unfallopfer“ Torsten angelegt, während der „bewusstlose“ Fabian so oft in die stabile Seitenlage gedreht wurde, bis alle Teilnehmer wussten, wie sie in einer Notsituation handeln müssen.

Am zweiten Abend standen die Atemspende und die Herz-Lungen-Wiederbelebung im Vordergrund. Die Übung an einer Puppe zeigte, dass jeder in der Lage sein kann, Leben zu retten. Nach weiteren Themen wie Schock und Knochenbrüche waren sich alle einig: „Wir trauen uns zu, im Notfall zu helfen.“

Funsport Inliner

Die Inliner-Saison begann bei Marathon Steinfurt bereits im Januar mit einem Training für den Steinfurter Inliner Halbmarathon. Trotz der schlechten Witterung waren vier ehrgeizige Inline-Skater dabei und haben dann auch am Steinfurter Inliner Halbmarathon erfolgreich teilgenommen.



Die angebotenen Einführungskurse für Inline-Skater waren stets ausgebucht.

Seit dem 23.04.01 findet montags jeweils um 18.00 Uhr der Inliner-Lauftreff statt. Auch dieses Angebot wurde bisher gut angenommen. Bei Geselligkeit und Unterhaltung macht es richtig Spaß, in der gleitenden Fortbewegung des Inline-Skating über gut asphaltierte Wirtschaftswege zu skaten.

Sabine Kaufmann

Es gibt Wichtigeres im Leben als immer seine Geschwindigkeit zu erhöhen.

(Mahatma Gandhi)

Erlebnisbericht 18. Steinfurter Marathon am 17.03.2001

Bereits im Vorfeld dieses Laufs war alles anders als bei den vorangegangenen 17 Steinfurter Marathonläufen von denen ich an 14 teilgenommen habe. Während die Läufe der letzten Jahre immer mehr zur „Routine“ wurden, weil hinsichtlich der Streckenführung und der Organisation alles altbekannt war, machte sich diesmal eine gewisse Spannung breit. Die Streckenführung sollte eine gänzlich andere werden. Zum erstenmal sollte der von den Organisatoren langgehegte Wunsch der Einbeziehung beider Stadtteile in Erfüllung gehen. Start und Ziel sollten am Schloss sein, organisatorischer Mittelpunkt die Wirtschaftsschulen des Kreises Steinfurt an der Liedekerker Str. Entscheidend für die aktiven Läuferinnen und Läufer dürfte aber die Frage werden, wie schwer der neue Kurs zu verkraften sein würde. Um dieses Thema drehten sich in den langen Wochen der Vorbereitung viele Gespräche. Dann am 17.03.01 vor dem



Steinfurter Schloss der Startschuss für über 1.000 Marathonis, abgefeuert von Fürst Christian zu Bentheim und Steinfurt. Der Himmel ist bedeckt, die Temperatur liegt bei etwa 5 Grad und es weht ein leichter Wind. Schon bald nach dem Start bilden sich rund um die bewährten Brems- und Zugläufer starke Gruppen.

Elisabeth Rewer und ich haben uns eine Zielzeit von etwa 3:15 Stunden gesetzt und laufen daher in dieser Gruppe mit. Zu Anfang sind wir ein Pulk von ca. 200 Läufern und müssen höllisch aufpassen, dass wir niemandem in die Hacken treten. Am Ortseingang von Borghorst an der Steigung am Fleigenweg dann für bisherige Steinfurter Verhältnisse etwas völlig Neues gegenüber der alten Strecke : Viele Zuschauer feuern uns begeistert lautstark an. Gleiches wiederholt sich in der Borghorster Innenstadt an einigen Stellen; hier ist auch neben dem Kommentator an Start und Ziel der zweite Kommentator postiert. Hier in Borghorst haben wir mittlerweile unseren Laufrhythmus gefunden und können die Anfeuerungen genießen. Die Begrenzungspfähle führen in unserem dichten Pulk zu einem ersten Unfall, denn ein Läufer hat einen der erst spät zu bemerkenden Pfähle übersehen und rennt dagegen. Anschliessend warnen wir uns lautstark vor den Pfählen.

Nach Durchlaufen der Borghorster Innenstadt setzen sich Elisabeth und ich leicht von der Gruppe ab, um uns bei den Verpflegungstationen einfacher bedienen zu können und um nicht mehr so stark darauf achten zu müssen, den Mitläufern auf die Füße zu treten.

Unterwegs zwischen Borghorst und Burgsteinfurt ste-

hen öfter kleinere Gruppen von Zuschauern, die uns anfeuern. An der Leerer Str. in Burgsteinfurt dann die lautstarke Unterstützung der vielen Vereinskollegen/Kolleginnen, die hier als Streckenposten eingesetzt sind. Über den Wilhelmsplatz mit dem von unseren Walkern hervorragend betreuten Getränkestand geht es dann über den Markt am Schloss vorbei in die zweite Runde. Die Steigung auf der Liedekerker Str. und Emsdettener Str. wird jetzt erheblich schwerer als in der ersten Runde. Mittlerweile ist Wilfried Telgmann zu uns aufgeschlossen und wir kämpfen zu Dritt gegen den starken Wind aus Richtung Borghorst an.

An der Steigung am Fleigenweg passiert es dann : Die Muskulatur in meinen Oberschenkeln ist durch die Auskühlung völlig verhärtet. Ich muss das Tempo reduzieren, um nicht Gefahr zu laufen, mit Muskelkrämpfen aufgeben zu müssen. Hier verliere ich den Anschluss an meine beiden Mitläufer. Meine Laune ist auf dem Nullpunkt. Borghorst durchlaufe ich beim zweitenmal alleine. Helmut Döring kommt mit dem Fahrrad vorbei und erkundigt sich nach meinem Befinden. Ich sage ihm, ich würde mich schon irgendwie durchschlagen. Mit gemäßigttem Tempo geht es dann weiter Richtung Ziel in Burgsteinfurt.

