



*Dort, wo Läufer sind,  
da ist auch immer ein Stück Heimat*  
(Prof. Dr. med. Uhlenbrock)

Liebe Mitglieder,  
liebe Freundinnen und Freunde des Marathon Steinfurt,

zu einem gesunden, aktiven und zufriedenen Leben können wir selbst  
viel beitragen.

Marathon Steinfurt e.V. bietet mit seinem Lauf- und Walkingtreff dazu gute Voraussetzungen. Besonders gefreut hat mich im letzten Jahr die Auszeichnung des Deutschen Leichtathletikverbandes. Unser Lauf- und Walkingtreff ist mit dem "DLV-Testurteil sehr gut" ausgezeichnet worden.

Danke sagen möchte ich allen, die im vergangenen Jahr mitgeholfen haben, dass ein gutes Miteinander in unserem Verein möglich ist, und wir bei der Erreichung unserer Ziele einen erheblichen Schritt weitergekommen sind.

Ich hoffe, dass ihr in unserem Verein auch ein Stück Heimat erlebt und dieses Gefühl sich einstellt, wenn ihr zum Lauf- oder Walkingtreff kommt oder mit der gepackten Sporttasche zu Laufveranstaltungen fahrt.

Nun wünsche ich euch allen für das Jahr 2003 viel Gesundheit, Glück und Erfolg und für unser Miteinander weiterhin gute Kontakte.

Viel Vergnügen beim Lesen der neuen Ausgabe  
unserer Vereinszeitung "Start & Ziel" wünscht

Eure

Maria Hinnemann (1. Vorsitzende)

## Mitgliederversammlung

Am Freitag, den **28. März 2003** findet um **20:00 Uhr** in der Bagnogaststätte, 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(in) Jugendsport
  - d. Ressortleiter(in) Freizeit- u. 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

gez. Jörg Fülling (Geschäftsführer)

**Danke**  
**den Ehrenamtlichen**  
**im Sport.**

DEUTSCHER  
SPORTBUND

[www.ehrenamt-im-sport.de](http://www.ehrenamt-im-sport.de)

Titelfoto:

## **Kathy Switzer**

### ***lief als erste Frau einen Marathon***

Schuld war nur die 261. Hätte sich Kathy Switzer diese Nummer am 19. April 1967 in Boston nicht an die Brust gepinnt, dann wäre es mit den Frauen und dem Marathon anders gekommen. 1967 war Kathy Switzer 20 Jahre alt, Studentin in Syracuse, New York, die regelmäßig mit dem Uni-Team Laufen ging. Just for fun. Als ihr der Trainer erzählte, dass er regelmäßig Marathon laufe, 42 Kilometer nur Laufen, da stand für Kathy fest, einmal im Leben, nur ein einziges Mal möchte sie diese Strecke auch laufen. Aber was damals für Männer galt, galt noch lange nicht für Frauen. Marathon war männlich. Und sollte es - wie sich am Abend des 19. April herausstellen sollte - auch bleiben.

Ein Jahr hat Kathy Switzer sich auf ihren Lauf vorbereitet. Begleitet vom mitleidigen Blick ihres Freundes, der einfach nicht glauben wollte, was er da

terreißen." Ihr Freund versuchte zu retten was zu retten war und schmiss sich zwischen den rabiaten Marathon-Männern und Kathy. Als das alles nichts half, haute er ihn kurzerhand um. Immerhin wog Kathys Freund 120 Kilo, war Hammerwerfer und hoffte auf eine Teilnahme an den Olympischen Spielen. Die sah er nach dieser gewalttätigen Aktion plötzlich in Gefahr. "Er motzte mich an, dass ich ihm die Karriere versauere, dass ich sowieso viel zu langsam laufe, lief los und weg war er." Nach 10 Kilometern sah sie ihn wieder. Gehend. "Als ich an ihm vorbeilief, rief er 'Please, walk with me', und ich rief zurück, 'ich bin zwar langsam aber ausdauernd'." Vier Stunden und 20 Minuten hat Kathy Switzer für den Lauf gebraucht, von dem sie kurz nach dem Zieleinlauf disqualifiziert wurde. Ihr Freund kam Stunden später durchs Ziel gegangen.

Ein Jahr später heirateten sie. Und fünf Jahre später fand der erste offizielle Frauen-Marathon statt. "Damals war ich Dritte und der, der mich 1967 aus dem Rennen reißen wollte, musste mir nun den Pokal überreichen."



sah. Morgens 10 Kilometer, arbeiten, abends 15 Kilometer, Magister schreiben, schlafen. Und jeden Samstag die volle Marathon-Länge. 42 Kilometer. "Er dachte, es sei ein Witz, dass ich den Boston-Marathon mitlaufen wollte. Aber natürlich war klar, wenn ich es schaffe, dann schafft er es auch. Auch ohne Training."

Am Morgen des 19. April sah die Welt, zumindest in Boston jedoch mehr nach Weltuntergang als nach Weltrekord aus. Es schneite und regnete abwechselnd. Kathy ging dick verummt und in Kapuze zum Anmeldestand. Wie viele Läufer unterschrieb sie nur mit "K. Switzer". Sie erhielt ihre Laufnummer. Die 261. Der Lauf verlief problemlos - bis zu dem Moment, als sie sich die Kapuze vom Kopf zog, weil ihr trotz Schnee und Regen langsam warm wurde. Einer der Offiziellen sah ihre langen Haare und brüllte los: "Da ist eine Frau. Verdammte noch mal, raus aus diesem Rennen!" "Und schon merkte ich, wie der mir hinterher lief und an meinem T-Shirt zerrte. Der wollte mir tatsächlich die Nummer run-

Ihren größten Erfolg hatte Kathy Switzer 1974, als sie den New York Marathon gewann. "Als Preis gab es damals einen Pokal. Zwei Jahre später erhielt die Gewinnerin 65.000 Dollar und einen Mercedes." 1976 lief sie ihr letztes Rennen, wieder in Boston. Diesmal bei mörderischen 40 Grad. "Nach dem Rennen waren meine Füße derartig geschwollen und mit Blasen übersät, dass ich drei Wochen nicht laufen konnte." In dieser Zeit hat sie ein Programm entwickelt, dass sie kurz darauf mit der Kosmetik-Firma Avon umsetzte: Frauen laufen in aller Welt. "Ich weiß einfach, wie viel Spaß Laufen machen kann. Und wenn ich mit ansehe, wie in Malaysia muslimische Frauen mit Kopftuch an den Start gehen, oder wie in Brasilien die Frauen barfuß laufen, weil sie kein Geld für Schuhe haben, dann scheine ich Recht zu haben."

*Kerstin Kohlenberg*

**Buchtipp:** "Laufen und Walken". Das sanfte Programm für Frauen. Von Kathrine Switzer

(gesehen in der Stadtbücherei Steinfurt)

# Ab zur Mitgliederversammlung

(VPD-Presse) Überall, häufig und gern versammeln wir uns: zur Turnstunde und zum Laufen, zur Karnevalsfete und zum Tanz in den Mai, wenn Fritz und Helga in ein gemeinsames Leben starten, wenn der Ehrenvorsitzende 90 wird. Warum nicht mal zur Mitgliederversammlung? Als ob wir da nicht auch auf unsere Kosten kämen!

Das Vereinsangebot ist eine feine Sache. Da kann man sich im Freundeskreis so richtig austoben. Der Körper schwitzt und der Verstand arbeitet. Der eine verliert die Kalorien, der andere spart mit Worten nicht.

Denn das wäre ja gelacht, wenn man nach der Übungsstunde nicht das eine oder andere durchhecheln würde. Schließlich machen auch Hochzeiten, Geburten und Todesfälle deutlich, was wir sind: ein Verein. Ist das Offizielle vorbei, lässt sich herrlich herziehen über den Vorstand und seine Arbeitsweise, über das Nicht-Getane, das schlecht Erledigte und wie mann/frau es besser machen würde. Das baut auf und tut gut. Warum tun wir es nicht mal in der Mitgliederversammlung?

Warum eigentlich nicht? Dreimal hat Fritz schon gesagt, dass Emma im Krankenhaus besucht werden müsste. Jetzt ist er es leid - dieses ewige Erinnern, und zum Vorstand gehört er ja schließlich nicht. Hans hat sogar eine Mahnung bekommen, weil er den Vereinsbeitrag nicht bezahlt hat. Das muss man

sich einmal vorstellen: der Hans!!! Als ob es so sehr auf die Mark ankäme. Hat der Vorstand eigentlich keine Rücklagen?

Und die Gerda unsere Übungsleiterin ist stinksauer. Sie hat vergessen, ihren Übungsleiterschein verlängern zu lassen, weil der Sportwart sie nicht rechtzeitig erinnert hat. So ein Schlot. Was soll überhaupt diese dämliche Fortbildung? Unsere Gerda kann doch alles!

