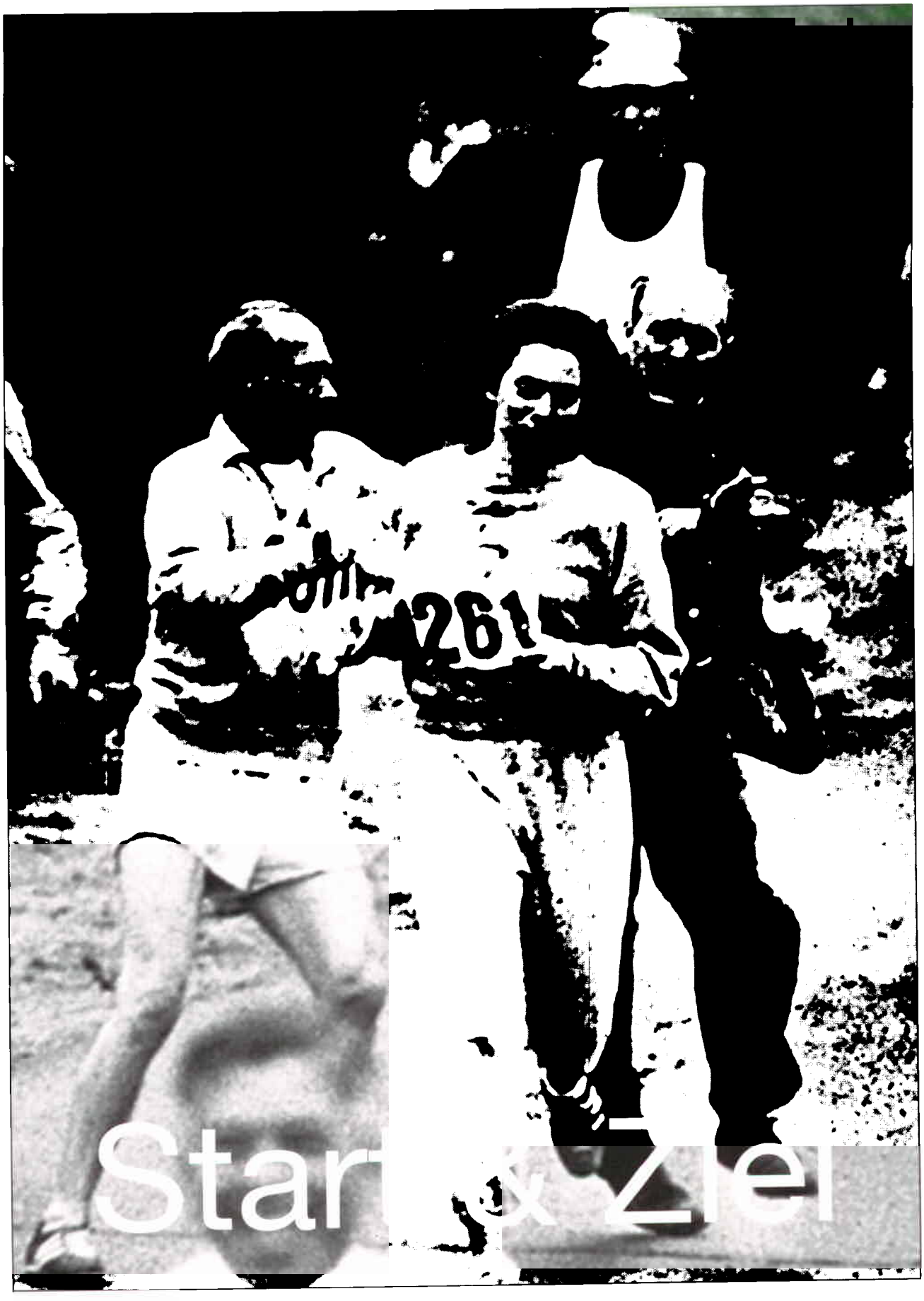
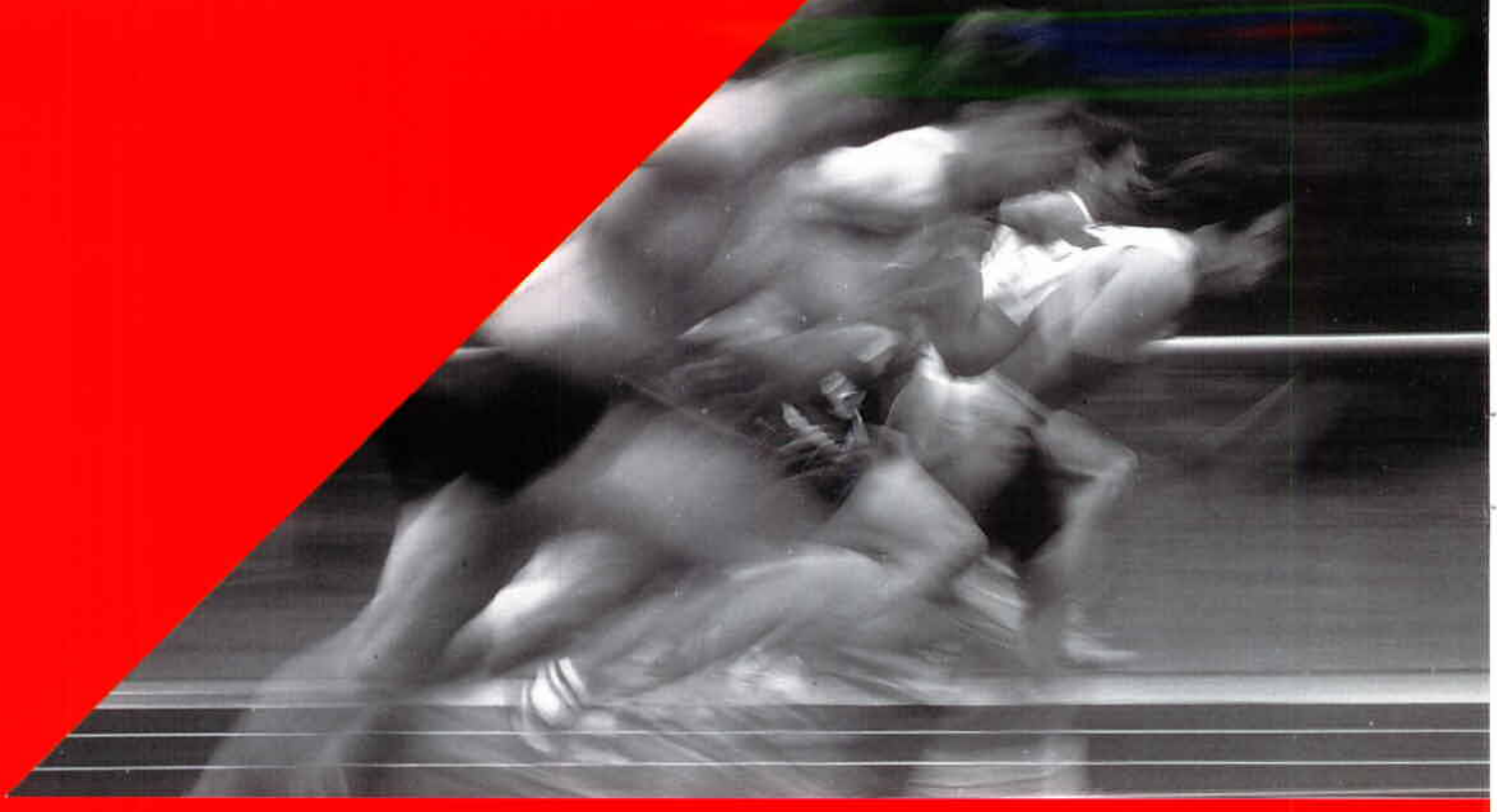


MARATHON STEINFURT



LEISTUNG VERBINDET UNS
MIT STEINFURT

WIR FÖRDERN DEN SPORT . . .

. . . denn er begeistert und verbindet die Menschen in unserem Lebensraum.

Kreissparkasse Steinfurt

LEISTUNG VERBINDET

Rekord bei der Jahreshauptversammlung

Fast neunzig Mitglieder besuchten am 28. März 2003 in der Bagnogaststätte die Jahreshauptversammlung - Rekordteilnahme.
Die 1. Vorsitzende Maria Hinnemann präsentierte den zahlreich erschienenen Mitgliedern eine makellose Jahresbilanz. Die Berichte der einzelnen Ressortleiter wurden von der Versammlung mit Interesse zur Kenntnis genommen. Einer Entlastung des Gesamtvorstandes, von Karl-Heinz Wilp beantragt, stand somit nichts im Wege.

Eine Gedenkminute für den im letzten Jahr verstorbenen Walker Manfred Köster schloss sich an.

Die Versammlung war dann ein geeigneter Rahmen, um eine besondere sportliche Ehrung vorzunehmen. Diese galt Klärchen Joost, die jüngst im Laufmagazin Spiridon als Beste Deutsche im Zehn-Kilometer-Lauf in der Altersklasse W 75 (57:14 Minuten) genannt wurde. Für ihre sportliche Leistung wurde ihr unter heftigem Applaus ein rot-weißer Blumenstrauß überreicht.