Ulrich Guddorf überholt mich zwischenzeitlich. Zu allem Überfluss beginnt es nun



auch noch zu regnen. Ich laufe weiter und überhole sogar noch. Viele Läufer machen in der Endphase auch Gehpausen. Der letzte Anstieg auf der Leerer Str. bis zum Y-Haus tut noch mal weh. Dann ist es geschafft. Nach 3:21 Stunden bin ich ausgekühlt im Ziel. Elisabeth konnte gleichmäßig durchlaufen und brauchte nur 3:13 Stunden. Ich freue mich auf eine warme Dusche, aber hier steht mir eine herbe Enttäuschung bevor : Es gibt kein warmes Wasser mehr. Selten habe ich so viele Läufer kollektiv fluchen hören.

In Gesprächen mit anderen Läufern über die neue Streckenführung höre ich Kommentare wie „nie wieder laufe ich in Steinfurt“ aber auch „im Gegensatz zu vorher eine sehr abwechslungsreiche und interessante Streck-

ke, ich komme auf jeden Fall wieder“.

Mein Fazit ist : Die Strecke ist zwar sicherlich interessanter und abwechslungsreicher geworden, aber durch die Steigungen auch erheblich schwerer. Sie ist damit nicht mehr so für Anfänger geeignet wie die alte Strecke. Für erfahrenere Läufer/innen hat die Strecke durch die zusätzlichen Herausforderungen an Reiz gewonnen.

Klaus Merker

Grond, Josef	03:02:11
Schmidt, Alexander	03:04:24
Rewer, Elisabeth	03:13:19
Telgmann, Wilfried	03:14:18
Guddorf, Ulrich	03:15:28
Hungermann, Thorsten	03:19:48
Merker, Klaus	03:21:12
Kaul, Ansgar	03:29:11
Kormann, Rolf	03:34:42
Kormann, Eckard	03:34:42
Hüsing, Evelyn	03:37:42
Pape, Ursula	03:46:28
Teupe, Wilfried	03:56:57
Lücker, Hermann	03:58:11
Ruck, Stefan	04:03:02
Beckmann, Rolf	04:04:03
Hertz, Gisela	04:10:05
Nadirk, Herbert	04:22:14
Hagelschur, Paul	04:23:58
Gerke, Andrea	04:30:07
Segert, Elke	04:31:19

Über Beiträge für die nächsten Ausgaben freuen wir uns immer !!

Anmeldung zu Volksläufen

Viele Marathonis starten bei den Wettkämpfen in der näheren und weiteren Umgebung. Zu den Rennern gehören die Läufe in Horstmar, Steinfurt, Nordwalde und Mesum. Auch in diesem Jahr übernehmen wieder Mitglieder unseres Vereins die Anmeldung und stehen für weitere Infos zur Verfügung:

- 13.07.2001 Horstmar: Hans und Klärchen Joost
- 15.09.2001 Steinfurter Altstadt-Abendlauf: Ulla Pape
- 27.10.2001 Nordwalder Allerheiligenlauf: Alfred Storck (auch Walking!)
- 01.12.2001 Mesumer Adventslauf: Ute Thiemann

Achtung Vereinsmitglieder! Der Verein zahlt das Startgeld für die Wettkämpfe in Horstmar, Steinfurt und Nordwalde.

Highlights in Dresden Freie Plätze für Städtetour

Wie bereits angekündigt, startet Marathon Steinfurt zu einer viertägigen Busreise an das Elbflorenz – die sächsische Landeshauptstadt Dresden. Dort erleben wir vom 31.08. – 03.09.2001 den Wandel der Stadt seit der Wiedervereinigung. Semperoper, Zwinger und die Frauenkirche sind nur drei Highlights der Altstadt. Ein abwechslungsreiches Programm wird uns einen unvergesslichen Ausflug bescheren. Noch sind mehrere Plätze frei. Wer Interesse hat, bekommt weitere Informationen bei Jörg Fülling, Tel. 02551-4272. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

Werbung ist alles

Wer möchte in „Start & Ziel“ für seine Firma werben? Bei einer Auflage von 500 Stück erreicht Eure Anzeige einen großen Leserkreis. Interessierte Vereinsmitglieder wenden sich bitte an Maria Hinnemann, Tel. 02551/82628 oder 02554/91026 (dienstlich).



Neuer Glanz für's Ehrenamt

im Internationalen Jahr der Freiwilligen 2001

Seit Menschengedenken sind sie zwar allgegenwärtig, aber eigentlich immer noch um gesellschaftliche Anerkennung bemüht: die Ehrenamtlichen. Man hat sie, wenn nicht gleich ganz ignoriert, viel zu lange als Vereinsmeier verspottet. Nun soll der freiwillige Einsatz für Gemeinschaft und Gemeinwohl nicht länger ein Schattendasein führen: Das Jahr 2001 wurde zum „Internationalen Jahr der Freiwilligen“, gekürt.

In der Auftaktveranstaltung begründete Bundespräsident Rau die Aktion mit den Zielen, mehr Anerkennung für die Arbeit Freiwilliger zu erreichen sowie Staat und Gesellschaft für eine stärkere Unterstützung zu gewinnen. Denn Menschen, die sich so einsetzen, helfen mit, „eine humane, solidarische und lebenswerte Gesellschaft aufzubauen“.