Übrigens: Lisa hätte für die letzte Weihnachtsfeier so gerne einen Kuchen gebacken. Aber niemand hat sie angesprochen. Das sind unsere Themen für die Mitgliederversammlung. Die beherrschen wir auch. Denn wir reden ja ständig darüber. Und wenn es dann um den Schmus des Vorsitzenden von gemeinsamer Verantwortung geht, dann bringen wir unsere Beispiele - mitten aus dem Vereinsalltag. Nur das zählt. Und davon hat der Vorstand keine Ahnung. Deshalb müssen wir ihm die Augen öffnen. Dankbar werden sie uns sein, die Vorstandsdamen und die -herren.

**Also:**

**AB ZUR  
MITGLIEDERVERSAMMLUNG!**

*Karl Hofmann*



***Maria Hinnemann überreichte den Scheck aus dem Erlös der Tombola über 300 Euro an den Schulleiter der St.-Elisabeth-Schule Alfred Storck. Hans Joost und Heinz Dieckmann hatten in Steinfurter Geschäften um Preise für die Verlosung erworben.***

# Dem Stress keine Chance

(VPD-Presse) Die Anforderungen der heutigen Zeit fordern ihren Tribut. Viele fühlen sich gestresst. Der Körper braucht aber Erholung, sonst kann es zu Konzentrationsschwäche, Bluthochdruck, Magenbeschwerden oder Gereiztheit kommen. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, Stress abzubauen oder ihm vorzubeugen: Umdenken im Alltag, Entspannungstechniken und ausreichend Bewegung tun Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden gut.

## **Was ist Stress eigentlich?**

Stress muss für vieles erhalten, was nicht so ist, wie wir es wünschen. Zu viel Arbeit, zu wenig Zeit, zu hohe Anforderungen, zu wenig gefordert, zu viel Streit, zu wenig Zuwendung - all dies gilt als Stress. Für den Körper bedeuten aber auch Hitze, Kälte oder Straßenlärm, eine Operation oder das Leben gegen den Biorhythmus Stress.

Stress ist ein biologischer Mechanismus, über den Menschen und Tiere verfügen: eine automatische, reflexartige Reaktion des Körpers auf bestimmte Reize aus der Umwelt, z.B. bei Bedrohung.

Energiereserven werden blitzschnell mobilisiert. Der Organismus wird auf eine Bewältigung eines Problems vorbereitet, indem ihm der Zugriff auf seine Reserven ermöglicht wird.

Stress ist notwendig, um den Organismus funktionsfähig zu halten, ein gesundes Maß an Stress steigert körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Schädlich werden Stressreize erst, wenn sie im Übermaß auftreten, wenn der Betroffene ihnen nicht mehr gewachsen ist.

## **Gleichgewicht herstellen.**

Psyche und Körper, Hormon-, Nerven und Immunsystem, Muskeln und Organe sind untrennbar miteinander verflochten. In dieses System kann man auf ganz unterschiedliche Weise eingreifen. Entspannungstechniken, wie Autogenes Training oder Yoga

können den Druck mildern, der auf Organen und Seele lastet; gleichzeitig setzen sie in den Muskeln Spannungen frei.

Körperliche Belastung wiederum kann die verkrampte Muskulatur lockern, was dann auch seelische Entspannung bringt. Ähnliches können eine Ernährungsumstellung, der Verzicht auf Alkohol oder Rauchen, klärende Gespräche, Arbeitsplatz-Umstrukturierung usw. bewirken. Ändern Sie ihre Lebenseinstellung, leben Sie eine neue Lebensphilosophie.

## **Sport bei Stress**

Sport hilft Stress abzubauen und wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus. Trainieren Sie regelmäßig, mindestens dreimal in der Woche. Wählen Sie in jedem Fall eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht. Denn sportliche Betätigung ist nur gesund, solange sie nicht in Leistungsstress ausartet. Jedes gute Konditionstraining hilft beim Stressabbau. Besonders geeignet sind: Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen. Mehr dazu finden Sie im Internet unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

## **Tipps bei Stress**

Bei großer Anspannung ist man gereizt, nervös und ungeduldig. Bereits Kleinigkeiten können einen aufregen oder aus der Haut fahren lassen: Sie fühlen sich gestresst. Zeitweiliger Stress ist in Ordnung, der Körper braucht den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Häufiger Stress führt zu einem Risikofaktor, insbesondere für Herz und Kreislauf. Bei Spannung reagiert der Körper mit Hormonausschüttung, die Blutgefäße verengen sich, das Herz schlägt schneller. Da man sich nicht allen Zwängen entziehen kann, sollten Sie Ihre Lebenseinstellung verändern, eine neue Lebensphilosophie entwickeln.

*Dr. Robert Renner*

# Sommerfest 2002

## *aus der Sicht eines Helfers*

Nach 3 Jahren sollte wieder ein Sommerfest stattfinden. Der Termin stand schon lange fest und der Festplatz des Sellen-Veltruper Schützenvereins war reserviert.

Zur ersten Vorbereitungsitzung trafen sich die alten “Organisationshasen”, verjüngt durch ein paar Neue. Großes Nachdenken, wie war es noch beim letzten Mal? Da zog Maria Hinnemann ihre Aufzeichnungen hervor. Diverse Ausrüstungen (Beleuchtung, Geschirr, WC) vom Schützenverein. Selbstgemachte Salate etc. durch die Mitglieder, Grillen, Jongleur David Langkamp, Getränke von . . . Und was machen wir anders: “Auf alle Fälle ein Zelt! Mit Boden!” und ein Pavillon (wie früher) wäre schön. Eine Tombola? Ja, zugunsten der Elisabethschule.

Lohnt sich die ganze Vorbereitung? 160 Personen müssen kommen! So ein Fest kann nur dann laufen, wenn viele Hände mithelfen. Da wurden Verantwortliche fürs Grillen, für die Thekenbesetzung, Preisbeschaffung für die Tombola, Losverkauf usw. gesucht und gefunden. Jeder Teilnehmer sollte wieder gefragt werden wegen Brot, Salate, usw. Es war beeindruckend, wie gut die Mithilfe auch in diesem Jahr klappte. Sogar zum Aufräumen am Sonntag fanden sich spontan einige zusätzliche Helfer ein. An dieser Stelle möchten wir allen dafür ein herzliches Dankeschön sagen.

Wie wird das Wetter? Wir hatten so geplant, das es den ganzen Tag hätte regnen dürfen: Zelt, Pavillon, Nutzung aller drei vorhandenen Gebäude. Beim Aufbauen und Schmücken hat es dann tatsächlich geregnet und wir waren dankbar für das Zelt und die neuen Gebäude.

Am Samstag Morgen hieß es dann, Tische und Bänke schleppen, Tischdecken auf die Tische, Luftballons aufblasen, Lichterketten aufhängen, Bierfass anstecken, ... Da der Regen kurz vor Beginn aufhörte, konnte auch der Kletterfelsen aufgebaut werden. Der ohnehin idyllische Platz des Sellen-Veltruper Schützenvereins hatte sich in einen Festplatz verwandelt und es fanden sich knapp 200 Personen ein. Hans Joost und Heinz Diekmann hatten den Auftrag, für die Tombola Preise zu ergattern. Die beiden waren äußerst erfolgreich: 400 Preise waren zusammengekommen, viele Geschäfte und Betriebe hatten großzügig gespendet. Damit ließ sich eine ordentliche Tombola durchführen. Das Mischungsverhältnis von Nieten und Gewinnen war recht günstig, die Lose schnell vergriffen. Einige "geschäftstüchtige" Mitglieder hätten gern ein anderes Mischungsverhältnis gesehen wegen des höheren Gewinns. Beim nächsten Fest muss man darüber sicher noch einmal nachdenken. Uns war wichtig, dass tatsächlich alle Lose verkauft würden. Mit dem Ansturm auf die Lose, immerhin 800 Stück, hatten wir nicht gerechnet. Wer schon mal eine Tombola aufgebaut hat, weiß, wie schwer das ist. Es war für uns eine echte Herausforderung und trotz einiger Pannen bei der Gewinnausgabe hat es ganz gut geklappt.

Was wäre ein Sommerfest ohne Essen und Trinken?

Es war herrlich, wie viele Salatschüsseln, Brotkörbe, Käseplatten, Obstschalen, Kuchen, ... angeschleppt wurden. Die vorbereiteten Tische bogen sich unter der Last dieser leckeren Sachen. Viele konnten den Startschuss zum Essen und Grillen gar nicht abwarten. Besonders bei den Kindern fanden vorher schon Brezeln, Minibrötchen und Käsehäppchen regen Absatz.

Nach dem Essen war das Büffet fast vollständig geplündert, dafür hielt sich der Ansturm auf das Fleisch in Grenzen.