Titelfoto: Kathy Switzer
Erste Marathonläuferin

1967 nahm die 20jährige Amerikanerin vermummt am Bostonmarathon teil und wurde disqualifiziert. 1974 Siegerin beim New York Marathon. Heute setzt sie sich für das Frauenlaufen in der ganzen Welt ein.

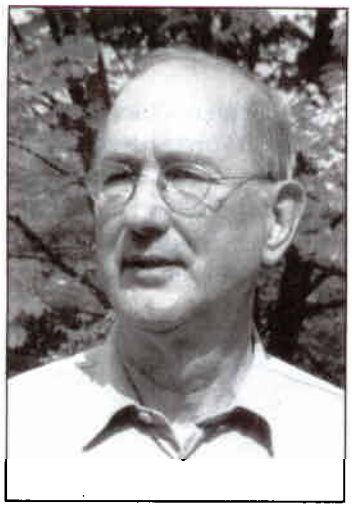
Im Auftrag des Deutschen Leichtathletikverbandes überreichte der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Klaus Merker die silberne Ehrennadel an Elisabeth Rewer, Ulla Pape und Evelyn Hüsing. Sie wurden damit für ihre Platzierung in der Deutschen Bestenliste 2001 der Marathonläuferinnen geehrt.

Zwei Gründungsmitglieder des Vereins, Ulla Pape und Eckard Kormann - als Gründungsmitglieder seit 18 Jahren im Vorstand - standen für die anschließenden Wahlen nicht mehr zu Verfügung. Der verabschiedende Beifall der Versammlung spiegelte wider, was diese beiden "Urgesteine" des Vereins in dieser Zeit an Arbeit geleistet haben.

Die anschließenden Wahlen erfolgten einstimmig: erste Vorsitzende Maria Hinnemann (Wiederwahl), Schatzmeister Willi Hüsken (Neuwahl), Jugendsport Sabine Kaufmann (Wiederwahl), Breitensport Reinhild Diepenbrock (Neuwahl), Beisitzer Kai Knüver (Wiederwahl), Beisitzer Walking Rainer Fuhrmann (Neuwahl), Ludwig Voß wurde von der Versammlung zum neuen Kassenprüfer gewählt.

Der von Alfred Storck vorgelegte Antrag auf Berufung einer Kommission zur Überarbeitung der Vereinssatzung wurde angenommen. Die Auswahl hierfür geeigneter Mitglieder behielt sich die Vorsitzende vor.

Zum Abschluss der Sitzung hielt der Vorsitzende, Prof. Dr. Hartmut Hepcke noch einen rundum informativen Vortrag über die Perspektiven und Aktivitäten des "Förderkreises Bagno".



Der neue Walking-Beisitzer

Name:	Fuhrmann
Vorname:	Rainer
Geboren am:	19.01.1939
Adresse:	48366 Laer, Woord 33
E-Mail-Adresse:	rainfu@gmx.de
Familienstand:	verheiratet, 3 Kinder, 3 Schwiegerkinder, 7 Enkel
Beruf:	Pensioär seit 1999, vorher: Dipl. Soz. Arbeiter
Hobbys:	Radfahren, Reisen, Briefmarken sammeln, Modelleisenbahn
Was ich mag:	Natur, Geselligkeit
Was ich nicht mag:	Intrigen, Unehrlichkeit
Meine Erwartungen:	Gesundheit und noch lange Sport machen zu können.
Meine Pläne:	Dazu beitragen, dass Walking noch mehr Akzeptanz findet.

Die neue Ressortleiterin Breitensport

Name:	Diepenbrock
Vorname:	Reinhild
Geboren am:	17.08.1954
Adresse:	48565 Steinfurt, Gigasweg 3
E-Mail-Adresse:	reia@gmx.net
Familienstand:	verheiratet, 2 Kinder
Beruf:	Haushaltsmanagerin
Hobbys:	Laufen, Lesen, Malen, Fahrradfahren
Was ich mag:	meine Familie, meinen Hund, meinen Garten, die Nordsee
Was ich nicht mag:	Angeber; fette, faule Menschen; Schlangen

Mein schönstes Lauf-Erlebnis:
Das erste Mal Borgholzhausen (2001)
Was ich mir wünsche: gesund zu werden und wieder Marathon zu laufen

Schatzmeister

Name:	Hüsken
Vorname:	Willi
Geboren am:	17.06.1956
Adresse:	48565 Steinfurt, Sellen 77
E-Mail-Adresse:	huesken-steinfurt@t-online.de
Familienstand:	verheiratet
Beruf:	Programmierer, Kundenbetreuer/-support
Hobbys:	Joggen, Puzzeln, USA-Reisen, Fahrradtouren
Was ich mag:	Laufen in der Gruppe
Was ich nicht mag:	Rohe Tomaten

Mein schönstes Lauf-Erlebnis:
Laufexkursionen an Werse und Ems
Was ich mir wünsche: Gesundheit

1. Telgter Walking Tag
mit "walk-up" 2003

Am 24. Mai 2003 war es endlich soweit. Der Walking TV Friesen Telgte und der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen starteten eine neue Variante des Walking-Tages mit dem Titel "walk-up" 2003.
Es wurden drei Streckenlängen angeboten: 5 km, 10 km und 21 km. So konnte jeder der rund 440 Teilnehmer auf seine Kosten kommen.
Ein kleiner, harter Kern der Walking-Abteilung des Marathon Steinfurt bereitete sich schon seit einigen Wochen sonntags morgens um 10 Uhr auf dieses zweite nach dem Steinfurter Marathonlauf anstehende "Highlight" vor.
Mit vier Autos fuhren wir dann um 11:30 Uhr von Borghorst nach Telgte. Dort angekommen erwartete uns herrlicher Sonnenschein und eine gute Organisation.
Um 13:00 Uhr erfolgte der Start zum Halbmarathon, an dem neben Harald Auth und mir noch 96 andere Walker teilnahmen. Mit dabei war natürlich auch wieder wie beim Steinfurter Marathon Irmgard König vom TV Borghorst, die mich mit ein paar Mettendchen über die 21 km lockte. Die Strecke war herrlich. Vollkommen ebene Wege über Asphalt, Waldboden und festem Schotter durch die typisch Münsterländische Waldlandschaft wie Haus Langen, Lauheide, Dorbaum etc, über und entlang den Flüssen Ems und Bever.
Nach etwa einer Stunde kamen uns die 10 km-Walker entgegen, die 35 Minuten nach uns gestartet waren. Ganz vorne sahen wir Renate Mischak, gefolgt von Birgit Heinemann, Gabi Hille, Margret Löckner, Marlis Naber, Simone Rummeling, Betzi Siestrup, Anette Wiemeyer und Heinz-Werner Regelmann. Insgesamt walkten 261 Teilnehmer über diese Distanz.
Meine größte Sorge war, ob mein rechtes Knie die Dauerbelastung aushalten würde, da 3 Tage vor Telgte eine Kernspintomographie ergab, dass der Innenmeniskus angerissen sei. Aber nachdem ich mir eine Schmerzspritze habe verabreichen lassen, spürte ich das Knie während der 21 km fast überhaupt nicht. Es wäre auch schade gewesen, wenn ich hätte nicht teilnehmen können, denn wenn man sich auf dieses Ereignis freut und vorbereitet hat, will man auch daran teilnehmen. Im Ziel angekommen, wurden alle Teilnehmerzeiten gemessen, registriert und in einer Liste in alphabetischer Reihenfolge veröffentlicht. Es gab keine Platzierungen und keine Altersklassenwertungen. An dieser Stelle sei mir ein kleiner Einwand erlaubt. Wie schon beim Steinfurter Marathonlauf fiel uns auf, dass einige Walker solch einen Ehrgeiz an den Tag legen, dass sie zwischendurch hunderte von Metern laufen und nicht walken, um so eine bessere Zeit zu bekommen. So waren Irmgard und ich des Öfteren verwundert, wenn hinter uns auf einer übersichtlichen Strecke von ca. 1 km keine Walker mehr zu sehen waren und wir 20 Minuten später von etlichen Walkern überholt wurden, obwohl wir konstant unser Tempo beibehalten hatten. Auch wenn wir fast zu einer 100 m vor uns liegenden Gruppe aufgeschlossen hatten, war diese Gruppe nach der nächsten Biegung, Waldstück etc. auf einmal wieder 300 m vor uns. Ich bin der Meinung, Walking ist Walking, wenn ich laufen will, brauche ich an solch einer Veranstaltung nicht teilzunehmen.
Hier sind im Einzelnen noch unsere Zeiten aufgelistet:
5 km: Agnes Wortmann 34:10 Min.
10 km: Birgit Heinemann 01:11:04,
Gabi Hille 01:11:14,
Margret Löckner 01:11:49,
Renate Mischak 01:02:17,
Marlies Naber 01:16:07,
Anette Wiemeyer 1:16:10,
Betzi Siestrup 01:11:14,
Heinz-Werner Regelmann 01:09:30 und
Simone Rummeling 01:11:03,
Heinrich Schütte 1:11:06.
21 km: Harald Auth 02:34:47,
Irmgard König 02:39:25 und Karl Mendack 02:39:27.