Fast 12 Mio. Menschen in rund 350.000 Vereinen arbeiten in Deutschland freiwillig für die Gemeinschaft. Eine Studie des Bundesfamilienministeriums dokumentiert: Freiwillige wirken im Schnitt 5 Stunden pro Woche. Allein dem Sport widmen Ehrenamtliche jährlich etwa 500 Mio. Stunden laut einer Statistik des Deutschen Sportbundes. Ohne Freiwillige müssten Bund, Länder, Städte und Gemeinden die Leistungen selbst organisieren und bezahlen, was den Bankrott des Staates zur Folge hätte. Gründe genug, „Stille Stars“ und „Stille Sieger“ endlich angemessen zu würdigen.

Eine dieser „**Stillen Stars**“ ist ohne Zweifel unsere **Vereinsvorsitzende Maria Hinnemann**. Ihr Einsatz für den Verein ist immens! Wer weiß schon, wie vielfältig, arbeitsintensiv und zeitaufwendig die Aufgaben einer Vereinsvorsitzenden sind?! Darum hat sie uns einen Einblick in ihren Kalender gewährt. Ein kleiner Auszug soll genügen, um zu ahnen, was sie für den Verein leistet:

Dienstag 06.03.01 Sitzung des Sportsportverbandes im Rathaus Steinfurt
Mittwoch 07.03.01 Unterweisung der Streckenposten für den Marathonlauf
Donnerstag 08.03.01 Telefonat Sparkasse wegen Reservierung Kommunikationszentrum für den Steffny-Vortrag
Freitag 09.03.01 Beantwortung mehrerer Anfragen der Stadt Steinfurt zur Fraueninformationsbörse am 01.04.01
Sonntag 11.03.01 Erstellen eines Informationsblattes über Angebote und Ziele unseres Vereins für die Fraueninformationsbörse

Montag 12.03.01 Vorbereitung für die Vorstandssitzung am 13.03.01
Dienstag 13.03.01 Vorstandssitzung bei mir
Mittwoch 14.03.01 Nachbereitung der Sitzung
Donnerstag 15.03.01 Erste Vorbereitung für die Jahreshauptversammlung am 23.03.01; Fax an Herbert Steffny
Freitag 16.03.01 Entwurf des Flyers für den Steffny-Vortrag, Besuch bei Fa. Gercks; Aufstellung eines Planes für die Betreuung des Standes – Fraueninfobörse; Änderungen im Streckenpostenplan für den Marathonlauf/mehrere Telefonate; Telefonat mit Vereinsmitgliedern wegen Werbung in der zweiten Ausgabe der Vereinszeitung; Gespräch über einen Antrag auf Anschaffung von Vereinsfähnchen; Empfang des Bürgermeisters für ehrenamtlich Tätige in Sportvereinen
Samstag 17.03.01 Abholung der Verpflegungspäckchen für 48 Streckenposten/24 Helfer/innen beim Verpflegungsstand beim Marathonlauf; Verteilung der Päckchen an die Streckenposten in Burgsteinfurt; Streckenposten an der Leerer Straße

Stellenausschreibung

„Gesucht wird jemand, der unendlich viel Zeit hat und zur Wahrnehmung des Amtes möglichst noch Geld mitbringt.“ – „Wenn Sie einen Job suchen, an dem alle herumkritisieren und sich niemand bei Ihnen für die Arbeit bedankt, dann sind Sie bei uns richtig.“ – „Gesucht wird ein Experte im Steuerrecht, Vereinsrecht, Umweltrecht, Finanzbuchhaltung und Personalführung.“ – „Sie sollten einen Führerschein, ein Fax-Gerät, ein Telefon und einen PC besitzen.“ – „Sie sollten die Bereitschaft mitbringen, als Letzter die Sportstunde zu verlassen.“ – „Sie sollten möglichst keine Familie haben.“

Durchschnittlich vier mal wöchentlich arbeitet Maria Hinnemann für den Verein. Trotz des oft erheblichen Zeitaufwandes - vor allem im November und Dezember eines Jahres, wo das neue Jahr geplant, Aktionen abgestimmt, festgelegt und letztlich der neue Terminkalender aufgestellt wird, - macht ihr das Ehrenamt - auch nach zehn Jahren - noch viel Spaß. Gerade Ende des letzten Jahres und Anfang 2001 war durch einige neue Projekte (Vereinszeitung/Steffny-Seminar) der zeitliche Aufwand

besonders groß. Trotzdem: „Ich möchte motivieren zum Ehrenamt. Neben sicherlich auch manchmal schwierigen Situationen und Dingen überwiegt doch die Freude.“

Mit dem Beispiel Maria Hinnemanns soll jedoch auf keinen Fall die Anerkennung der Arbeit der übrigen Ehrenamtlichen geschmälert werden. So lobt sie auch ausdrücklich die Bereitschaft der Vereinsmitglieder immer mitzumachen. Sie alle sind für den Verein unverzichtbar!

Wenn man's gut meint

So ein Laufverein ähnelt doch sehr einem Haufen – zum Beispiel einem Ameisenhaufen.

Fast alle Mitglieder laufen und rackern sich irgendwie ab.....

Nicht unbedingt auf Anhieb ersichtlich ist das Ziel, sei es die Fitness, die Figur oder einfach das Wohlbefinden.

Auch bei den Ameisen fragt man sich, wer wohin läuft und warum – erst nach langer Zeit wird das Ergebnis sichtbar.

Laut fachkundiger Auskunft von Naturkundlern und Biologen kommt es in einem solchen Haufen immer wieder vor, dass ein Geschöpf sich für seine Artgenossen opfert, und zwar nicht immer ausschließlich für den Vorstand (die Königin).

So kann es durchaus vorkommen, dass eine Arbeiterin sich die allergrößte Mühe macht, einer Reihe von Anderen den Weg zu bereiten, sei es durch das gekonnte Plazieren von Wegweisern durch das Dickicht, sei es durch die Kennzeichnung des Zieles, zu dem alle gelangen wollen, sei es durch das Erstellen von Schutzvorrichtungen gegen Regen oder die Verpflegung mit den für die Arbeiter/Läufer so wichtigen Getränken und etwas Essbarem.