Sommerfest ist Familienfest! Für die Kinder UND Erwachsenen zeigte der Jongleur David aus Laer wieder sein Können. Geschickt bezog er dabei alle Zuschauer mit ein. Erinnert sei u.a. an den Assistenten Janosch alias Jürgen Lucka. Beeindruckend war die Vorstellung als Feuerschlucker. Nicht nachmachen! Und dann der Kletterfelsen! Bei dem Anblick schlugen nicht nur die Kinderherzen höher. Manch ein längst dem Kindesalter entwachsener Mann liebäugelte mit einem Versuch, für einige war die Versuchung zu groß, sie wollten wenigstens einmal einen Gipfel erklimmen. Einer von ihnen soll auch schon mal im Himalaya gewesen sein. Von den Kindern wurden auch die anderen Spielgeräte und die Torwand intensiv genutzt.

Familienfeste haben es an sich, dass sie relativ früh zu Ende gehen, kleinere Kinder müssen schließlich irgendwann mal schlafen. Leider verabschiedeten sich auch etliche Erwachsene ohne Kinder recht früh. Lag es an der Oldienight? Schade, aber wohl nicht zu ändern. Für einige allerdings endete der Abend noch lange nicht. Gescharrt um den Pavillon, bedient von Lutz und Marlies, wurde es richtig gemütlich. Die Flasche mit dem Roten kreiste und Hans Joost stimmte ein Lied nach dem anderen an. Wer weiß, wie lange wir es ausgehalten hätten, wenn nicht Jürgen ganz demonstrativ angefangen hätte, aufzuräumen.

Das Aufräumen ging am nächsten Morgen weiter, war aber Dank vieler Helfer schnell erledigt. Ein großer Teil des Geschirrs war wie immer noch am Samstag Abend von Oma Hüsken gespült worden. Insgesamt war es ein gelungenes Fest. Die viele Vorbereitung hatte sich doch wieder gelohnt. Es wird sicherlich nicht das letzte gewesen sein.

Und was wünschen wir uns zum nächsten Mal? Dass Maria wieder eine Checkliste hat, dass der Regen nicht erst 1 Stunde vor Beginn aufhört und dass der eine oder andere länger bleibt !

*Mechthild und Willi Hüsken*



# Ein ganz besonderer Triathlon

***Eine Walkerin erzählt von ihrer Teilnahme am vereinsinternen Triathlon am Reutersee in Nordwalde, der erstmals in der Vereinsgeschichte eine Walkingstrecke anbot:***

Ahnungslos stehe ich in Emsdetten an unserem Tauchstand, als aus der Menschenmenge Renate auf mich zukommt. "Hast du nicht Lust, als Walkerin über den Triathlon zu schreiben?" 'Uff!' war mein erster Gedanke, da er schon etwas zurücklag und ich zu viele Eindrücke davon mitgenommen habe.

Schon bei den "Vorbereitungen" fing bei mir das Lampenfieber an, denn ich ekele mich fürchterlich vor den Algen. Nach zwei schlaflosen Nächten und vielen Gedanken kam die zündende Idee: die Algen könnte ich ohne weiteres mit einem Tauchanzug überqueren. Also ging ich voller Tatendrang mit der Idee zu Jörg und fragte, ob es erlaubt wäre. Dieser bejahte es mit einem Schmunzeln. Voller Erwartung war ich, ob ich es schaffe, ob die anderen was zu meinem Tauchanzug sagen, und ob ich diesen so schnell ausbekommen würde.

Als ich endlich am Freitag meine Sachen packte, dachte ich nur mit zitternden Knien, dass ich zu wenig trainiert hätte, und hoffentlich schaffte ich es überhaupt. Mit guten Ratschlägen während der Autofahrt, von meiner Familie als Fanclub begleitet, ging's los. Am Reutersee angekommen, wurde ich zwar von einer lockeren und freundlichen Umgebung begrüßt. Aber auf meiner "Position" im See wusste ich nicht, ob ich lachen oder sonst irgend etwas tun sollte. Durch die anwesenden Taucher hatte ich zwar ein sicheres Gefühl, aber mir war trotzdem ganz schön mulmig. Da ging es aber schon los. Ich fing an zu schwimmen und meine Kräfte wurden nach kurzer Zeit immer weniger. Ab ca. der Mitte des Sees dachte ich: 'Das schaffst du nie!' Ich hatte den Eindruck, dass ich auf der Stelle schwimmen würde, und dass sich das gegenüberliegende Ufer immer mehr entfernt. Nach "Stunden" hatte ich es erreicht und wurde mit Beifall erwartet. Das hat irgendwie neue Energie bei mir wachgerufen. Also, ich zu meinem Handtuch, wo meine Schwiegermutter wartete und mir aus dem Anzug half. Überglücklich über den ersten Erfolg rannte ich zum Fahrrad. Vom Glücksgefühl begleitet (hatte das Schlimmste hinter mir) fuhr ich dann los. Besonders wichtig fühlte ich mich, als nur für mich die Straße gesperrt wurde. Und da mich gelegentlich ein Radrennfahrer überholte, war ich ja nicht ganz so weit zurück. Dies wurde an der Station angekommen, von Gerlinde 'du liegst gut in der Zeit' bestätigt. Gestärkt mit Wasser und Mutters Traubenzucker ging's zum Walken. Bei den ersten Schritten kamen mir meine Knie wie Wackelpudding vor. Mit schnellen Schritten ziemlich "weit" kam diese Verzweigung erneut auf. Da standen doch so viele Räder, von einem Wendepunkt war auch die Rede, aber kein

Läufer kam mir entgegen, obwohl ich schon "mindestens 5 km" hinter mir hatte und die Wegstrecke gut ausgeschrieben war. Aber da kam ja der erste Läufer! Ihn zu sehen gab mir neue Kraft. Nach einigen Metern und vielen Läufern kam der Wendepunkt. Muss ziemlich durstig ausgesehen haben, der Helfer hat mir den Becher randvoll eingegossen. Da ich ihn nicht enttäuschen wollte und die kleine Pause genoss, trank ich den Becher artig leer. Mit einem Lächeln über die Feststellung eines Kindes 'wenn ich laufen würde anstatt zu gehen, wäre ich schneller', trat ich den "Heimweg" an. Ach ja, für eine Dusche mit anschließendem Sofa hätte ich alles geben. Ein zusätzlicher Ansporn war, dass mir noch Läufer entgegen kamen. Also los, gib noch mal Gas. Ich hatte zwar alles aus mir rausgeholt, aber wenige Meter vorm Ziel haben Klärchen und Gudrun mich noch überholt. Naja, ich lag wenigstens knapp dahinter. Das Allerschönste als ich durch Ziel lief, war der Blick zum Reutersee mit den vielen Heißluftballons am Himmel. Wie für uns bestellt.

Ich glaube, dass ich den ganzen Abend nur noch lächelnd durch die Gegend gegangen bin, weil ich stolz und glücklich war, alles geschafft zu haben. Jedem habe ich es erzählt, natürlich Handtuch und Urkunde vorzeigend.

Bin auf jeden Fall nächstes Jahr wieder dabei und würde mich sehr über mehr Beteiligung seitens der Walker freuen. Ihr habt echt was verpasst!

*Simone Rummeling*

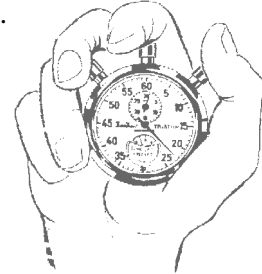


# Mitmachen & gewinnen!

Mittwochs abends in Burgsteinfurt. Im Stadion blitzen im Flutlicht Reflektoren auf und die Läufer von Marathon Steinfurt drehen hier ihre Runden. Unter ihnen Torsten, der auf der 400 m langen Innenbahn läuft. Peter dagegen dreht seine Runden auf der äußeren Bahn.

**Preisfrage: Wie lang ist Peters Runde auf der Außenbahn?**

- 1. Preis:** Langärmliges Vereinsshirt
- 2. Preis:** Kurzärmliges Vereinsshirt
- 3. Preis:** Vereins-Schirmmütze



**Die Lösung bitte bis zum 15.02.2003 schriftlich** (mit Angabe der Konfektionsgröße) an Torsten Schröder, Magdalenenstr. 6 in Borghorst, oder Peter Günster, Johanniterstr. 65 in Burgsteinfurt abgeben. Die Preisübergabe findet während der Mitgliederversammlung **am 28.03.2003** in der Bagno-Gaststätte statt.

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder von Marathon Steinfurt, ausgenommen die Familien Schröder und Günster. Pro Vereinsmitglied ist nur eine Antwort gültig. Bei mehreren richtigen Lösungen entscheidet das Los.

Viel Glück !



Sportbrille: Scharf – Gläser: Rupp + Hubrach

Kurvige Sportbrillengläser  
in Ihrer Stärke



rupp und hubrach brillenglas

## Sportbrillen und -Sonnenbrillen

für Radfahrer, Läufer,  
Golfer, Wassersportler, Luftsportler,  
Motorradfahrer, Skater . . .