Insgesamt war es eine gelungene Veranstaltung. Harald und mir hat es so gut gefallen, dass wir überlegen, ob wir im September in Bad Salzuflen im Teutoburger Wald erneut an den Start eines Halbmarathons gehen. Den Telgter Organisatoren sei auf diesem Weg noch einmal recht herzlich für dieses schöne Walkingtreffen gedankt.

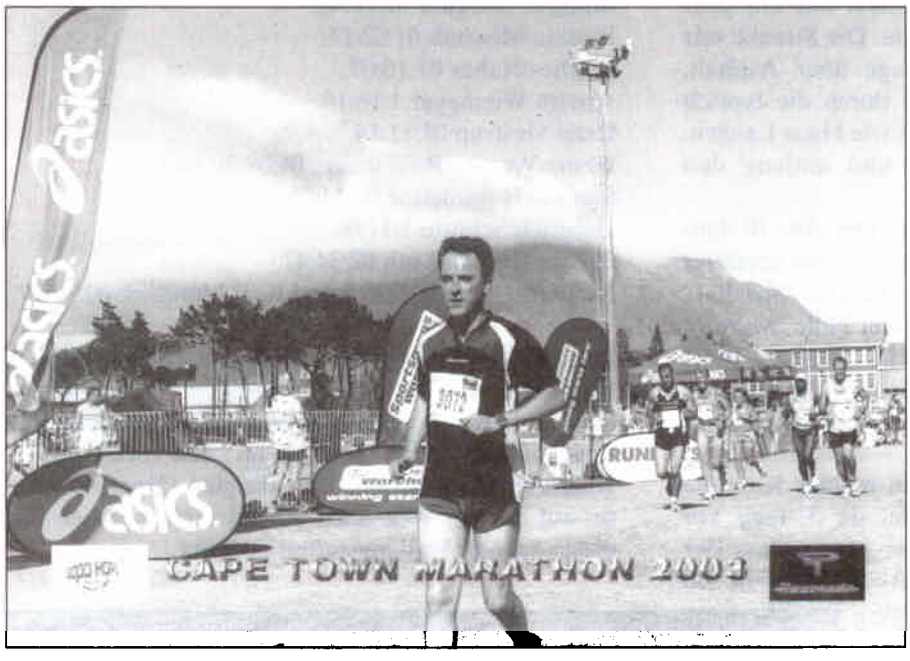
Karl Mendack

5. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Johannes Jöst war dabei

Der Schweiß rinnt in Strömen, das Thermometer zeigt eine Lufttemperatur von 27° an. Über 300 Läuferinnen und Läufer drehen ihre Runden in trockener, heißer Luft. Es ist der 30. November 2002. Aber Sondershausen liegt nicht etwa in südlichen Gefilden. Nein, der Ort gehört zu Erfurt in Thüringen und der "heiße" Lauf findet 680 Meter unter der Erdoberfläche statt.
41 Läuferinnen und 263 Läufer haben das Glück, aus den vielen Meldungen per Los gezogen zu werden. Einer von ihnen ist Johannes Jöst, Mitglied von Marathon Steinfurt. Durch eine Anzeige im "Spiridon" ist er auf diesen Lauf aufmerksam geworden und meldet sich zu diesem ungewöhnlichen Härtetest unter Tage an. Mit einer Sportgruppe reist er am Wochenende nach Thüringen. Neben dem Sport steht auch eine Stadtführung in Erfurt und Sondershausen auf dem Programm.

Doch das Wichtigste an diesem Wochenende ist der Wettkampf. Schon der Weg zum Start ist etwas Besonderes: je zwölf Personen fahren mit einem Lift in sechs Minuten in den Schacht ein. Maximal 100 Zuschauer sind zu dieser Laufveranstaltung zugelassen. Bevor der Wettkampf startet, nehmen Johannes, weitere Läufer und Besucher an einer Grubenrundfahrt teil. Hier gibt's einen ersten Eindruck von dem 5 km langen Rundkurs, der zweimal zu durchlaufen ist. Steigungen, die spärliche Beleuchtung sowie die extremen Luftverhältnisse werden wohl keine Bestzeiten zulassen.
Um 12:00 Uhr wird mit einem Gongschlag das Läuferfeld auf die Strecke geschickt. Aus Sicherheitsgründen muss jeder Läufer einen Schutzhelm tragen, was das Laufen natürlich nicht leichter macht. Bald liegen die ersten Kilometer hinter Johannes und eine Wasserstation naht. In dieser trockenen Hitze ist es unbedingt notwendig, viel zu trinken. Auch an der zweiten Wasserstation wird Halt gemacht. Dann ist das Ziel in Sicht! Nach 1:04:56 Std. erreicht Johannes die Ziellinie. Der Lohn für diese Strapaze sind ein Kristallpokal mit Urkunde, ein T-Shirt und Freibier. Und natürlich der Spaß, bei einem ganz besonderen Lauf dabei gewesen zu sein.



Als Lauf-Weltenbummler machte Johannes Jöst im Februar auf sich aufmerksam. Mitten im tiefsten europäischen Winter zog es ihn ins hochsommerliche südafrikanische Kapstadt, um dort am Halbmarathon teilzunehmen. Wegen der erheblichen Klimaumstellung (30°) betrachtete er diese Laufveranstaltung eher als Erlebnislauf und ging das Rennen entsprechend verhalten an. Dabei erreichte er das Ziel vor der fantastischen Tafelberg-Kulisse dieser zudem stark profilierten Strecke nach 2:16 Std.

20. Steinfurter Marathonlauf

Erstmals Walker auf der Halbmarathondistanz

Der Startschuss ist gefallen. Vor der historischen Schlosskulisse machen sich die Walker auf die 21,1 km lange Runde. Für die Zuschauer sieht der Walkingschritt eher gemächlich aus, nachdem sie bereits den rasanten Start der Marathonläufer zehn Minuten vorher erlebt haben. Doch der Eindruck täuscht; die schnellen Walker sind flotter als so mancher Läufer. Die Walker aus verschiedenen Vereinen, die schon Wochen vor dem großen Ereignis ein gemeinsames Training begonnen haben, laufen die ersten km in der Gruppe. Doch irgendwann werden auch sie zu Einzelkämpfern und unterscheiden sich damit durch nichts von den Läufern. Begeistert sind sie von der Stimmung am Straßenrand. Grandiose Stimmung vor allem am Fleigenweg in Borghorst, die hilft, die Steigung zu bewältigen; an der Gildenstraße, in der City, an der Dumter Straße. Einsam wird es in Dumte. Dann auf dem Haardamm überholt der erste Läufer, weitere folgen, sie sind schon in der zweiten Runde und bald am Ziel. Doch auch für die Halbmarathonis ist das Ziel nicht mehr allzu weit. An der Leerer Straße geht's wieder leichter, anfeuernde Zuschauer säumen den Streckenrand und beflügeln die Schritte. Viele Fans auch in der Innenstadt. Und dann sind sie am Ziel, der erste Halbmarathon ist geschafft:
Jörg Fülling 2:27:08 Std., Renate Mischak 2:28:29 Std., Gerlinde Risau 2:30:01 Std., Hedwig Hagelschur 2:34:42 Std., Hermann Hüging 2:34:29 Std., Josef Hebler 2:35:31 Std., Lisa Große Festert 2:40:39 Std., Irmgard König 2:43:28 Std., Karl Mendack 2:43:42 Std., Marlies Hille 2:52:50 Std.

Auch am Marathonlauf nahmen wieder viele Vereinsmitglieder erfolgreich teil. Ihr Debüt gaben Jürgen Bauland und Helga Flüchter und erreichten nach 4:15:12 Std. bzw. 4:19:58 Std. das Ziel. Weitere Läufer waren Josef Grond 3:00:37 Std., Elisabeth Rewer 3:07:06 Std., Lutz Diepenbrock 3:32:35 Std., Ansgar Kaul 3:35:54 Std., Michael Roß 3:37:24 Std., Peter Willner 3:41:55 Std., Sabine Zollhöfer 3:57:50 Std., Rolf Beckmann 3:58:48 Std., Gisela Hertz 4:11:41 Std., Paul Hagelschur 4:28:52 Std.
Wieder einmal gewannen die Läuferinnen von Marathon Steinfurt die Mannschaftswertung beim Marathonlauf, diesmal in der Besetzung Elisabeth Rewer, Ulla Pape und Sabine Zollhöfer.
Beim Halbmarathon für Inliner finishten Jürgen Lucka mit 0:58:22 Std., Klaus Merker mit 1:01:29 Std., Anne Vahlhaus mit 1:08:50 Std. und Agnes Henrichmann mit 1:20:50 Std.