Die biologische Weisheit „einer für alle, alle für einen“ klappt in der Regel auf dieser kleinsten Ebene einwandfrei.

Dennoch kommt es vor – das versichern Experten an Eides statt – dass diese Grundregel der Biologie pervertiert wird. Laut Prof. Dr. Henkel vom Max-Planck-Institut in Schüttorf halten die genannten Völkchen einmal jährlich Treffen ab, in denen Informationen ausgetauscht, besondere Leistungen hervorgehoben und Ehrungen durchgeführt werden.

Hierbei soll es durchaus schon einmal passiert sein, dass eine tüchtige Arbeiterin, die eine oben beschriebene Hilfsaktion für mindestens 30 andere Mitglieder aufopferungsvoll einwandfrei absolviert hatte, von mehreren Vereinsmitgliedern deshalb verunglimpft wurde, weil die Verpflegung zu gut gewesen sei.

Da fragt sich doch der kritische Beobachter, um was für einen Haufen es sich eigentlich handelt, in dem so etwas passiert.....

Contactlinsen



Sehberatung vom erfahrenen
Läufer für Läufer

Sportbrillen
Sportsonnenbrillen
Sportcontactlinsen

Sportbrillen

in Ihrer individuellen
Glasstärke



WILLNER

Brillen & Contactlinsen

48565 Steinfurt • Münsterstraße 5

Tel 02552/4200 www.optik-willner.de

Feng Shui - Harmonie im Leben

Feng Shui ist die chinesische Wissenschaft und Kunst vom harmonischen und gesunden Wohnen, Bauen, Gestalten und Einrichten unserer Lebensräume. Berücksichtigen wir die Feng-Shui-Prinzipien in unseren Häusern und Wohnungen, schaffen wir uns gesunde Lebensräume, in denen wir unser Leben mit mehr Kraft, Ausdauer, Freude und Flexibilität gestalten können. Ziel ist eine Verbesserung von Lebensqualität, Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg durch Schaffung einer harmonischen Wohn- und Arbeitsumgebung.

Susanne NIKOLA, Feng Shui-Beraterin, ist seit einigen Monaten Walkerin und Mitglied unseres Vereins. Das war für uns ein Grund, sie zu diesem aktuellen Thema um einen Informationsabend zu bitten.

Wir möchten Euch herzlich einladen zu einem Vortrag mit Susanne Nikola zum Thema „Feng-Shui“ am

**Donnerstag, 15. November 2001, 20.00 Uhr,
im Kommunikationszentrum
der Sparkasse Steinfurt.**

Susanne Nikola beschäftigt sich seit Jahren mit dieser alten chinesischen Wissenschaft und hat das Studium Feng Shui bei chinesischen und westlichen Meistern absolviert. Sie ist ausgebildet in chinesischer Medizin und Diätetik, Quigong, Tuina und Heilmassage.

Für den Vortrag wird von Vereinsmitgliedern kein Eintrittsgeld erhoben.

Zahlung der Mitgliedsbeiträge ab 01.01.2002

Beiträge wie bekannt

Auf Anregung eines Vereinsmitgliedes in der Mitgliederversammlung 2001 hat der Vorstand in seiner Sitzung am 10. Mai 2001 aus wirtschaftlichen Erwägungen heraus beschlossen, die Mitgliedsbeiträge ab 01.01.2002 halbjährlich einzuziehen. Fälligkeitstermine: 03.04. und 03.10. j.d. Jahres.

Eine Kündigung der Vereinsmitgliedschaft ist jeweils zum 30.06. und 31.12. eines Jahres möglich.

Wir möchten Euch bitten, bei Änderung Eurer Bankverbindung dieses rechtzeitig der Kassenbeauftragten,

Ulla Pape
Reuterstraße 10
48565 Steinfurt
Tel. 02551-80310

bekannt zu geben.

Die Fraueninformationsbörse...



fand im Frühjahr in den Wirtschaftsschulen in Burgsteinfurt statt. Fast 40 Verbände, Gruppen und Initiativen waren vertreten. Auch Marathon Steinfurt nutzte die Gelegenheit, sich mit einem ansprechend gestalteten Stand zu präsentieren. Viele Besucherinnen informierten sich über den Ausdauersport im Allgemeinen und die vielfältigen Angebote des Vereins im Besonderen. Wenn auch das Interesse am Nachmittag rapide abnahm – wohl aufgrund des frühlingshaften Wetters und weiterer Veranstaltungen – konnte doch zum Abschluss der Veranstaltung eine positive Bilanz gezogen werden.

300. Mitglied beim Marathon Steinfurt



Maria Hinnemann heißt Harald Auth im Verein herzlich willkommen. Der 46jährige Horstmarer hat an dem Walking-Kursus im Frühjahr teilgenommen.

Aller Anfang ist schwer - oder Alle Jahre wieder... unser Anfängerkurs!

Jedes Jahr nach Ostern startet ein neuer Laufkurs für Newcomer beim Joggen. Ich als „alter Hase“ bin mal wieder mit dabei und kann immer nur bestätigen, wieviel Spaß mir diese ganze Sache macht!

Seit einigen Jahren hat Jörg mich für die Betreuung im Anfängerkurs gewonnen und ich bin mit Leib und Seele für unsere Neulinge da. Wie spannend ist es immer wieder – das erste Treffen der Anfänger beim Lauftreff! Wieder habe ich viele bekannte Gesichter entdeckt und schnell kommt man mit den „Neuen“ ins Gespräch. Erste Befürchtungen werden ausgesprochen, „1 Std. Laufen ohne Pause, das schaffe ich doch gar nicht“, „Sind



meine Schuhe ok?“, „Ich war schon letztes Jahr dabei“, „Bin ich auch richtig angezogen?“ (unter uns: Neulinge sind aus Erfahrung immer viel zu warm verpackt und scheuen sich die strammen Waden zu zeigen!) Und für alles haben wir Betreuer verständnisvolle und aufmunternde Worte.