Testen Sie die Aerodynamik  
Ihrer Sonnenbrille/Sportbrille  
mit unserer

**adidas Windmaschine**



**WILLNER**  
Brillen & Contactlinsen

Kroosgang 4 · 48565 Steinfurt  
Telefon 0 25 52 / 42 00  
[www.optik-willner.de](http://www.optik-willner.de)

## Laufen und Walken im Borghorster Venn

Am Mittwoch, 28. Mai 2003, findet unter der Leitung von Georg Schröder die Lauf- und Walkingexkursion im Borghorster Venn statt. Treffpunkt per Fahrrad ist um 17.30 Uhr auf den Wilhelmsplatz oder 17.30 Uhr an der Reithalle Borghorst. Gestartet wird um 18.00 Uhr auf dem Hof Alfons Kleimann (an der Kreuzung Emsdetten-Nordwalde, Richtung Emsdetten, erster Hof an der rechten Seite). Die Laufstrecken sind 7,3 km, 10 km und 14 km lang. Waschgelegenheit ist auf dem Hof vorhanden. Nach dem Lauf sind ein Umtrunk und ein kleiner Imbiß vorgesehen.

## Lauf- und Walkingexkursion in Rheine

Am Freitag, 20. Juni 2003 findet die Lauf- und Walkingexkursion "Bentlager Wald" in Rheine statt. Pünktlich um 17.00 Uhr startet der Bus am Baumgartenstadion (K&K-Parkplatz) Richtung Rheine zum Fußballstadion "Am Delsen" an der Ems. Die Laufstrecken von 8 km, 13 km und 20 km führen entlang der Ems und durch den Bentlager Wald.



### Radtour für Schnelle

Rolf und Ruth Ebbing laden zur 6. Radtour ins Twenteland ein. Am Samstag, 28. Juni 2003 treffen sich die Radler um 9.00 Uhr auf dem Wilhelmsplatz. Die 140 km lange Strecke wird mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von ca. 22 km/h gefahren und führt über Metelen, Gronau-Dreiländersee, Losser, Denekamp, Singraven, Ootmarsum, Tubbergen Lutterzand, Gildehaus und Welbergen durch reizvolle und abwechslungsreiche Landschaften. Ausgiebige Pausen sind eingeplant.

*Nähere Infos gibt es rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltungen.*

## ANFÄNGERKURSE

### Walkingkurse

Der Walkingkurs mit Wilhelm Kroening beginnt am Donnerstag, den 24. April 2003 mit einer theoretischen Einführung. Immer montags und donnerstags um 18.00 Uhr können Interessierte das Walken erlernen.

Der Termin für den Walkingkurs mit Jörg Fülling steht noch nicht fest und wird in der Tagespresse bekannt gegeben.

### Laufanfängerkurs

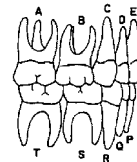
Der Kurs für Laufanfänger beginnt am Mittwoch, den 07. Mai 2003 ebenfalls mit einem theoretischen Abend. Mittwochs um 18.00 Uhr und samstags um 14.30 Uhr wird das ausdauernde Laufen trainiert. Weitere Informationen werden rechtzeitig in den Tageszeitungen veröffentlicht.

## Erst joggen, dann zum Zahnarzt

Schmerz ist eine Volkskrankheit: Allein unter wiederkehrendem Kopfschmerz oder Migräne leiden zwei Drittel aller Deutschen; 80 Prozent haben Rückbeschwerden. Die Patienten quält neben ihren Schmerzen auch die Angst vor der nächsten Schmerzattacke. Bewegung hilft, diese Angst zu überwinden. Die anderen positiven Wirkungen (Entspannung, Aufhellen der Stimmung) unterstützen diesen Effekt.

In Skandinavien oder der Schweiz ist kontrolliertes Training bei chronischen Schmerzen Teil der Therapie. Bewegung könnte auch hierzulande vielen Betroffenen helfen, ihren Verbrauch an Schmerzmitteln zu senken und sich damit einen Teil der möglichen Nebenwirkungen und Langzeitschäden zu ersparen.

Ausdauersport kann bei Schmerzen sogar vorbeugend eingesetzt werden: Sportärzte empfehlen, vor schmerzhaften Eingriffen, etwa beim Zahnarzt, eine Runde zu joggen - die Behandlung tut dann weniger weh. Besonders gut bei Schmerzen: Laufen, Radfahren und andere Ausdauersportarten, Wassergymnastik.



## Trainieren für die Gesundheit

Sportmediziner empfehlen dreimal wöchentlich 30 bis 45 Minuten Bewegung. Der Puls sollte dabei nicht schneller schlagen als 180 minus Lebensalter. Wann diese Frequenz erreicht wird, ist individuell unterschiedlich und auch vom Trainingsstand abhängig. Mit einer Pulsuhr (gibt es im Sportgeschäft) können Sie das kontrollieren. Intensives, anstrengendes Training ist unnötig und kann unter Umständen sogar schaden.

*Aus "Brigitte" Nr. 17/2002*

## Grenzerfahrungen für Ausnahme-Athleten

Rainer Wachsmann beim Schweizer Ultra-Marathon: Im Juli 2002 lief Rainer in sieben Tagen 323 km weit und 8200 m in die Höhe, durchschnittlich 46 km pro Tag. Nach 37:29 Std. ging er durchs Ziel und belegte Rang 34 von insgesamt 90 Startern.

Josef Grond beim Zermatt-Marathon: 4:41 Std. benötigte Josef für den wohl härtesten Marathon Europas und wurde damit 126. von 916 Finishern. Im August 2002 fand die Deutsche Meisterschaft im 100 km-Straßenlauf in Rheine-Elte statt. Mit 8:46 Std. wurde Josef Kreismeister.



# Einmal und nie wieder . . .

Als ich im April 2000 unter der Anleitung von Eckard und Jörg meine ersten Laufversuche unternahm, konnte ich mir in den kühnsten Träumen nicht vorstellen, jemals einen Marathon zu laufen.

Jetzt war es soweit, Münster, 08.09.2002, und ich stand am Start meines ersten Marathon.

Nach wochenlanger Vorbereitung unter erschwerten Bedingungen (der Neubau musste ein wenig zurückstehen), wartete ich mit etwa 5.000 Gleichgesinnten auf den Startschuss, und zu meiner Beruhigung war ich nicht der Einzige, der doch ziemlich nervös war. In dem Gedränge war ich froh, wenigstens ein Marathon-Trikot zu sehen, mit dem ich laufen konnte. Es war Michael Ross, mit dem ich nun einen großen Teil des Weges zurücklegen sollte.

Der Startschuss fiel und . . . es passierte . . . nichts. Nach endlosen 3 Minuten haben wir endlich die Startlinie erreicht und versuchten, unseren Rhythmus zu laufen, was aber in Münsters Innenstadt nicht so ohne weiteres möglich war. Nachdem wir die Aegidiistr. passiert hatten und Richtung Gievenbeck unterwegs waren, hatte sich das aber gegeben. Je länger der Lauf dauerte, desto mehr Zuschauer standen am Rand, und es machte immer mehr Spaß, hier zu laufen. Immer die Warnung von erfahrenen Marathon Kollegen/innen im Ohr, zügelten wir unser Tempo, um dem "Mann mit dem Hammer" vielleicht doch zu entkommen.

Roxel erreicht, der Halbmarathon, und es ging noch erstaunlich gut. Beim Publikum hatte man das Gefühl, je länger der Lauf dauerte, umso größer wurde die Unterstützung . . . super!!!

In Gievenbeck angekommen war der Bär los. Viele Vereinskollegen/innen standen am Rand und versuchten, uns für die letzten 9 Kilometer zu motivieren.

Bei Km 35 musste ich Michael dann ziehen lassen, denn er war noch super drauf und wollte das letzte Stück ein wenig schneller laufen. Also die letzten Kilometer alleine durchkämpfen.

Ich blieb allerdings nicht lange alleine, denn "Er" kam doch noch, so bei Km 38, 39 und meine Kilometerzeit ging doch rapide bergab. Am letzten Verpflegungspunkt habe ich kräftig getrunken, und danach ging es wieder.

Was jetzt kam, war nur noch Gänsehaut pur. Ab der Himmlreichallee stand ein Menschenspalier, ähnlich der Bergankünfte bei der Tour de France, das mich zum Ziel getragen hat.

**42195 m: es ist geschafft.**

Direkt nach dem Zieleinlauf habe ich gedacht, "gut, du hast den Marathon geschafft, aber noch einmal muss das nicht sein". Nachdem ich meine Medaille und mein T-Shirt erhalten und ausreichend getrun-

ken hatte, fühlte ich mich aber schon wieder viel besser.

Jetzt mit einigem Abstand muß ich sagen, der Münster-Marathon war ein herausragendes Ereignis in meinem Leben, das ich nur jedem empfehlen kann.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich auch bei dem Veranstalter für die gute Organisation bedanken.

Bis zum nächsten mal .