Läufer und Walker beim Loopen & Fietsen

In diesem Jahr gab es eine Neuauflauge von Loopen & Fietsen, bei der der Spaß im Vordergrund stand. Klaus Jöst hatte am 16. Mai zum Laufen/Walken und Radeln im Team eingeladen und wartete mit einer Neuerung auf: die Paare sollten per Auslosung gebildet werden. Es wurde spannend, als die weiblichen Teilnehmer ihren Lauf-/Walking- und Radelpartner auslosten. Dann ging es auf dem Bagnoparkplatz an den Start. Diesmal entschied nicht nur das läuferische Können, welches Paar die 21 km lange Lauf- bzw. 10 km lange Walkingstrecke als Schnellste zurücklegten; etwas Glück war auch dabei. Hier die Teams und ihre Ergebnisse:

Läufer/innen
1. Platz: Peter Holthues – Jürgen Bauland, 1:32:00
2. Platz: Monika Jöst – Wolfgang Tost, 1:32:15
3. Platz: Ute Thiemann – Eckard Kormann, 1:37:32
4. Platz: Heike Bühn-Bauland – Josef Grond, 1:49:16
5. Platz: Renate Mischak – Heinz Diekmann, 1:49:25
6. Platz Mechtild Lethmate – Klaus Jöst, 1:54:17

Walker/innen
1. Platz: Gerlinde Risau – Hans Joost, 1:12:00
2. Platz: Annette Wiemeyer – Karl Mendack, 1:15:44

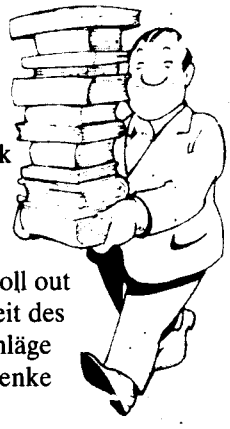
Die Sieger und Siegerin erhielten je ein Handtuch. Als Trostpreise wurde Marmelade aus Monikas und Klaus' Biogarten vergeben.
Zum Abschluss stärkten sich die Teilnehmer mit den vom Verein gesponserten Getränken und ließen die Veranstaltung Revue passieren. Alle waren sich einig: es hat mal wieder einen Riesenspaß gemacht und sollte im nächsten Jahr wiederholt werden!

BUCHTIPPS

Herbert Steffny, Ulrich Pramann, Charly Doll:
Perfektes Lauftraining – Das Ernährungsprogramm
Südwest, 237 S., 16,95 EUR

Mit ihrem "Perfekten Lauftraining" haben der Journalist Ulrich Pramann und Herbert Steffny, jahrelang Deutschlands bester Marathonläufer, einen Dauerseller geschrieben. Der immenses Fachwissen auf ansprechende Art vermittelnde Ratgeber ist längst zu einer Art Lauf-Bibel avanciert. Was darin allerdings nur vergleichsweise knapp abgehandelt wird, ist die Frage, wie sich ein Läufer richtig ernähren sollte. Wie bereits während des Laufseminars in Steinfurt im Mai 2001 (anlässlich des 15jährigen Vereinsjubiläums) von Herbert Steffny angekündigt, wurde dieses Manko nun mit "Perfektes Lauftrainung – Das Ernährungsprogramm" ausgeglichen. Verstärkt durch den Olympiakoch und einstigen Weltklasse-Ultraläufer Charly Doll bringen sie in bewährter Manier nahe, was auf den Speiseplan eines Läufers gehört, was er in Trainingszeiten und was beim Wettkamp zu sich nehmen sollte. 70 Seiten mit Hochgenuss-Rezepten beschließen das Buch auf appetitliche Weise.

Matthias Marquardt
Natürlich Laufen, schnell, leichtfüßig und verletzungsfrei durch die optimale Lauftechnik
Spomedis Freiburg, 2002
ISBN 3-936376-07-7; 17,95 EUR



Dieses Buch empfiehlt sich als Ergänzung zu einer Video-Analyse, wenn dort eine Veränderung der Lauftechnik empfohlen wurde. Es werden Schritte aufgezeichnet, um zu einer besseren, natürlicheren Technik zu kommen. Das dumpfe Plumpsen mit der Ferse soll out sein. Als beste Folge für die Gesundheit des Läufers wird bei Befolgung der Vorschläge voraussichtlich der Verschleiß der Gelenke verringert.

Dr. Thomas Wessinghage
Der Ratgeber für Ausrüstung, Technik Training, Ernährung und Laufmedizin
BLV-Verlag 2001
ISBN 3-405-16185-1; 19,95 EUR

Thomas Wessinghage war selbst einmal Mittelstrecken-Läufer von Weltformat und arbeitet jetzt als Mediziner mit den Schwerpunkten Sportmedizin und Orthopädie. Er hat seine gesamte Erfahrung aus vielen Jahren als Aktiver in das Buch einfließen lassen. Aber darüber hinaus steht für ihn neben dem eigentlichen Laufen der Bereich Gesundheit mit den neuesten Erkenntnissen aus der Wissenschaft im Vordergrund.

Klaus Bös/Joachim Saam
Tipps für das Walken
Verlag Meyer & Meyer, Aachen, 2001
ISBN 3-89124-807-5; 9,90 EUR

Die beiden Autoren beschäftigen sich ganz intensiv mit dem Bereich Walken, sowohl wissenschaftlich als auch mit der Förderung der Sportart. In diesem Buch geben sie umfangreiche Tipps, zu Techniken und Ausrüstungen, zu Ernährung und Hintergründen des Walkens. Im Vordergrund steht für sie das Spaß-Betonte Sporttreiben. Aber sie gehen auch auf neuere Entwicklungen wie das Body-Walken oder meditatives Walken ein.

Herbert Steffny/Ulrich Pramann
Perfektes Lauftraining
Südwest Verlag, München 2002
ISBN 3-517-07582-5; 19,95 EUR

Herbert Steffny war einer der erfolgreichsten Marathon-Läufer, die es je in Deutschland gegeben hat. Gemeinsam mit dem Fachbuch-Autor Pramann hat er sein Wissen aus seiner langjährigen Laufbahn zusammengefasst und vor allem allgemein verständlich wiedergegeben. Mit über 30.000 Exemplaren gehört dieses Buch zu den beliebtesten aktuellen Erscheinungen über das Laufen. Von Lauftipp und Trainingsplänen bis hin zu sportlichen Abwechslungen und der Renn-Taktik umfasst es alle Bereiche des Laufens.

Sommer-Radtouren 2003 von Marathon Steinfurt

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.

DAS ERSTE ZIEL IN DIESEM JAHR:

Dienstag, 5. August 2003
Radtour zum Windpark Hollich / Besichtigung
Unterwegs gibt es einen kleinen Imbiss.
Leitung: Heinz van den Berg / Rolf Beckmann
Start: 18.00 Uhr Wilhelmsplatz,
17.30 Uhr Grottenkamp, Eingang Bagno

Dienstag, 12. August 2003
Radtour nach Laer / Rast auf dem Hof Frahling
Leitung: Rainer Fuhrmann
Start: 17.30 Uhr Wilhelmsplatz,
18.00 Uhr Grottenkamp, Eingang Bagno

Dienstag, 19. August 2003
Radtour zu Mechtild und Willi Hüsken, Sellen.
Es gibt Würstchen vom Grill!
Leitung: Klaus Merker oder Jörg Fülling
Start: 18.00 Uhr Wilhelmsplatz,
17.30 Uhr Grottenkamp, Eingang Bagno

Dienstag, 26. August 2003
Radtour über Metelen, Welbergen, Rothenberge, Wettringen. Rast in einer nahegelegenen Gaststätte
Leitung: Eckard Kormann (ca. 35 km)
Start: 18.00 Uhr Wilhelmsplatz,
17.30 Uhr Grottenkamp, Eingang Bagno

Dienstag, 2. September 2003
Busfahrt nach Nienberge / Besichtigung der Firma Orgelbau Fleiter
Leitung: Aloys Schacht
Start: 17.30 Uhr ab Baumgartenplatz (K & K) Burgsteinfurt
17.40 Uhr ab Gaststätte Börger, Gantenstr., Borgh.
Anmeldung ab sofort; max. Teilnehmerzahl: 40 Pers.
Aloys Schacht 0 25 52 / 37 35 oder
Maria Hinnemann 0 25 51 / 8 26 28

Dienstag, 9. September 2003
Radtour zum Emsdettener Venn mit Einkehr in der Gaststätte Korthues
Leitung: Alfred Storck
Start: 18.00 Uhr Wilhelmsplatz,
17.30 Uhr Grottenkamp, Eingang Bagno
Evtl. Änderungen werden über die Tageszeitung bekannt gegeben.

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

Lauf- und Walkingsexkursion Münster/Werse

Freitag, 8.August 2003

Auch in diesem Jahr findet wieder die Laufexkursion in Münster statt.
Die Abfahrt in Burgsteinfurt erfolgt am K & K-Parkplatz pünktlich um 17.00 Uhr und 17.10 Uhr in Borghorst an der Gaststätte Börger, Gantenstr. 48.
Die Strecken von 8 km, 14 km und 19,7 km Länge enthalten als "Highlights" den Dortmund-Ems-Kanal, das alte Villenviertel St. Mauritz, eine "Natur"-Finnenbahn, ein Landschaftsschutzgebiet und natürlich die Werse. Zum Abschluss gibt's wieder leckere Pizza im Garten von Familie Wachsmann. Es wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 5 EUR erhoben. Die Rückkehr ist gegen 22.00 Uhr geplant.
Tipp: Diejenigen, die an diesem Tag schon in Münster sind (Arbeit), können gerne am Nachmittag schon zu Rainer und Katrin in die Gorch-Fock-Str. 13 kommen (Buslinie 2 und 10, Ausstieg "Danziger Freiheit"). Wir laufen dann gemeinsam zum Stadtbad Ost. Ansonsten fährt die Buslinie 14 vom Hauptbahnhof zum Stadtbad Ost.