Mit einem geschulten Blick werden die Neulinge dann „eingeteilt“. Achtung aufpassen, hier „älteres Semester“ und dort „gewichtige Probleme“ im Auge behalten! Und dann nach einer „kurzen(?)“ Einleitung von Jörg geht es dann mit allen auf die bekannte Laufstrecke.

5 Lauftreff-Betreuer sind meistens mit den Anfängern unterwegs und traben alle fleißig neben und mit ihnen durch den Wald. Es wird zuerst weniger geplappert, dafür mehr geächzt und gestöhnt und wir alle geben nicht auf, unsere Neulinge immer und immer wieder zu motivieren! Viele Zweifel, es jemals zu schaffen, dann hat schon jemand Seitenstechen oder es zwickt im Knie oder in der Wade und wir helfen, wo wir können, schließlich

sind wir ja die großen Vorbilder! Immer wieder können wir bei den Laufanfängern nur betonen, sich nicht auf andere Mitläufer zu konzentrieren, sondern seinen eigenen Rhythmus zu finden und ihn auch zu laufen, egal wie langsam oder schnell. Und wieder erzählen wir, motivieren wir sie, dass letztendlich alle es bei regelmäßigem Training schaffen werden, 1 Std. ohne Pause zu laufen!

Ja und wirklich, nach einigen Wochen merken und glauben sie es uns schon eher, wenn wöchentlich die Laufminuten ausgebaut werden.

Und wir, wir werden niemals müde, uns alle weiter untereinander kennenzulernen, weiter zu motivieren und Durchhalteparolen von uns zu geben!

Dann irgendwann nach 10 Wochen mal mehr, mal weniger mühevoll Lauftraining kommt der große Moment, die Stunde der Wahrheit, und unsere Neuanfänger und

wir natürlich auch sind total gespannt und aufgeregt vor der offiziellen Laufabzeichenabnahme. Aber wir haben ja meistens alles im Griff und die routinierte Einteilung in verschiedene Gruppen lässt alle zusammen auf einen erfolgreichen Stundenlauf hoffen! Und noch einmal ist unser ganzes Engagement gefragt und wir beruhigen die Neulinge mit... „jetzt ist schon die Hälfte geschafft“, ...“jetzt sind’s noch 10 Minuten“... und dann endlich...was für eine Begrüßung von den Marathonis, die für die Neulinge Beifall klatschend Spalier stehen! Gerötete, schweißtriefende Gesichter strahlen vor lauter Stolz und Freude! Jedesmal wieder ist dieser Empfang auch für uns Betreuer eine echte Bestätigung und das kühle Bierchen auf der Terrasse im Bagno-Hotel schmeckt uns allen noch mal so gut! Die Urkunden nehmen alle dann gerne in Empfang, sind hiermit doch alle Zweifel am Durchhaltevermögen ausgeräumt, schließlich hat man es jetzt schwarz auf weiß.

Ja und wir klopfen uns gegenseitig mal wieder kräftig auf die Schulter, alles hat geklappt und ein Anfängerkurs wurde erfolgreich beendet.

Und nächstes Jahr sind wir natürlich alle wieder mit dabei!!!

Und nächstes Jahr sind wir natürlich alle wieder mit dabei!!!

Marlies Hille

Sommer-Radtouren 2001

Während der Sommerferien findet jeweils Dienstags abends eine Radtour unseres Vereins statt. Die Touren führen meist über „Pättkes“ in die nähere Umgebung. Die Radstrecken liegen zwischen 25 und 45 km.

Dienstag, 10. Juli 2001

Radtour nach Altenberge
Besichtigung des Eiskellers. Abschluss mit kleinem Imbiss im „Kittken“ des Heimatvereins Altenberge.
Leitung: Paul Hagelschur
Start: 18.00 Uhr, Grottenkamp / Eingang Bagno

Dienstag, 17. Juli 2001

Radtour in Richtung Schöppingen
Gemütlicher Abschluss bei „Böving's Anna“, Metelen-Land.
Leitung: Anneliese Elfers
Start: 18.00 Uhr, Wilhelmsplatz

Dienstag, 24. Juli 2001

Radtour um Steinfurt
Besichtigung des Heimathauses Borghorst.
Leitung: Heinz Diekmann
Start: 18.00 Uhr, Grottenkamp / Eingang Bagno

Dienstag, 31. Juli 2001

Radtour nach Altenberge
Besichtigung des Demeter-Hofes „drunter & drüber“.
Leitung: Klaus Jöst
Start: 18.00 Uhr, Grottenkamp / Eingang Bagno

Dienstag, 7. August 2001

Radtour zum Haddorfer See
Unterwegs ist ein kleines Picknick eingeplant
Leitung: Reinhild und Lutz Diepenbrock
Start: 18.00 Uhr, Wilhelmsplatz

Dienstag, 14. August 2001

Radtour nach Ochtrup
Besichtigung des Töpfereimuseums.
Leitung: Alfred Storck
Start: 18.00 Uhr, Wilhelmsplatz

Evtl. Änderungen werden über die Tageszeitung bekanntgegeben.

Der Steinfurter Küchenhersteller



Wir zeigen Kompetenz...
...planen Sie mit uns Ihre Traumküche,
Ihr Wunschbad und vieles mehr...!