*Peter Günster*



## Loopen & Fietsen im Wettkampf

Vorankündigung von Klaus Jöst

Loopen & Fietsen, diese echt holländische Spezialität, hat inzwischen auch bei uns guten Anklang gefunden. Am **Freitag, dem 16. Mai 2003, Start: 18.00 Uhr** soll es zu einer Neuauflage kommen, diesmal mit ein wenig "Wettkampfcharakter". Es erfolgt eine Zeitnahme für alle "Mannschaften" mit getrennter Wertung (Damen/ Herren/Mixed). Eine Altersklassenwertung erfolgt nicht. Die Streckenlänge beträgt 21 km und führt vom Bagno-Parkplatz zur Horstmarer Straße, Veltruper Kirchweg, Leerer Straße. Ab hier folgt die Strecke der alten Marathonstrecke. Nach einer Runde (14 km) geht es zurück in umgekehrter Reihenfolge zum Ausgangspunkt. Jedes Team verfügt über ein verkehrssicheres Fahrrad. Der Wechsel Laufen/Radfahren ist beliebig. Nach dem Wettkampf (ab ca. 20.00 Uhr) ist die "Siegerehrung" in der Bagno-Gaststätte mit anschließendem gemütlichen Ausklang geplant.

**Noch ein Tipp:** Jedes Team sollte für unterwegs ausreichend Getränke mitnehmen (Fahrradkorb o.ä.). Windschutz für den jeweils radelnden Teilnehmer ist empfehlenswert.

Für Rückfragen, Anregungen p.p. stehe ich gerne zur Verfügung: **Telefon: 0 25 73 / 7 50.**

## Wandertour im Solling

29. Mai bis 30. Mai 2003, Christi Himmelfahrt

Da im vergangenen Jahr die Solling-Tour leider ausfallen musste, soll sie in diesem Jahr auf jeden Fall stattfinden.

1. Tag: Anreise ca. 3 Std. mit Pkw  
Wanderung bis Fürstenberg, ca. 18 km
  - Besichtigung des Hochmoors Mecklenbruch bei Silberborn
2. Tag: Wanderung nach Uslar, ca. 20 km
  - EXPO-Projekt Erlebnis-Wald in Schöningen
  - Besteigung des Sollingturms
  - Schöne Altstadt – evtl. Stadtrundgang
3. Tag: Wanderung nach Bad Karlshafen, ca. 20 km
  - Besichtigung der Krukenburg
  - Töpferei
  - Glashütte
4. Tag: Schifffahrt auf der Weser zurück bis Fürstenberg
  - Porzellanmanufaktur: Museum und Verkaufsausstellung

Gepäcktransport durch Pkw;

**Anmeldung bis 15. März 2003 bei**

**Udo und Gabi Denecke, Telefon: 0 25 51 / 8 22 11**

● = Besichtigungsvorschläge

## Abnehmen durch Laufen

*Vorwärts ist gut, rückwärts ist besser*

Ergebnisse von "wissenschaftlichen Studien" sind oft mit Vorsicht zu genießen. Die neueste "Sensation": Beim Rückwärtslaufen wird etwa 30 % mehr Energie und damit auch Kalorien verbraucht als beim normalen Laufen. Das berichteten die Zoologen Seth Wright und Peter Weyand aus Boston, USA. Der Grund: in der Rückwärtsbewegung kann der menschliche Fuß nicht wie gewohnt abrollen. Dadurch muss unser Körper sein eigenes Gewicht länger halten. Das kostet ihn mehr Anstrengung und verbraucht mehr Energie. Außerdem sind mehr Muskeln beteiligt als beim vorwärtslaufen. Der Haken: Um den Effekt wirklich komplett zu nutzen, muss das Laufen schnell passieren.

**Hierzu stand am 14. 10. 2002 in den WN folgender Artikel:**

### Premiere für den Rückwärtslauf

Hamburg (dpa). **Der US-Sportler Bud Badyna hat gestern den ersten Hamburger Wettbewerb im Rückwärtslaufen gewonnen.** Er benötigte für die gut zwei Kilometer lange Laufstrecke 9 Minuten und 19 Sekunden. Zweiter wurde der Hamburger Thomas Thiel mit 9 Minuten und 43,5 Sekunden. Der 35-Jährige Badyna steht mit Weltbestzeiten im Rückwärtslaufen im Marathon im Guinness-Buch der Rekorde.

## Lernen mit Spaß und Erfolg!



Bei der Schülerhilfe gibt's preiswerte Nachhilfe und Hausaufgaben-Betreuung in Kleingruppen für alle Altersstufen.

Info und Anmeldung: Mo bis Fr 15:00 bis 17:30 Uhr

*Schülerhilfe* 

Lernen macht wieder Spaß  
[www.schuelerhilfe.com](http://www.schuelerhilfe.com)

Kroosgang / Neuer Markt  
48565 Steinfurt-Borghorst  
Telefon 0 25 52 / 1 94 18

## Warum Laufen im Verein?

Laufen kann man doch allein, walken auch. Doch das Do-it-yourself ist nicht jedermanns Sache. Es wird leicht langweilig, und oft bedarf es einer recht großen Energie und Ausdauer, um im Alleingang durchzuhalten. Die meisten sind eben keine Individualisten oder gar Eigenbrödler, die am liebsten alleine durch den Wald traben. Nein - der Mensch braucht den Menschen, als Mitmachenden, ja, als Ansprechpartner, selbst wenn dabei zunächst nicht mehr im Gespräch ist als die Unterhaltung über den gemeinsam erlittenen Muskelkater. Daraus wird of mehr, Kameradschaft oder sogar Freundschaft. Der Verein bietet eben mehr als nur Sport.

Der Lauf und Walkingtreff des Sportvereins ist vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) mit dem Testurteil **“SEHR GUT”** bewertet worden. Bis 2004 dürfen sich die Steinfurter mit dem Qualitätssiegel schmücken. Ständige Fortbildung ist notwendig, sagt auch der DLV, der in seinem Testurteil die Bestnote für die Steinfurter Marathonis vergibt, weil sie nicht einfach drauf los laufen, sondern die Lauftreff-Teilnehmer von Kopf bis Fuß an den Sport heranführen.



*Lauf-/Walking-Lehrtrainer Jörg Füllung (l.) u. sein Mitstreiter Wilhelm Kröning, der sich zum Lauf-/Walkinginstructor im letzten Jahr hochgearbeitet hat.*

  
Marathon  
ist die  
Kunst der  
Zurückhaltung

*Herbert Steffny,  
Co-Moderator  
beim  
Köln-Marathon  
2002*



# Städtetour nach Antwerpen-Brüssel-Brügge

18. bis 20. Juli 2003

**18.07.** Abfahrt um 6:30 Uhr ab Bahnhof Steinfurt. Dann geht es über die BAB 31 Bottrop-Venlo nach Antwerpen. Hier werden Sie bereits zur Stadtführung erwartet. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Besichtigung einer Diamantenschleiferei. Gegen 16:00 Uhr erfolgt die Weiterfahrt nach Brüssel zum Hotel. Nach dem Einchecken und einem gemeinsamen Abendessen im Hotel steht der Rest des Abends zur freien Verfügung.

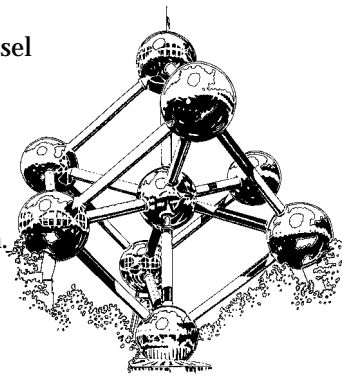
**19.07.** Gut erholt starten Sie um 09:30 Uhr zur kombinierten Stadtrundfahrt mit anschließender Führung durch Brüssels Zentrum. Erleben Sie den Grand Place sowie die kleinen wunderschön angelegten Gassen, in denen Sie stundenlang verweilen können. Programmende für diesen Tag ist zu 16:30 Uhr geplant, so dass Sie den Rest des Tages für eigene Aktivitäten nutzen können. Gerne geben wir ihnen auch Restaurantempfehlungen für den Abend.

**20.07.** Leider heißt es Abschied nehmen von Brüssel. Doch bevor Sie die Heimreise antreten, steht noch unsere dritte Stadt auf dem Programm: Brügge. Gegen 10:30 Uhr werden wir bereits zur Führung zu Fuß in Brügge erwartet. Die abschließende Grachtenfahrt rundet diesen schönen Vormittag ab. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Mittagessen in Brügge. Gegen 15:00 Uhr erfolgt die Heimreise. Ankunft in Steinfurt ist gegen 20:30 Uhr geplant.

- Leistungen:**
- Fahrt im klimatisierten Fernreisebus mit Schlafsesselbestuhlung
  - 2 x Übernachtungen inkl. Frühstücksbüffet im 4\* Hotel Hilton City in Brüssel
  - Stadtführung in Antwerpen
  - 1 x Halbpension am ersten Abend im Hotel als 3 Gang-Menü
  - Kombinierte Stadtrundfahrt und Führung zu Fuß in Brüssel
  - Stadtführung in Brügge
  - 30 minütige Grachtenfahrt in Brügge
  - Im Reisepreis ist bereits eine Gruppenreiserücktrittsversicherung enthalten.
- Der Eigenanteil im Schadensfall beträgt pro Person 25,00 Euro.