Wettkämpfe - Athleten - Ergebnisse

Vreden, 01.03.03, Halbmarathon
Hartwig Meinikmann 1:35:03 Std.
Lutz Diepenbrock 1:35:25 Std./3. M 45
Rotenburg an der Fulda, 03.03.03, 6-Stundenlauf auf Rundkurs 1.145 m
Rainer Wachsmann 59,894 km/14. von 37
Saerbeck, 03.03.03, Halbmarathon
Josef Grond 1:22:40 Std./1. M 50
Münster, 08.03.03:
Münsterlandmeisterschaft 10 km
Thorsten Hungermann 38:10 Min./3. Hauptkl.
Münsterlandmeisterschaft Halbmarathon
Insa Schümann 1:49:16 Std./1. W 30
Katrin Wachsmann 2:15:40 Std./3. W 30
Paris, 06.04.03: Marathon
Peter Willner 3:44 Std.
Willi Klaassen 4:20 Std.
Bonn, 06.04.03: Marathon
Michael von Franken 3:29:42 Std.
Gronau, 12.04.03: 10 km
Sandra Lüring 46:01 Min./1. wJB
Josef Grond 38:23 Min./2. M 50,
Josef Rewer 41:05 Min.
Ansgar Kaul 42:02 Min.
Christoph Vahlhaus 45:47 Min.
5 km
Rainer Wachsmann 21:03/ 2. M 35
Münster, 27.04.03: 5 km
Josef Grond 18:20 Min./1. M 50
10 km
Josef Grond 37:52 Min./1. M 50
Josef Rewer 40:21 Min.
Hartwig Meinikmann 41:26 Min.
Wolfgang Tost 43:38 Min.
Nordhessen, 27.04.03: Weiltalweg-Marathon
Rainer Wachsmann 3:38 Std.
Emsdetten, 09.05.03:
Kreismeisterschaften Halbmarathon
Elisabeth Rewer 1:29:06 Std./1. w. Hauptkl.
Insa Schümann 1:50:18 Std. /1. W 30
Andrea Gerke 1:59:51 Std./ 1. W 35
Josef Grond 1:22:17 Std./ 1. M 50
Elke Segert 1:54:05 Std./ 2. W 40
Thomas Hagelschur 1:49:07 Std./ 3. m. Hauptkl.
Ansgar Kaul 1:33:56 Std./ 3. M 40
Michael Overesch 1:42:46 Std.
Hartwig Meinikmann 1:33:56 Std.
Christoph Vahlhaus 1:44:27 Std.
Wolfgang Tost 1:34:05 Std.
Lutz Diepenbrock 1:40:35 Std.
10 km
Sandra Lüring 44:50 Min./1. wJgd.B
Thorsten Regelmann 57:43 Min./1. mJgd.A
Katrin Wachsmann 48:12 Min./2. W 30
5 km
Rainer Wachsmann 21:23 Min.
Matthias Gr. Brüggemann 25:28 Min.
Greven, 17.05.03: Duathlon
(4,2 km laufen, 18 km Rad fahren, 2,6 km laufen)
Josef Grond 1. M 50
Borgholzhausen, 14.06.03: 6,4 km-Lauf
Torsten Regelmann 34:08 Min.
Gabi Denecke 40:19 Min
Georg Schröder 41:04 Min.
6.4 km-Walking
Gerlinde Risau 45:34 Min.
Renate Mischak 46:05 Min.
Simone Rummeling 50:09 Min.
Heinz-Werner Regelmann 50.09 Min.
Inliner-Race 5 Meilen
Martin Drahmann 17:00 Min./3. mJgd.B
Nils Elfers 19:14 Min.
10 Meilen-Lauf
Josef Grond 1:01:58 Std./2. M 50
Peter Willner 1:10:49 Std.
Wolfgang Tost 1:12:16 Std.
Sabine Zollhöfer 1:18:43 Std./2. W 35
Christoph Vahlhaus 1:18:45 Std.
Anneliese Elfers 1:28:34 Std./1. W 60
Matthias Gr. Brüggemann 1:32:37 Std.
Udo Denecke 1:35:15 Std.
Torsten Schröder 1:38:02 Std.

Wir bitten um Verständnis, dass nicht sämtliche Laufveranstaltungen, an denen Marathonis teilgenommen haben, berücksichtigt wurden. Etwaige Fehler bitten wir zu entschuldigen.

Friedenswallfahrt nach Eggerode

Auf Einladung der St. Johannes Nepomuk, die uns Alfred Storck überbrachte, habe ich mit zehn weiteren Mitgliedern unseres Vereins am 17. Mai an der Gemeindewallfahrt nach Eggerode teilgenommen. Bei schönem Wetter ging es im lockeren Lauftempo vom Treffpunkt Willibrordschule um 14.30 Uhr los. Wer nicht Joggen wollte, konnte auch als Fußgänger oder Radfahrer an der Wallfahrt mit dem Thema "Den Frieden suchen, finden und weitergeben" teilnehmen. An den Stationen auf der schönen ca. 12 km langen Wallfahrtstrecke, wie ein Bildstock, Janningsquelle oder die Antoniuskapelle bot sich den Teilnehmern viel Gelegenheit zur inneren Einkehr. Die letzten km bis Eggerode wurden schweigsam zurückgelegt. Am Ziel in Eggerode stellte Kreisdechant Heinrich Blankemeyer in der alten Wallfahrtskirche in seiner Pilgermesse die Verbindung zwischen Gott und dem Frieden dar. Der Nachmittag klang mit einem kleinen Picknick, veranstaltet durch die Kolpingfamilie auf einem Kinderspielplatz aus. An diesem Lauf nahm ich zum ersten Mal teil und ich war sehr beeindruckt.

Monika Hoge

DER KOMMENTAR

Inserieren bringt Gewinn

(VPD-Presse) Unsere Vereinszeitschrift ist interessant: für Euch als Vereinsmitglieder, für außenstehende Leserinnen und Leser und für den Einzelhandel, um Produkte anzubieten. Zum Glück haben wir einige Stammkunden. Zugleich bemühen wir uns ständig, neue Anzeigenaufträge hereinzuholen.
Sinn macht das Anzeigengeschäft für unseren Verein wie für den Auftraggeber, wenn sich Verkaufserfolge einstellen.
Denn in wirtschaftlich schlechter gewordenen Zeiten ist die früher oft möglich gewesene Gefälligkeitsanzeige eher die Ausnahme. Wer gutes Geld für eine Insertion bezahlt, möchte auch verkaufen, Umsatz machen und Gewinn erzielen. Der Werbeträger "Vereinszeitschrift" muss sich also bewähren. Das wird er, wenn Ihr bei einer Kaufentscheidung auch unsere Inserenten mit einbezieht.
Wenn in unserer Vereinszeitschrift einmal ein "Füller" benötigt wird, dann hat der Schriftleiter keine Probleme. "Denkt beim Einkauf an unsere Inserenten" oder – in Richtung werbende Wirtschaft – "Inserieren bringt Gewinn" steht dann in einem Kästchen.
An hohen Feiertagen heißt es auch einmal: "Wir danken unseren Inserenten". Und wenn der Platz es zulässt, wünschen wir Ihnen noch ein "Glückliches Neues Jahr" oder "Fröhliche Ostern" dem Metzger, dem Bäcker, der Autowerkstatt, der Reinigung oder der mobilen Eier- und Käsefrau.