Exklusiv: Lack - Hochglanz - Holz
Design: Edelstahl - Glas - Granit
Standard: in jeder Ausführung

Ihre Traumküche
direkt vom Hersteller



PALSTRING
Küche, Bad und mehr...!

Sonnenschein 39
48565 Steinfurt
Tel.: 0 25 51 / 93 93 - 0
palstring@palstring.com

www.palstring.de

Wir gratulieren

Klärchen Joost	12.08.2001	75 Jahre
Fritz Hassmann	02.09.2001	50 Jahre
Helmut Döring	04.09.2001	50 Jahre
Petra Müller	15.09.2001	50 Jahre
Josef Overkamp	16.09.2001	50 Jahre
Doris Stahlhut	22.09.2001	50 Jahre
Joseph Fischer	27.09.2001	60 Jahre
Christel Stier	03.10.2001	50 Jahre
Franz Helker	21.11.2001	50 Jahre
Gerd Schlangen	12.12.2001	50 Jahre

An dieser Stelle möchten wir auch weiterhin auf die runden Geburtstage hinweisen. Bitte teilt der Redaktion rechtzeitig mit, wenn Eure Daten nicht abgedruckt werden sollen.

Eine alte Dame hat Gehbeschwerden, und der Arzt verbietet ihr ein Vierteljahr das Treppensteigen. Nach drei Monaten kommt sie zur Nachuntersuchung und der Arzt schreibt sie gesund.

„Heißt das, dass ich jetzt wieder Treppen steigen darf, Herr Doktor?“

„Ja natürlich.“

„Gott sei Dank! Sie können sich ja nicht vorstellen, wie mühsam es war, immer am Regenrohr raufzuklettern und sich durch das enge Badezimmerfenster zu zwängen...“

WALKING – TRENDSPORT FÜR ALLE

Die meisten von euch haben die Walkinggruppen im Bagno schon gesehen oder sind anderweitig auf Walker aufmerksam geworden. Deswegen möchte ich die Gelegenheit nutzen, euch näher über diese Trendsportart zu informieren. Walking (engl.

gehen), eine in den 80er Jahren in den USA entstandene Laufsportart, wurde vor etwa 10 Jahren bei uns eingeführt. Inzwischen gibt es in der Bundesrepublik ca. 100 000 organisierte Walker, in unserem Verein sind ca. 60 Mitglieder Walker. Den ersten Walkingkurs führte Jörg im Herbst 1999 durch und wegen der großen Nachfrage seitdem etliche weitere. Dadurch ist unsere Gruppe auf insgesamt fast 100 Walker im Alter zwischen 30 und über 70 Jahren angewachsen. Wir treffen uns montags und donnerstags um 9 Uhr und um 18 Uhr und zu den „normalen“ Lauftreffzeiten und walken in Gruppen mit unterschiedlichem Tempo (die Schnellen ca. 8 km/h). Und was machen wir Walker im

Unterschied zu Spaziergängern und Joggern? Wir gehen entspannt mit schwingenden Armen und aufrechtem Oberkörper zügig – also schneller als Spaziergänger und (nicht immer) langsamer als Jogger. Dabei unterhalten wir uns und, das ist meine persönliche Erfahrung, haben viel Spaß dabei. Für die Gesundheit und Fitness tun wir dabei eine ganze Menge. Die Technik unterscheidet sich vom Joggen dadurch, dass der Fuß bewusst von der Ferse bis zur Spitze über die ganze Fußsohle abgerollt wird,

wobei die Fußspitze nach vorne zeigt. Dabei bleibt immer ein Fuß auf der Erde jedoch ohne, wie im Wettkampfsport Gehen, mit den Hüften zu wackeln. Die Knie sind immer leicht gebeugt und die Arme schwingen

gegengleich zur Beinbewegung seitlich neben dem Körper (rechtes Bein ,linker Arm und umgekehrt). Wie schon erwähnt, tun wir beim Walken auch etwas für unsere Gesundheit, denn wie jede andere Ausdauersportart bringt es das Herz – Kreislaufsystem in Schwung und kurbelt bei richtig dosierter Belastung die Fettverbrennung an. Zudem ist Walking gelenkschonend, da wir unsere Gelenke nie mit mehr als dem 1,5 fachen des Körpergewichts belasten. Wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass dieser Sport gut geeignet ist für Menschen mit Knie- und Hüftgelenkarthrose oder Rückenbeschwerden. Wie man sieht, ist Walking eine Sportart, die alle ausführen können, auch Menschen mit gesundheitlichen- oder Gewichtsproblemen können

ihren Körper fithalten oder – machen. Sollte jemand Lust zu dieser Sportart bekommen haben, sollte er sich an Jörg wenden.

Annette Rehaag



Steffny in Steinfurt



30 Marathonis nahmen am Lauf- und Walking-Seminar mit Herbert Steffny teil.

Steckbrief

Diplom-Biologe Herbert Steffny, geboren 1953 in Trier, Europameister 1986 in Stuttgart, 3 x Frankfurt-Marathon Sieger, 13-facher Deutscher Meister (10 000 Meter, 25 Kilometer, Marathon), dritter Platz in New York (1984) und bei der Europameisterschaft (1986), mit 42 Jahren Sieger der Mastersklasse in Boston (1996). Marathoncoach (u.a. für Joschka Fischer) und Personaltrainer.



Interview mit Herbert Steffny

Wie lange läufst Du schon ?

Meinen ersten ausserschulischen Wettkampf bin ich mit

11 Jahren gelaufen.

Wie bist Du zum Laufen gekommen ?

Ich habe durch meine Eltern eine humanistische Erziehung erhalten. Großes sportliches Vorbild waren meine Brüder.

Hast Du Dein Hobby zum Job gemacht ?