**Fahrpreis:**

220,00 Euro pro Person ab mind. 30 Personen  
210,00 Euro pro Person ab mind. 35 Personen  
200,00 Euro pro Person ab mind. 40 Personen



Der Einzelzimmerzuschlag beträgt pro Person € 56,-. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

## 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

# Die alten Damen sind noch immer ganz schön auf Trab

**Es wird wieder schöne Reden von Offiziellen geben, eine rote Nelke vom Chef und vielleicht kocht zur Feier des Internationalen Frauentages der eine oder andere Kollege irgendwo auf einem der fünf Kontinente für die weibliche Belegschaft mal Kaffee. "The same procedure as every year". Für viele Frauen aber doch nicht. Ihr Leben hat sich vielleicht in den letzten zwölf Monaten von Grund auf geändert: Etwa wenn sie in Rente gingen, oder wenn die Kinder flügg wurden oder der Lebenspartner nicht mehr da ist und sie nun alleine sind. Alt werden heißt oft und besonders für Frauen, einsam werden, im Wartestand sein, dass ab und an mit Besuchen das stille Leben etwas Farbe bekommt.**

In reichen Ländern herrscht der Jugend- und Schönheitswahn, versuchen viele, ihre Gesichter mit Falten, die Lebensgeschichten erzählen, hinter Lifting und Cremetöpfen zu verstecken, mit schrillum Outfit die biologische Uhr zum Stehen zu bringen.

In anderen Kulturkreisen dürfen Frauen mit Würde alt werden. Man(n) verehrt sie, ihr Rat wird geschätzt. Sie werden zum Dabeisein und Mitmachen aufgefordert. Bei uns spricht man verschämt von Seniorinnen, weil "Alte" wie ein Schimpfwort klingt und alt sein eben ein Makel ist. Trau keinem über 30 und erst recht keinem über 50.

Aber immer mehr Frauen wehren sich dagegen, dass sie mit 60 schon jenseits von Gut und Böse sein sol-

len. Sie sind nicht mehr die grauen, stillen Mäuse, die in Demut zu Haus mit Hilfe des Fotoalbums Erinnerungen an die Jugend auffrischen oder mit Hütchen zum wöchentlichen Kaffeekränzchen vorfahren, wo sie nicht nur Frust, sondern vor allem Pfunde mit den Tortenstücken einwerfen. Nein: Seniorinnen sind heute fit. Flotte, dynamische, schrill bunte "Omis" toben mit ihren Enkeln durch die Gegend, bringen sich als Helferinnen mit ihren Erfahrungen in die Berufswelt ein, lassen sich von Agenturen als Babysitter, Hausaufpasser oder für besondere Aufgaben vermitteln, wenn Not an Familie oder Freunden ist.

Und die Frauen entdecken alte Leidenschaften wieder oder neue Passionen. Etwa Reisen. Oder den Sport. Was wäre mancher Verband, wenn die Seniorinnen nicht auf dem gesundheitlichen Trip oder dem sozial engagierten Trab wären. Ohne ihre Dynamik käme manches Fest dem Vorstand in Sachen Organisation und Serviceleistungen ziemlich teuer. Auch Angebote würden gestrichen, gäbe es nicht die Übungsleiterin, die seit Jahren nicht rastet und deshalb auch nicht rostet. Und dann sind da noch die Aktiven, die ohne Schweiß und Muskelkater etwas vermissen würden. Sie spüren jetzt im Alter besonders, dass Bewegung für Kopf, Kreislauf und Knochen besser ist als Pülverchen oder Salben. Und dass Sport ein Jungbrunnen ist, der sie beim Eintauchen auf Trab und bei Laune hält.

Eines wird nicht nur im Sport deutlich: Die bewegte Frau - ob jung oder alt - ist auf jeden Fall eine Bereicherung überall auf der Welt.

(aus "DSB Presse" Nr. 6/2002)



**Lauftreff mit Kind und Hund:** Der Montagslauftreff bietet für jeden was. Unter der bewährten Leitung von Klärchen Joost und Anneliese Elfers findet er jeden Montag um 8.30 Uhr statt. Auch Männer sind willkommen.

# Inline-Skating

Richtiges Bremsen, richtiges Fallen und die richtige Technik sind wichtige Voraussetzungen für ein sicheres Inline-Skating. Aus diesem Grund bieten wir auch im Jahr 2003 wieder Inliner-Kurse an.

## Termine sind jeweils freitags:

**11. 04. 2003**  
**25. 04. 2003**  
**09. 05. 2003**  
**23. 05. 2003**

Dauer: 2 bis 3 Stunden

Treffpunkt:

TÜV-Gelände, Gewerbegebiet Burgsteinfurt

Zusätzlich zu den Einführungskursen findet **dienstags ab dem 4. 4. 2003 jeweils um 18.00 Uhr** ein regelmäßiger Inliner-Lauftreff statt.

### Treffpunkt:

**Küchen Palstring im  
Gewerbegebiet Sonnenschein, Burgsteinfurt**

Hierzu sind alle Inline-Skater herzlich eingeladen.

### *Ansprechpartnerin:*

**Sabine Kaufmann, Westfalenring 3, 48366 Laer**

**Telefon: 0 25 54 / 91 94 94**

**e-mail: Kaufi@t-online.de**

## Aufklärungskampagne „Voll korrekt“ Skaten: Unfallzahlen steigen

Beim Radfahren und Inline-skaten verletzen sich immer mehr Menschen. Die neueste Unfallstatistik der Bundesanstalt für Straßenwesen spricht von 73.000 verunglückten Radfahrern und Skatern allein im Jahr 2000. Besonders bei den Skatern nehmen die Unfälle dramatisch zu. Dies liegt vor allem daran, dass die Zahl der Inliner-Fans stetig steigt.

Nur jeder zwanzigste trägt bei diesen Sportarten einen Helm. Dabei wären bis zu 80 Prozent der Kopfverletzungen durch einen solchen Schutz zu vermeiden. Mit einer Aufklärungskampagne „Voll korrekt“ - initiiert vom Kuratorium für Schädelhirnverletzte - soll das Verletzungsrisiko gesenkt werden.

Die Krankenkasse BARMER und der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft unterstützen die Kampagne. Ute-Henriette Ohoven, neue Präsidentin dieser Kampagne und Sonderbotschafterin der UNESCO, möchte gerade Kinder dazu bewegen, Helm und Protektoren zu benutzen. Diese können bei akrobatischen Sprüngen und Stunts, Fahren auf Rampen, Treppen und Geländern oft das Schlimmste verhindern.

Tipps zum Umgang auf den schnellen Rollen gibt es in einer Broschüre der BARMER, die in jeder Geschäftsstelle kostenlos abgeholt werden kann. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.aventuro.de](http://www.aventuro.de), [www.barmer.de](http://www.barmer.de) oder [www.gdv.de](http://www.gdv.de). Im K2 Skate College kann jeder vom Anfänger bis zum Profi sein Fahrkönnen verbessern. Termine und Anmeldung unter [www.k2skatecollege.de](http://www.k2skatecollege.de) aus WIR IM SPORT 9/2002



# Zehn Tipps gegen den WINTERDURCHHÄNGER

- ▶ Ziehen Sie nicht zu viel an, denn die Bewegung selbst macht warm. Anfangs ein bisschen frösteln ist gerade richtig. Regulieren Sie die Temperatur mit dem Reißverschluss der Jacke oder ziehen Sie die Handschuhe aus.
- ▶ Laufen Sie bei Kälte wegen des Verletzungsrisikos nicht mit nackten Beinen - ziehen Sie lieber oben weniger an.
- ▶ Lange Socken wärmen Achillessehnen u. Waden.
- ▶ Ziehen Sie eine Schirmmütze an. Über Kopf und Nacken verliert man 40 Prozent der Körperwärme!
- ▶ Suchen Sie sich abends einen beleuchteten Park, oder laufen Sie unter Straßenlaternen mit Gleichgesinnten in einer Gruppe - das gilt insbesondere für Frauen.
- ▶ Wärmen Sie sich im Winter noch sorgfältiger auf, und vergessen Sie hinterher die Dehnungsübungen zu Hause nicht.
- ▶ Laufen Sie im Dunkeln umsichtig und vorausschauend. Horror für jeden Läufer: unangeleinte Hunde, unbeleuchtete Radfahrer.
- ▶ Laufen Sie bei Dunkelheit gegen den Straßenverkehr, aber rechnen Sie immer damit, dass Sie trotz Reflektoren nicht gesehen werden.
- ▶ Machen Sie im Dunkeln kein Tempotraining; ruhige Dauerläufe sind weniger riskant und im Winter ohnehin wichtiger.
- ▶ Stehen Sie nach dem Training nicht lange herum, ziehen Sie sich etwas Trockenes an.