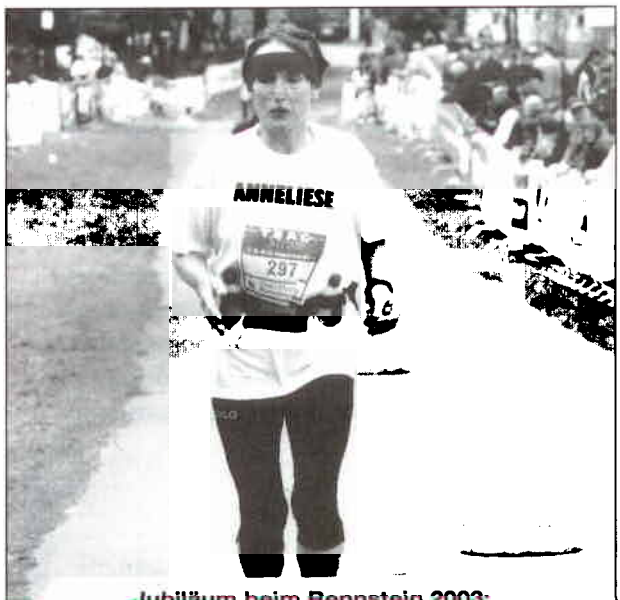
31. GutsMuths-Rennsteiglauf

am 17. Mai 2003

Magie des Grünen oder Laufrausch am Rennsteig

Nach einer Vorbereitungszeit von fünf Monaten wollten wir es einfach wissen, was an der Legende Rennsteiglauf-Supermarathon dran ist. Wir, das waren die Neulinge Gisela Hertz und ich unter Obhut der 9-fach erfahrenen Rennsteig-Läuferin Anneliese Elfers. Nach einer staureichen, langwierigen Anreise nach Eisenach erwartete uns eine herzliche Begrüßung in gelockerter Atmosphäre. Statt Pasta gab es die traditionellen Thüringer Klöße und ein Köstritzer Bier. Wohlgenährt begaben wir uns zu einer kurzen Bettruhe. Um 4.00 Uhr war das Aufstehen angesagt, denn der Start erfolgte bei kühler Morgentemperatur von 5 Grad schon um 6.00 Uhr. In einer Gruppe von 1400 Gleichgesinnten liefen wir mit der Masse erst einmal 26 Kilometer bergauf. Mit fortschreitender Tageszeit stieg auch die Temperatur und die maigrüne Natur sowie eine erstklassige Verpflegung an der Stecke ließen die klassische Marathondistanz wie im Fluge vergehen. Nach kurzfristiger Sonnenbestrahlung folgte dann eine abkühlende Regenphase. Die Steigungen haben wir oft im Walkingschritt bewältigt, aber die Abgänge waren für die Gelenke viel belastender. Aufgrund der guten Vorbereitung fiel es trotzdem nicht extrem schwer, die landschaftlich grandiose Stecke von 73,20 Kilometern zu bewältigen. Wir erreichten wohlbehalten und überglücklich das Ziel in Schmiedefeld und wurden stürmisch empfangen.
Gisela benötigte 8.03 H, Peter 8.13 H und Anneliese 9.29 H.
Schon auf der Heimreise kreisten die Gedanken um 2004. Es war nicht die grüne Hölle, eher der grüne Himmel.

Peter Willner



Jubiläum beim Rennsteig 2003:
Bereits zum 10. Mal ging Anneliese Elfers auf die ultralange Strecke am Rennsteig.

Liebe Marathonis,

sonst sage ich ja nicht viel, weil ich Eurer Sprache nicht mächtig bin.
Aber seit gestern (06.12.02) muss ich mich doch mal melden. Ich will Euch endlich sagen, wie toll ich es bei Euch finde. Vom ersten Tag an wurde ich voll akzeptiert, ich meine so unter Läufern ist es ja eigentlich normal. Aber irgendwie unterscheiden wir uns doch.
Ich bin schon mächtig beeindruckt von Euch Zweibeinern, denn Eure Waden sind bestens trainiert und da ich kann mir ein Urteil erlauben, schließlich habe ich die Rennschenkel immer im Blick. Aber leicht und drahtig bin ich doch auch oder? Und ich laufe für mein Leben gern, am liebsten immer vorne weg, wie Ihr auch. Nur was ich immer noch nicht so richtig verstehe, ist dass Ihr nur auf zwei Beinen lauft. Auf allen Vieren ist es doch viel bequemer. So kann man auch besser über Pfützen springen, die mag ich nämlich gar nicht.

Überhaupt nicht verständlich ist mir Euer Gehabe mit den Schuhen. Erstens warum und zweitens jedes Mal andere anziehen? Aber eins ist mir klar, wenn Reinhild oder Lutz die Dinger anziehen geht's gleich los. Und dann freue ich mich riesig, sodass sie kaum die Schürbänder zu kriegen. Auf dem Parkplatz im Bagno werde ich dann von einigen von Euch sogar persönlich begrüßt, wirklich nett von Euch. Ja, ja aber einige wenige hatten anfangs nicht so rechtes Vertrauen zu mir und hielten lieber einen großen Abstand. Mir scheint so, als ob sich ein paar Artgenossen mächtig daneben benommen haben. Tut mir leid. Ich werde, weil Ihr unserer Sprache nicht mächtig seid, den anderen Hunden erzählen, dass Ihr Läufer schwer in Ordnung seid.
Manchmal, wenn Reinhild und Lutz die Laufschuhe anziehen und mich trotzdem nicht mitnehmen und es heißt "Pass fein auf das Haus auf", ist wieder so ein Wettkampf. Das finde ich doof. Vor allem bei Wettkämpfen wäre ich mit Sicherheit viel schneller als die beiden. Ist doch klar, weil ich ja vier Beine habe, wie Ihr wisst.
Aber im Sommer ist mir das egal, da sollen sie sich ruhig die Lunge oder Zunge aus dem Hals rennen. Mir geht das immer so bei der Wärme, muss ja komisch aussehen bei den Menschen. Zunge aus dem Hals. Aber bei uns ist das normal.
Seit gestern bin ich übrigens besonders stolz. Jetzt ist jedem, der mich sieht, klar: Ich gehöre zu Marathon Steinfurt. Denn der Nikolaus, der ja bekanntlich alles sieht, hat mein sportliches Bemühen von dort oben gesehen und mir extra ein Halstuch mit "Marathon Steinfurt" drauf geschenkt. Leute, das war aufregend! Dazu gab es noch einen Superknochen. Ich kann Euch sagen, lecker. Durfte auch keiner von meinen Leuten probieren, habe ich ganz allein aufgefuttert. Vielen Dank, lieber Nikolaus!

Mit freundlichem Wuff
Eure Jolly

Walkingtermine

Mo 9:00 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte
18:00 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte [2)]
Mi 18.00 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte [2)]
Do 9:00 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte
18:00 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte [2)]
Sa 14:30 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte

Lauftermine

Mo 8:30 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte
Mi 16:00 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte [1)]
18:00 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte [2)]
Sa 14:30 Uhr Parkplatz an der Bagnogaststätte

[1)] Um der einsetzenden Dunkelheit zu begegnen, wird dieser Termin gegebenenfalls auf eine frühere Tageszeit verlegt.

Änderungen entnehmt bitte dem Infokasten:

Burgsteinfurt, Schulstraße (Naturkostladen)
Borghorst, Lechtestr. (DEVK-Versicherung)

Auskunft erteilt: Jörg Fülling Tel. 0 25 51 – 42 72

[2)] im Winter Kreissporthalle, Liedekerker Str.

Gymnastiktermine

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

Zwei Etappen als Gastläufer beim Trans-Europa-Lauf

Schon vor mehreren Monaten erhielt ich die Information, dass am 19.04.2003 der härteste Lauf der Welt starten sollte: nonstop von Lissabon nach Moskau. Die durchschnittliche Tagesetappe beläuft sich auf 78 km. Am 21.06.2003 soll der Zieleinlauf im Rahmen einer großen Veranstaltung in Moskau sein. Nichts für mich, dachte ich. Dann aber erfuhr ich kurzfristig, dass für einzelne Etappen gegen Zahlung einer Startgebühr von 45 EUR auch Gastläufer zugelassen seien.

Schnell die Erlaubnis meiner Frau abgeholt und schon durfte ich an zwei Etappen teilnehmen. Am 17.05. wurde ich von einem anderen Gastläufer (ein Pastor aus Bremen) abgeholt und es ging in Richtung Belgien, nach Waimes (am Rande der Ardennen). In einem kleinen Sportlerheim trafen wir die Läufer. Von den ehemals 44 gestarteten waren noch 23 in der offiziellen Wertung. Die Läufer kamen aus Deutschland, Japan, USA, Finnland, Holland, Schweiz, Slowakei und Italien. Einige mir bekannte Läufer konnte ich bei einem tollen Abendessen begrüßen, zu dem uns der Sponsor Bayer eingeladen hatte.

Am nächsten Morgen um 6.00 Uhr stand eine besonders schöne Etappe an: 62 km von Belgien in die Ruhreifel durch Monschau hindurch nach Vettweis. Bei der Grenzüberschreitung nach Deutschland umarmten sich die anderen Läufer, denn ein neues Land stand zur Durchquerung an. Besonders liebevoll war die Unterstützung der einheimischen Läufer dieser Region, denn sie waren für die Verpflegung zuständig und feuerten uns alle kräftig an. Ca. 15 km vor dem Zieleinlauf erreichte mich ein einheimischer Läufer. Er wäre gerade bei seinem Trainingslauf und er wollte mir Gesellschaft für einige km leisten. Wir verstanden uns prächtig, so begleitete er mich bis zum Zieleinlauf komplett. Erwähnenswert war das große Medieninteresse, so war z.B. der WDR mit einem Kamerateam da (fürs Morgenmagazin im TV), das für mehrere Tage bei uns bleiben sollte.