Viele Hobbys sind mein Job. Laufen ist nur eines von vielen. Ich bin Bio-Chemiker, Sportjournalist, fotografiere für Fachzeitschriften, und programmiere gerne. Ich wäre gerne Zoodirektor geworden.

Wie kam es zu der Verbindung mit Joschka Fischer ?

Im „Stern“ habe ich einen Artikel über Joschka Fischer gelesen, in dem über seine Ernährungsumstellung berichtet wurde. Außerdem wollte er irgendwann mal einen Marathon laufen. Daraufhin habe ich ihm geschrieben. Er schlug ein Treffen vor und schon waren wir ein Team.

Ernährst Du Dich besonders gesund ? Wie ernährst Du Dich ?

Ich beachte die Grundregeln der Vollwerternährung, bin aber nicht 110% ig. Hin und wieder esse ich auch Pommes oder Süßes. Dann gibt es aber am nächsten Tag umso mehr Gesundes.

Was würdest Du einem Laufanfänger empfehlen ?

Vorab sollte jeder Laufanfänger einen Gesundheitscheck beim Arzt machen lassen. Ein Neueinsteiger sollte sich zu Beginn schrittweise der noch ungewohnten, kontinuierlichen Laufbelastung nähern. Das ist wörtlich zu nehmen, denn Gehpausen sind erlaubt und sinnvoll.

Was sollte man beim Kauf von Laufschuhen beachten ?

Der Schuh muss bei jedem Schritt ein Mehrfaches des Körpergewichts auffangen. Er soll den Aufprall dämpfen, das Abrollen gut ermöglichen, die Bewegung stabil und kontrolliert führen und orthopädische Fehlstellungen gegebenenfalls korrigieren.

Was hältst Du von Einlagen ?

Bei extremen Fehlstellungen kommen auch Einlagen in Betracht. Überpronierer sollten Schuhe mit geradem Leisten bevorzugen.

Wie sieht die ideale Laufkleidung aus ?

Normalerweise reicht ein kurzärmeliges T-Shirt aus. Optimal sind Materialien wie „Coolmax“ oder „Drylete“. Durch den Schichtenaufbau der Synthetikfasern wird der Schweiß von der Haut weg transportiert, das Textil klebt nicht und man steht hinterher nicht verschwitzt herum.

Ist für jeden Hobby-Jogger ein Marathon-Lauf anzustreben?

Der Marathon ist die Krönung! Muss aber nicht sein. Wichtiger ist es, regelmäßig zu laufen. Dafür sind Wettkämpfe nicht nötig. Aber der Marathon gibt die Motivation jahrelang weiterzulaufen.

Was ist der häufigste Fehler beim Marathonlauf ?

Das können verschiedene Fehler sein, wie z.B.

- zu wenige lange Läufe absolviert,
- das Trinken (bzw. Essen) während des Marathons nicht geübt
- auf falschem Boden/Gelände trainiert
- neue Schuhe, Socken oder neue Kleidung
- zu wenige Kohlehydrate zu sich genommen
- viel zu schnell angelaufen
- wechselndes Tempo
- zu spät angefangen zu trinken
- zu viel getrunken oder gegessen.

Was empfiehlt Du als optimales Frühstück vor dem Marathon-Lauf ?

Die Zusammensetzung der Nahrung unmittelbar vor dem Marathon sollte vor allem von der Konstitution und den Gewohnheiten abhängen. Wenn man weniger erfahren ist und keine Risiken eingehen will, empfiehlt sich am Marathontag ein leichtes Frühstück, dies betrifft sowohl die Menge als auch die Zusammensetzung des Essens. Es ist vor allem nicht ratsam, bei dieser Mahlzeit zu viel zu essen.

Das Herz vergrößert sich durch ständiges Joggen?

Das ist richtig!

Ist das nicht eine Gefahr für das Alter, wenn man aufgrund von anderen Beschwerden vielleicht nicht mehr Laufen kann ?

Man hört ja nicht von heute auf morgen auf zu laufen. Die Leistung wird dann allmählich oder nach und nach zurückgeschraubt, so dass sich das Herz langsam darauf einstellt.

Hälst Du auch im Ausland Vorträge ?

Ja! Hawaii, Honolulu, Malta und zuletzt war ich in Bali -Indonesien

Kannst Du Dir vorstellen, einmal nicht mehr zu laufen ?

Ja! Dann lege ich meine Beine hoch oder fotografiere nur noch. Aber im Ernst. Ich habe schon mal pausiert. Mit Neunzehn hatte ich keine Lust mehr. Ich habe studiert und hatte andere Interessen, war in einer ganz anderen Welt. Bis ich mit Neunundzwanzig Angst vorm Alter bekam. Ich hatte Rückenprobleme, zuviel Gewicht und war nicht mehr fit. Ich musste was tun! Also fing ich wieder zu laufen an - ohne Wettkampfgedanken.

Und dann –ja dann kam meine Weltklassekarriere.

Vielen Dank Herbert Steffny für das Gespräch.

Das Interview wurde geführt von Renate Mischak und Christa Hemker.

Info:

Nach eigenen Angaben erscheinen im Oktober 01 zwei neue Bücher von Herbert Steffny:

„*Schmackhafte Vollwert-Ernährung*“

Zusammen mit dem Küchenmeister Charly Doll, Deutschlands erfolgreichstem Berg- u. Ultraläufer, 6x Deutscher Berglauf Meister hat Steffny eine vielseitige Sammlung von Rezepten erstellt.

„*Walking*“

Eine weitere interessante Abhandlung von Herbert Steffny, diesmal speziell zum Thema Walking.