## Lebenslauf

sein vater zeugte ihn in 10,6 sekunden  
im bauch der mutter drehte er die ersten runden  
nach acht monaten verließ er ihn durch die pforte  
und spricht bereits die ersten worte  
im kindergarten belegte er das größte bett  
und lass dazu die efazett  
mit elf gewann er den ersten marathonlauf  
seine freundin beschlief er kurz darauf  
einen landesrekord ist er mit fünfzehn gelaufen  
um kurz danach sein erstes kind zu taufen  
mit sechzehn hat er als bester das abitur gemacht  
und bis dahin noch nie gelacht  
zwei jahre benötigte er zum studieren  
und um über den sinn des leben zu promovieren  
er bereiste dann alle länder der welt  
und sammelte dann nur noch titel und geld  
er hatte keine zeit mehr zum laufen  
und musste deshalb zwei sportwagen kaufen  
kurz darauf wurde er zum präsidenten gewählt  
seine affären waren ungezählt  
und er konnte nur noch essen und saufen  
und sein leib begann auseinander zu laufen  
mit einunddreißig wurde er plötzlich alt  
und er spürte sein leben war abbezahlt  
doch hing er so am leben  
er hatte noch niemals aufgegeben  
mit pille und spritze lief er sein letztes rennen  
das erste mal war ein lächeln zu erkennen  
als sieger erreichte er das ziel mit not  
bei der ehrung war er bereits tot

(Verfasser unbekannt)

Gelesen in: Lauf-Lyrik von Manfred Steffny



<b>Metzner, Rüdiger</b>	<b>01.01.2003</b>	<b>60 Jahre</b>
<b>Rehaag, Annette</b>	<b>13.01.2003</b>	<b>50 Jahre</b>
<b>Neiteler, Ewald</b>	<b>24.01.2003</b>	<b>50 Jahre</b>
<b>Metzner, Joke</b>	<b>10.02.2003</b>	<b>60 Jahre</b>
<b>Fülling, Elke</b>	<b>04.03.2003</b>	<b>60 Jahre</b>
<b>Grond, Josef</b>	<b>20.03.2003</b>	<b>50 Jahre</b>
<b>Moellenkamp, Renate</b>	<b>02.04.2003</b>	<b>50 Jahre</b>
<b>Dankel, Eva-Maria</b>	<b>05.05.2003</b>	<b>50 Jahre</b>
<b>Kormann, Maria</b>	<b>11.05.2003</b>	<b>50 Jahre</b>

Sammelaktion für die  
Läufer und Läuferinnen in Sambia  
**Entwicklungshelfer unterstützt Laufsport**

Klaus Kriewen, Mitglied von Marathon Ibbenbüren, ist als Entwicklungshelfer in Sambia tätig. Er versucht seit Jahren, in dem Ort Mufulira den Laufsport zu unterstützen und zu fördern. Leider fehlt es den Läufern an entsprechender Ausrüstung und natürlich auch an finanziellen Möglichkeiten. In Zusammenarbeit mit weiteren Vereinen will deshalb der Marathon Ibbenbüren eine Schuh-, Bekleidungs- und Geldspendenaktion für die Läufer und Läuferinnen in Sambia ins Leben rufen. Klaus Kriewen schreibt in einem Bericht, dass es in Sambia keine neuen Laufschuhe zu kaufen gibt. Die Laufschuhe kann er nur auf den Secondhand-Märkten besorgen. Die Läufer sind sehr froh über die gebrauchten Schuhe, müssen sich aber erst daran gewöhnen. Die meisten kennen das "Schuhelaufen" gar nicht.

Marathon Steinfurt möchte sich an dieser Sammelaktion beteiligen. Gesammelt werden gut erhaltene Laufschuhe und Laufbekleidung. Diese können bei den Vorstandsmitgliedern abgegeben werden. Für Geldspenden gibt es das Spendenkonto: Sparkasse Ibbenbüren (BLZ 403 510 60) Konto: 124 982, **Stichwort "Laufschuhe für Sambia"**. Weitere Informationen: [www.marathon-ibbenbueren.de](http://www.marathon-ibbenbueren.de)

# Bagno

## Kultur und Natur pur

Mit seiner Tondiaschau in Überblendtechnik möchte **Hermann-Josef Pape** einen Eindruck von der Vielfalt des Bagno, im Herzen von Steinfurt vermitteln, das als Landschafts- und Kulturprojekt Regionale 2004 angemeldet wurde.

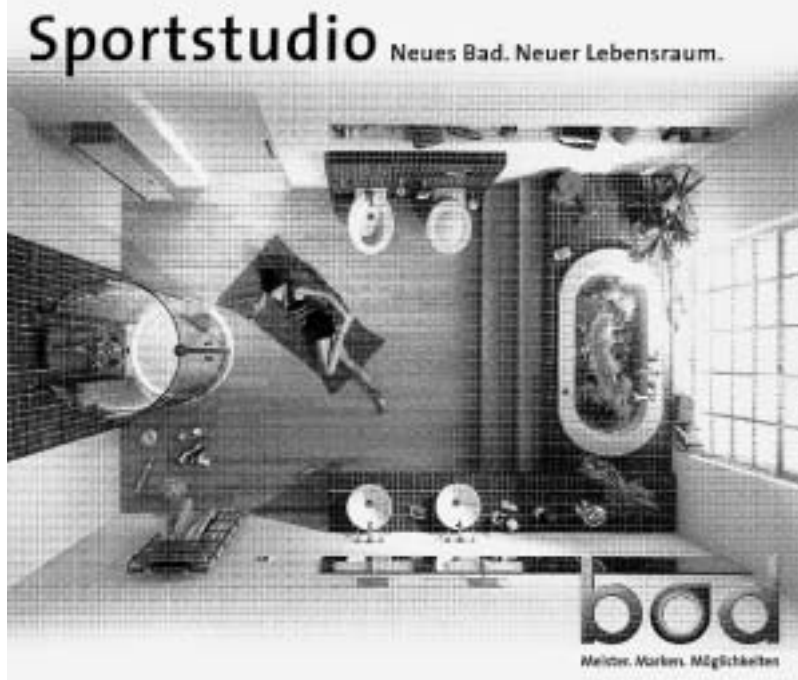
Insbesondere werden die kleinen Wunder am Wegesrand in faszinierenden Makroaufnahmen gezeigt. Dinge, die der flüchtige Läufer/Walker im Bagno kaum wahrnimmt, erscheinen in bestechenden Bildern auf der Leinwand.

Wir möchten Euch herzlich einladen zu einem Vortrag mit Hermann-Josef Pape am

**Dienstag, 18. Februar 2003, 20.00 Uhr,  
im Kommunikationszentrum  
der Sparkasse Steinfurt**

In seinem Vortrag öffnen sich die Flügeltüren der Konzertgalerie bei den Promenadenkonzerten und Musikdarbietungen einheimischer Künstler.

Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen.



Wir machen aus Ihrem alten Bad einen neuen Lebensraum:

Heizung  
Lüftung  
Sanitäranlagen  
Klempnerarbeiten

Ludwig **Voss**  
GmbH & Co KG

Telefon: 0 25 51 / 55 35  
Fax: 0 25 51 / 50 93  
[www.voss-steinfurt.de](http://www.voss-steinfurt.de)  
e-mail:  
[info@voss-steinfurt.de](mailto:info@voss-steinfurt.de)



*Nikolaus und Knecht Ruprecht besuchten die Mitglieder von Marathon Steinfurt. In der stimmungsvoll geschmückten Bagnogaststätte bekamen alle Teilnehmer einen "Stutenkerl" und ein kleines Präsent.*

*Größere Geschenke verteilte der Nikolaus auch an die Vereinsmitglieder, die im Jahr 2002 besondere sportliche Leistungen erreichten und an Mitglieder, die sich durch ehrenamtliches Engagement für den Verein besonders ausgezeichnet hatten. Mit Charme und Witz überreichte der Nikolaus die Geschenke. Manch einer staunte nicht schlecht, was Nikolaus über ihn wusste und aus seinem goldenen Buch vorlas. Beachtlich ist auch, dass Knecht Ruprecht nicht zum Einsatz kommen musste.*

*Zu den Geehrten gehörte auch Rolf Beckmann aus der "Läuferdynastie" Beckmann / Rewer / Palstring. Die Mitglieder dieser Läuferfamilien fallen immer wieder durch außergewöhnliche sportliche Leistungen auf.*



## **Sport stiftet Gemeinschaft**

*"Unserem ganzen Land tut Sport gut.  
Er stiftet Gemeinschaft und sorgt für ein gutes Miteinander,  
über alle Unterschiede von Alter, Herkunft und Leistungsstärke hinweg."*

*Johannes Rau*

STEINFURTER  
SPORT  
KALENDER  
2003



Ein Spiegel des Sports ist der

### **STEINFURTER SPORT KALENDER 2003**

erhältlich in:

#### **BORGHORST**

Foto OSKAMP, Münsterstraße 4  
Allianzvertretung RAMAKER & LÖPENHAUS,  
Alte Lindenstraße 21  
Druckhaus TECKLENBORG, Siemensstraße 4  
Brillen WILLNER, Kroosgang 4

#### **BURGSTEINFURT**

BURG-SHOP, Markt 5  
GERKS Werbemittel, Windstraße 1  
Allianzvertretung HÖLSCHER & REINSCH,  
Bahnhofstraße 16  
Autohaus SCHULZ, Buschkamp 6  
Mode, Sport & Spiel VORGERD, Steinstr. 35  
Tankstelle WIEDEMEIER, Hollich 167

# Siegerinnen bei Walking-Premiere

Erstmals hatte der Turnerbund als Ausrichter und Organisator des Burgsteinfurter Altstadtlaufes auch für uns Walker eine Strecke über 10.000 m in sein Programm mit aufgenommen. Jetzt war es also soweit, Hedwig Hagelschur und ich standen etwas nervös und neugierig an der Startlinie und warteten mit den übrigen 26 Walkern auf den Startschuss.