Nach einer Nacht in einer Turnhalle ging es um 6.00 h für 86 km nach Witzhelden (Nähe Solingen). Beim Laufen in Richtung Köln wurden wir von vielen Autofahrern mit Handzeichen oder mit Hupen begrüßt. Die Verpflegungsstellen übernahmen wieder einheimische Läufer oder Laufkameraden der Etappenläufer, die zu Besuch waren. In Köln liefen wir in die Europaschule hinein. Viele Schüler gaben uns dort einen tosenden Applaus. Ein Lehrer machte Interviews mit den Etappenläufern. Ich lief an diesem Tag mit Franz, einem erfahrenen Ultraläufer aus der Region Bodensee. Wir plauderten über Laufveranstaltungen und über das Leben im Allgemeinen. Später liefen wir am Rheinufer, dann passierten wir die Konzernzentrale von Bayer. In Witzhelden, einem Heimatort eines Etappenläufers, wurde uns ein begeisterter Empfang bereitet. Fazit: Die drei Tage waren schöner als erwartet. Ich habe einige alte Bekannte wieder getroffen und neue Bekanntschaften gemacht. Die Gastläufer wurden sehr schnell in die Gruppe der Etappenläufer integriert. Auch zu den aus der offiziellen Wertung herausgefallenen Läufer hatte ich guten Kontakt. Einige der Läufer verließen die Truppe schnell nach ihrer Aufgabe, andere blieben. So z.B. Don aus den USA, der immer bester Laune war. Nachdem er aufgrund von Blasen an den Füssen erstmals pausieren musste, erklärte er sich selbst als "Urlaubsläufer": zwei Tage laufen, einen Tag pausieren. Er weiß: Es ist alles eine Frage der Einstellung, wie man mit den Dingen umgeht. Erwähnen möchte ich noch einen anderen Läufer, der "nur" ca. 20 Etappen laufen wollte. Er fand ihn seiner Heimatstadt Sponsoren, die ihm für jeden km 1 EUR spenden wollten. Andere Sponsoren legten noch etwas drauf, so das ein Betrag von 2.800 EUR für den Kinderschutzbund zustande gekommen sein wird. *Rainer Wachsmann*

Deutscher siegt beim Trans-Europa-Lauf

Nur der russische Präsident hielt die Trans-Europa-Läufer vor dem Ziel in Moskau noch kurz auf: Nach 5.000 km mussten die 22 Extremsportler eine Zwangspause einlegen, um den Autokonvoi mit Wladimir Putin passieren zu lassen. Den Deutschen Robert Wimmer brachte dies auf den letzten Kilometern nach 64 Tagen Tortur für Körper und Geist aber nicht aus dem Tritt. Mit deutlichem Vorsprung siegte der 38-jährige Nürnberger beim längsten Rennen der Welt, das nur die Hälfte der 44 gestarteten Sportler beendete.

"Mein Ziel war es, als einer der ersten anzukommen und mit einem Lächeln in Moskau einzulaufen. Beides ist mir gelungen", sagte Wimmer nach dem Finale im Moskauer Park des Sieges. Mehr als über die Strapazen des Laufens klagten viele Sportler über spartanische Unterkünfte und Verpflegung. *WN, 23.06.03*

TIPPS IM NETZ:

www.marathon.de

www.laufmedizin.de

www.laufen-aktuell.de

www.richtigfit.de

Sport und Ernährung - Geben Sie Osteoporose keine Chance

(VPD-Presse) Nach dem 30. Geburtstag in etwa erreichen wir unseren persönlichen Spitzenwert an Knochenmasse. Danach beginnt sie zu sinken - ein ganz normaler Alterungsprozess, der nicht zwangsläufig mit porösen, also brüchigen Knochen enden muss. Vorausgesetzt man achtet frühzeitig auf eine kalziumreiche Ernährung. Eine kalziumarme Ernährung verstärkt diesen Abbau an Knochenmasse über den normalen Alterungsprozess hinaus. Denn Kalzium ist nicht nur Baustoff für die Knochen, sondern auch im Stoffwechsel beispielsweise bei der Blutgerinnung und Muskelkontraktion aktiv.

Ein Teil dieses "Stoffwechselkalziums" geht täglich über den Urin verloren. Wird dieser Verlust über die Nahrung nicht ausgeglichen, baut der Körper einfach die für das Funktionieren des Stoffwechsels notwendige Kalziummenge aus seinen Knochen aus. Kalziummangel erträgt der Körper daher lange Zeit ohne ernsthafte Funktionsstörungen. Nur die Knochenmasse wird langsam aber sicher immer weniger. Auf diese Weise schleicht bei vielen Menschen die Osteoporose auf leisen Sohlen voran. Denn kaum einer nimmt täglich das Soll von 1000 mg Kalzium mit der Nahrung auf - obwohl es so einfach wäre: schon 100 g Emmentaler (ca. 3 Scheiben) pro Tag würden reichen. Auch 1 Glas Milch 1 Becher Joghurt und 2 Scheiben Edamer liefern in etwa 1 g Kalzium.

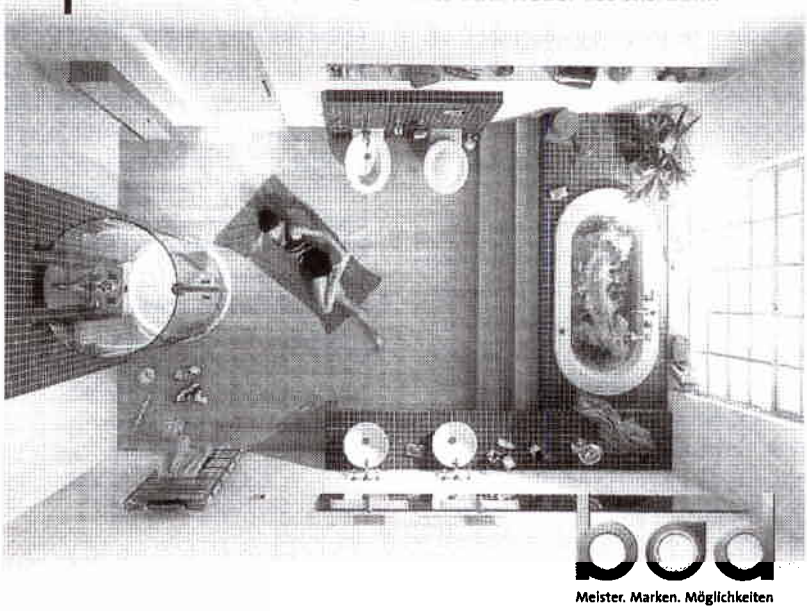
Folgende Tipps helfen Ihnen, Ihre Kalziumbilanz ins Gleichgewicht zu bringen:

- Bevorzugen Sie statt Weichkäse lieber Hartkäse: Er hat deutlich mehr Kalzium zu bieten.
- Versuchen Sie täglich mindestens 350 g Milchprodukte (z.B. 1 Glas Milch und 1 Becher Joghurt) auf Ihrem Speiseplan unterzubringen. Übrigens haben fettarme Milchprodukte nicht weniger Kalzium als die Vollfettstufe.
- Nehmen Sie statt Butter häufiger Magerquark als "Unterlage".
- Wenn Sie gerne Kuchen essen, wählen Sie öfter auch mal Käse- oder Quarkkuchen. Dabei muss es nicht die Käsesahnetorte sein. Ein einfacher Käsekuchen schmeckt auch sehr gut und liefert das Kalzium mit etwas weniger Fett.
- Verwenden Sie statt Salz kalziumreiche Küchenkräuter, wie Petersilie, Basilikum und Schnittlauch.
- Sie sind Joghurt-Muffel ? Dann sind die von der Industrie bereitgehaltenen Fruchtsäfte "plus Kalzium" für Sie die ideale Ergänzung.

Das Kalzium dieser Säfte kann im Darm gut aufgenommen werden. 1 - 2 Gläser pro Tag liefern neben dem Kalziumschub auch noch Vitamine "frei Haus".

Dr. Claudia Osterkamp-Baehrens

Sportstudio Neues Bad. Neuer Lebensraum.



bad
Meister. Marken. Möglichkeiten

Wir machen aus Ihrem alten Bad einen neuen Lebensraum:

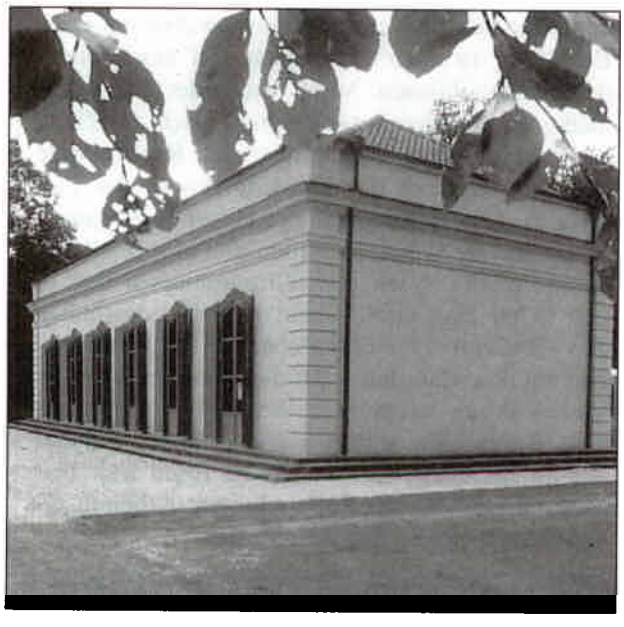
Heizung
Lüftung
Sanitäranlagen
Klempnerarbeiten

Ludwig Voß GmbH & Co KG

Telefon: 0 25 51 / 55 35
Fax: 0 25 51 / 50 93
www.voss-steinfurt.de
e-mail:
info@voss-steinfurt.de