Sportexerzitionen

Mit sportlicher Aktivität kann man für ein gesundes Leben gute Voraussetzungen schaffen. Um den ganzen Menschen in den Blick zu nehmen, sollten auch Geist und Seele nicht vernachlässigt werden und durch Übungen (Exerzitionen) fit gehalten werden. Hierzu werden Sportexerzitionen angeboten. Neben theologischen und philosophischen Elementen, die zur Selbstfindung hilfreich sind, soll gleichermaßen die eigene Körpererfahrung durch Sport gleichrangig im Mittelpunkt stehen. Der Sport mit Gymnastik, Schwimmen, Joggen, Spielen und Sportwandern mit der Bibel wird ohne Leistungsvergleich angeboten. Auch sportlich Ungeübte sind willkommen. Die Veranstaltung ist für alle Konfessionen offen.

Termin: 31. 07. – 04. 08. 2001 für Männer

Ort: DJK-Sportschule Münster

Anmeldung: DJK-Diözesanverband, Rosenstr. 16, 48143 Münster, Telefon 0251/495-485

Ansprechpartner: Alfred Storck

Marathon beim Marathon

An der Organisation des 18. Marathonlaufs am 17.03.2001 in Steinfurt beteiligten sich in diesem Jahr fast **100 Marathonis**.

Sie unterstützten den Lauf mit einem Verpflegungsstand von 24 Walkerinnen, durch 48 Streckenposten, Personal am Kuchenbuffet sowie durch ihre aktive Teilnahme (21 Läuferinnen).

Einladung zum 15. Vereinstriathlon "Marathon Steinfurt e.V." Schwimmen - Radfahren - Laufen

Zeit: Freitag, 17. August 2001
Start: 18.00 Uhr (17.30 Uhr Wettkampfbesprechung)
Ort: Nordwalde, Reutersee, Waldgebiet "Brennheide" und "Lintel´s Brook"
Strecken: 300 m Schwimmen
24 km Radfahren (17 km für Benutzer von Tourenrädern)
6,5 km Laufen
Start: Grillplatz Reutersee Nordwalde
Ziel: Grillplatz Reutersee Nordwalde

Streckenverlauf:

Schwimmstrecke: 300 m Schwimmen durch den Reutersee in Ufernähe
Radstrecke: Rundstrecke über Gemeindestraßen und Landstraßen
Laufstrecke: Wendepunktstrecke. (Es werden ausschließlich Waldwege gelaufen)

Besonderer Hinweise:

- die Veranstaltung ist vereinsintern; die Teilnahme von Gästen ist möglich
- die Radstrecke ist nicht abgesperrt, die Straßenverkehrsordnung ist zu beachten
- an 2 "neuralgischen" Punkten werden Streckenposten eingesetzt



31 Steinfurter Läufer von Marathon Steinfurt und TV Borghorst vor der Teilnahme an der „Nacht von Borgholzhausen“, dem internationalen Straßenlauf am Fuße des Teutoburger Waldes.

Milchshake

Milch ist gesund, schmeckt aber immer gleich. Unser Shake bringt nicht nur mehr Abwechslung. Er glänzt auch mit zusätzlichen Vitalstoffen, die fit halten, das Wohlbefinden fördern und die Verdauung unterstützen.

Bananenmilch

Zutaten: 1 Banane
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Haselnusskerne
7 Esslöffel saure Sahne
250 Milliliter kalte Milch

Zubereitung: die geschälte Banane mit dem Zitronensaft, den Haselnusskernen und der sauren Sahne pürieren. Mit kalter Milch auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Probiert auch mal andere Geschmacksrichtungen. Beerenfrüchte der Saison eignen sich sehr gut, außerdem Joghurt und Buttermilch. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Sport im Alter

Ältere Männer, die regelmäßig Sport treiben, produzieren größere Mengen des Sexualhormons Testosteron. Das hat eine Studie der britischen Universität Newcastle ergeben. An der Studie waren Männer im Alter von 55 bis 65 Jahren beteiligt, die wöchentlich 60 Kilometer liefen. Im Vergleich zu weniger sportlichen Gleichaltrigen produzierten die Läufer die vierfache Menge eines Wachstumshormons und um 25 Prozent mehr Testosteron. Die Untersuchung, so die Leiterin Prof. Pat Kendalltaylor liefere den Beweis dafür, dass Männer, die regelmäßig Sport treiben, nicht nur gesünder sind, sondern auch mehr Hormone produzieren, die für junge und sexuell aktive Körper kennzeichnend sind.

Marathon Steinfurt dank allen, die mit ihrer Werbung zur Finanzierung der Vereinszeitung beigetragen haben, und würde sich freuen, wenn Sie bei Ihren Einkäufen auch die hier werbenden Geschäfte berücksichtigen könnten.

„Du kannst Fitness nicht speichern.“

Du musst sie dir immer wieder neu verdienen. Wenn jemand zwanzig Jahre läuft und dann aufhört, ist es nur eine Frage der Zeit, bis er den gleichen körperlichen Zustand hat wie jemand, der nie etwas getan hat.“

(Ted Corbitt, Lauflegende in den USA, bewältigte im Frühjahr 2000 mit 81 Jahren ein Sechstage-Rennen in New York mit der Leistung von 386 km)

Quelle: Spiridon 09/00



Impressum

Herausgeber:

Marathon Steinfurt e.V.

Maria Hinnemann

Rohdewaldstraße 1

48565 Steinfurt

Tel.: 02551-82628

Homepage: <http://www.marathon-steinfurt.de>

Email: info@marathon-steinfurt.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Christa Hemker Tel.: 02551-80524

Renate Mischak Tel.: 02552-60903

Layout:

Jürgen Lucka Tel.: 02505-2191

Druck:

Schnelldruck

Christian Stange

Email: schnelldruck@muenster.de

Coerdestraße 44

48147 Münster

Tel.: 0251-922343

Fax: 0251-922341

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Erscheinungsweise: halbjährlich

Redaktionsschluss: Ende November