Leider waren wir beide die einzigen Walkerinnen, die für Marathon Steinfurt bei dieser Premiere dabei waren. Zeitgleich mit den 10 km Läufern ging es dann um 18.00 Uhr los. Während die Läufer ihre Strecke innerhalb von Burgsteinfurts Altstadt liefen und von den Zuschauern angefeuert wurden, führte die Strecke für uns Walker durch das eher ruhigere Bagno - zum Grottenkamp - und zurück. Bereits am Bagno-Eingang fingen unsere Probleme schon an, denn die Strecke war dermaßen schlecht beschildert, es fehlten Pfeile, Bändchen oder ähnliches, zudem gab es wenig Streckenposten und die radfahrende Begleitperson, die uns vorausfahren sollte, war außer Sichtweite. So liefen wir etwas orientierungslos und unsicher am See entlang. Immer wieder fragten wir uns, ob wir wohl den richtigen Weg gewählt hatten.

Endlich ein Streckenposten, wir waren also richtig! Auf dem "langen Weg" bis zum Grottenkamp bauten wir uns gegenseitig auf, denn die Lust war uns irgendwie vergangen. So liefen wir ziemlich allein (von anfeuernden Zuschauern keine Spur) und nur einige Hobby-Läufer guckten uns etwas irritiert an.

Am Grottenkamp Eingang angekommen, gab es dann (viel zu süßen) Tee. Und nun fing für einige Teilnehmer das Chaos richtig an. Da auch hier jegliche Beschilderung fehlte und es weit und breit keinen weiteren Streckenposten gab, verliefen sich einige Walker (die hier fremd waren) etwas. So wählten sie teilweise den falschen Weg. Verständlich, dass besonders diese Walker über die schlechte Organisation verärgert waren. Da ich mir vorher den Streckenplan genau angeschaut hatte, wusste ich, dass die Strecke unmittelbar vor meiner Haustür vorbeiging. So hatten wir hier glücklicherweise keine Probleme.

Inzwischen erreichten wir wieder das Bagno und es ging jetzt ja nur noch geradeaus - vorbei am Konzertsaal - die Kastanienallee entlang, so dass wir jetzt mühelos dem Ziel entgegenwalken konnten. Auf den letzten Metern legten wir noch einen Spurt ein, angefeuert von den klatschenden und begeisterten Zuschauern erreichten Hedwig und ich so gemeinsam als Siegerinnen die Ziellinie in einer Zeit von nur 1:11 Std..

Wir waren total glücklich über unseren Erfolg.

Hoffentlich findet der Walkingwettbewerb im nächsten Jahr unter besseren organisatorischen Bedingungen statt.

*Gerlinde Risau*

## Walkingexkursion "Strübbelhoek" in Laer



Für die Walkerinnen und Walker organisiert Rainer Fuhrmann die dritte Exkursion in Laer am:

**Freitag, 27. Juni 2003**

Die zu walkenden Strecken: ca 7,5 km und 11,5 km.

Treffpunkt:

17.30 Uhr Parkplatz K&K, Burgsteinfurt  
17.40 Uhr Gaststätte Börger, Gantenstr., Borghorst  
Fahrt per Bus

Start: 18.00 Uhr Gaststätte Waldschlößchen

Die Gaststätte Waldschlößchen ist an der Landstraße Laer-Coesfeld gelegen.

Ein gemütlicher Abschluss ist im "Waldschlößchen" vorgesehen.

## Lauf- und Walkingexkursion in Altenberge

Hedwig und Paul Hagelschur aus Altenberge laden zu einer Lauf- und Walkingexkursion nach Altenberge ein.

**Am Freitag, 2. Mai 2003**

erkunden wir laufend und walkend die Umgebung von Altenberge mit dem schönen Ortsteil Hansell und der Bauerschaft Hohenhorst. Es werden Lauf- und Walkingstrecken in unterschiedlicher Länge angeboten.

Ein gemütlicher Abschluss ist im Vereinsheim des TuS Altenberge vorgesehen.

Treffpunkt:

17.30 Uhr Parkplatz K&K, Burgsteinfurt  
17.40 Uhr Gaststätte Börger, Gantenstr., Borghorst  
Fahrt per Bus

Start: 18.00 Uhr Sportzentrum Altenberge

## Volksläufe und Walkingwettbewerbe Frauen finden Spaß an der Schnelligkeit

Volksläufe machen einfach Spaß, ganz gleich, ob just for fun oder ob eine Platzierung erreicht werden soll. Immer mehr Frauen drängen sich im Startbereich von Wettkämpfen. Der Nervenkitzel eines Wettkampfes bringt die besten Seiten einer Läuferin zum Vorschein. Selbst wenn sie völlig ohne Ehrgeiz an den Start geht und nur so durchjoggt oder -walkt, wird sie überrascht sein, um wie viel besser sie in solchen "Rennsituationen" ist. Es fällt ihr insgesamt leichter: das Tempo, das sie in einem Volkslauf laufen kann, würde sie beim Laufftreff viel mehr anstrengen.

Ein Volkslauf ist herrlich aufregend; das Lampenfieber ist ein nicht zu unterschätzender positiver Faktor. Beim Volkslauf herrscht eine freundschaftliche Atmosphäre, man trifft Gleichgesinnte; alle haben Freude an der Bewegung, egal wie schnell oder erfolgreich sie sind. Zusätzlich reizt die Aussicht auf eine Urkunde; hier steht schwarz auf weiß, welche gute Leistung erbracht wurde. Oftmals gibt es nach Erreichen der Ziel-



linie ein T-Shirt, in dem man sich beim nächsten Laufftreff stolz zeigen kann. Auch das gesellige Beisammensein nach dem Lauf ist nicht unterschätzen. Bei Kaffee und Kuchen oder bei Bier und Würstchen lässt man die Strecke noch mal Revue passieren und fühlt sich einfach gut. Man genießt das beglückende Gefühl, etwas Tolles geleistet zu haben.

Und wenn es mal nicht so gut gelaufen ist? Nicht ärgern! Es gibt immer wieder Volksläufe und Walkingwettbewerbe, die zur Teilnahme einladen. Beim nächsten Mal klappt's bestimmt wieder besser. Ein Problem für vor allem junge Frauen ist die Zeit. Ihnen fehlt die Zeit für mehr Training und erst Recht für die Teilnahme an Wettkämpfen. Verpflichtungen im Beruf und in der Familie stehen an erster Stelle. Das schlechte Gewissen drückt, wenn sie sich am Wochenende die Zeit für einen Volkslauf nehmen. Das muss aber nicht sein. Warum nicht die Familie mitnehmen?

Als aktive Teilnehmer oder als Fans. Die meisten Veranstalter bieten Babiniläufe für die Kleinsten und Schülerläufe für die älteren Kinder an. Wenn dann auch noch der Partner motiviert werden kann, steht einem schönen und erfolgreichen Wettkampftag nichts mehr im Wege.

## Jugendlaufftreff beim Marathon Steinfurt?

Um auch Jugendlichen Spaß am Laufen zu vermitteln, möchten wir den bisherigen Angeboten einen Jugendlaufftreff hinzufügen. Dafür suchen wir aufgeschlossene interessierte Läufer/innen, die bereit sind, sich als Laufftreffleiter zu engagieren und einzusetzen.

Interessierte melden sich bitte bei Sabine Kaufmann, Telefon: 0 25 54 / 91 94 94

Email: [kaufi-@t-online.de](mailto:kaufi-@t-online.de)

Wir würden uns über entsprechende Angebote freuen.

## WALK-UP 2003 IN TELGTE

Der Walking TV Friesen Telgte und der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen starten in diesem Jahr eine neue Variante des Walking-Tages mit dem Titel "walk-up" 2003. Am **24. Mai 2003** ist es soweit. Drei Streckenlängen werden am 1. Telgter Walking-Tag angeboten: 5 km, 10 km und 21 km. So kann jeder Walker auf seine Kosten kommen. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde mit Zeitangabe. Sie nehmen außerdem an einer Tombola mit wertvollen Gewinnen teil. Dieses Event sollte sich niemand entgehen lassen!

Interessiert? **Wilhelm Kroening** gibt Auskunft: Telefon: 0 25 52 - 13 01