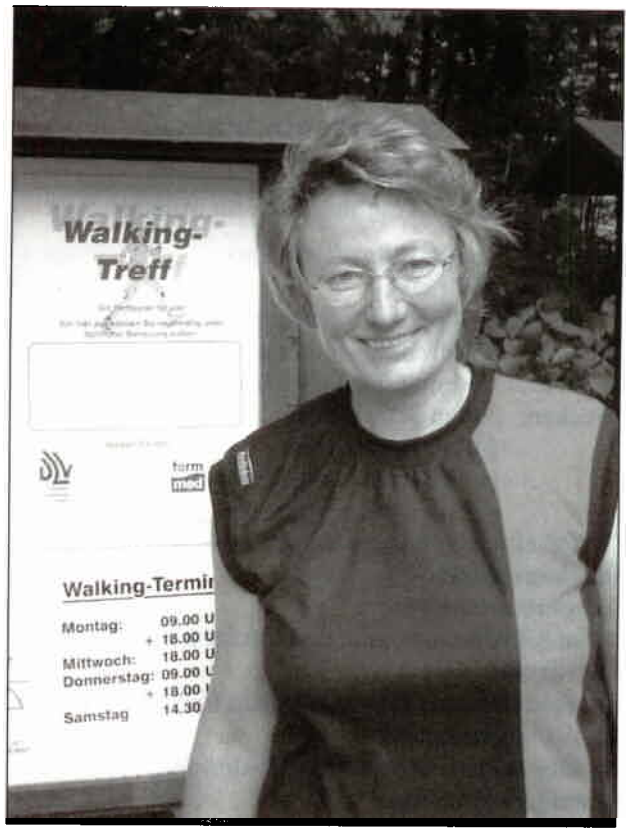
NATUR UND KULTUR IM BAGNO

Orchideen am Wegesrand, ein Buntspecht bei der Fütterung: Faszinierende Naturaufnahmen konnten die Sportler von Marathon Steinfurt und mehrere Nichtmitglieder im Kommunikationszentrum der Sparkasse bewundern. Hermann-Josef Pape hatte mit seiner Tondiaschau in Überblendtechnik einen Eindruck von der Vielfalt des Bagno vermittelt. Bilder, die Läufer, Walker und selbst Spaziergänger nicht wahrnehmen, erschienen in Makroaufnahmen und zeigten einen Ausschnitt aus der wunderschönen Pflanzen- und Tierwelt. Wer wusste schon, dass es im Bagno Alpenveilchen und Schachbrettblumen gibt? Wer hat schon den bis zu 7 cm großen Hirschkäfer gesehen oder Libellen unmittelbar nach dem Schlüpfen? Weitere Aufnahmen zeigten, wie sich das Bagno im Wechsel der Jahreszeiten verändert und immer schön ist.
Ein besonderes Augenmerk hatte der Fotograf auf die Kultur im Bagno gerichtet. So hatten die Zuschauer die Möglichkeit, den Konzertsaal zu "besichtigen" und Konzerte mit zu "erleben", untermalt von Musik aus der Bagno-Suite des hiesigen Flötisten Volker Leiß. Daneben gab es stimmungsvolle Aufnahmen von den viel beachteten Promenadenfestspielen.



Muskelkater nicht massieren

Entgegen der weit verbreiteten Ansicht wird Muskelkater keinesweg von einer Übersäuerung hervorgerufen. Tatsächlich sind winzige Verletzungen im Muskel für den Kater verantwortlich. Wärme - etwa durch ein Bad - steigert die Durchblutung und beschleunigt die Heilung. Falsch ist es dagegen, die schmerzende Muskulatur anschließend auch noch zu massieren.



Das lange 1. Mai-Wochenende verbrachte Maria Hinnemann in der Sportschule Kaiserau.
Sie nahm an der Ausbildung zum "Lauf-/Walking-Instruktor" teil. Mit erfolgreich bestandener Abschlussprüfung erhielt sie die Zugangsberechtigung zur Ausbildung "Lauf-/Walking-LehrTrainer A".

Aktionstag in der St. Elisabeth-Schule

Tag der Menschen mit Behinderungen

Am 4. Mai 2003 fand in der St. Elisabeth-Schule ein großer Aktionstag statt.

Zahlreiche Mitglieder aus den Gymnastikgruppen sowie aus dem Lauftreff hatten sich spontan bereit erklärt, den Stand für Getränke zu betreuen. Die Mitglieder fanden sich rechtzeitig an einem wunderschönen sonnigen Tag ein. Ausgeschänkt wurden Bier, Cola und viele andere Getränke.

Da für einige Mitglieder dieses der erste Einsatz war, teilten diese im Nachhinein mit, es habe sehr viel Spaß gemacht, den nächsten Tag der offenen Tür würden sie sofort wieder mithelfen.
An Ort und Stelle konnte sich jeder mit Pommes frites oder Kuchen versorgen.

Festzuhalten ist, dass durch diesen Einsatz die Gemeinschaft gepflegt und viele Eindrücke mit nach Hause genommen werden konnten.

Aloys Schacht

Einladung zum
"17. Vereins-Ttriathlon"
von Marathon Steinfurt

Schwimmen-Radfahren-Laufen / Walking
Weltweit einziger Triathlon auch für Walker!

Zeit: Freitag, 25.August 2003
Start: 17.30 Uhr
(17.00 Uhr Wettkampfbesprechung)
Ort: Nordwalde, Reutersee, Waldgebiet "Brennheide" und "Lintels Brook"
Strecken: 300 m Schwimmen
24 km Radfahren
(17 km für Benutzer von Tourenrädern)
6,5 km Laufen / Walken
Start/Ziel: Grillplatz Reutersee, Nordwalde

Streckenverlauf:
Schwimmstrecke:
300 m Schwimmen durch den Reutersee in Ufernähe
Radstrecke:
Rundstrecke über Gemeinde- und Landstraßen
Lauf- / Walkingstrecke:
Wendepunktstrecke (ausschl. Waldwege)

Besondere Hinweise:
- es gibt 3 Wertungen (Rennräder, Tourenräder, Walker)

- für Walker nur Nutzung von Tourenrädern
- der Triathlon ist besonders für die Benutzer von Tourenrädern und für Walker geeignet, um einmal "Triathlonfeeling" zu schnuppern
- die Veranstaltung ist vereinsintern; die Teilnahme von Gästen ist möglich
- die Schwimmstrecke wird von DLRG-Helfern überwacht
- die Radstrecke ist nicht abgesperrt, die STVO ist zu beachten
- für sämtliche "Finisher" (Vereinsmitglieder) gibt es als Auszeichnung ein Handtuch
- Zuschauer und Fans sind erwünscht!

Viel Freude und viel Erfolg bei unserem 17. Vereinstriathlon wünscht *Klaus Merker*

Wir gratulieren

Beckmann, Rolf	***03.07.2003***	***65 Jahre***
Ayeni, Angelika	***07.07.2003***	***50 Jahre***
Zschintzsch, Ursula	***12.07.2003***	***65 Jahre***
Elfers, Anneliese	***14.08.2003***	***60 Jahre***
Hepcke, Ingrid	***02.09.2003***	***60 Jahre***
Jöst, Klaus	***11.10.2003***	***65 Jahre***
Zumbrock, Ingeborg	***20.10.2003***	***65 Jahre***
Windscheid, Ulrich	***13.11.2003***	***50 Jahre***
Geise, Karl-Heinz	***26.11.2003***	***60 Jahre***
Wilp, Karl-Heinz	***30.11.2003***	***65 Jahre***
Mendack, Karl	***10.12.2003***	***50 Jahre***
ter Steege, Roswitha	***12.12.2003***	***50 Jahre***
Fülling, Jörg	***13.12.2003***	***60 Jahre***

Sport braucht Dein Ehrenamt.

Dankeschön-Grünkohlessen

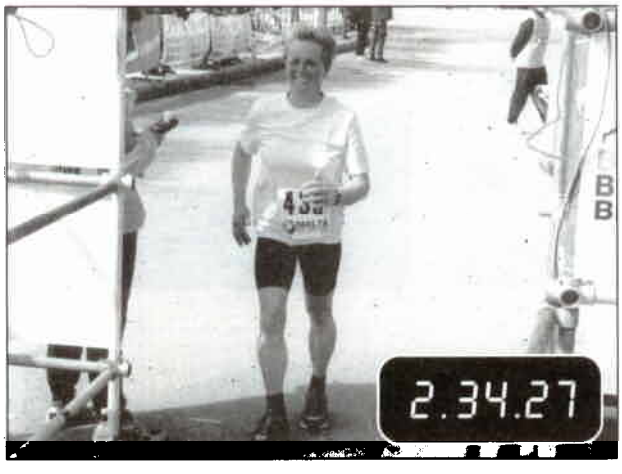
Für das ehrenamtliche Engagement im Jahr 2002 bedankte sich der Verein im Februar 2003 mit einer Einladung zu einer Wanderung mit anschließendem Grünkohlessen. Viele Mitglieder, die regelmäßig für den Verein tätig waren, machten sich zu der zweistündigen Wanderung nach Rothenberge auf. Mit Anbruch der Dunkelheit war das Ziel erreicht. Das Kaminfeuer bei Hagenhoff brannte schon und die Wanderer ließen sich in gemütlicher Runde nieder. Nach dem Grünkohlessen ließ es sich "Opa Hagenhoff" nicht nehmen, persönlich den "Rothenberger Früchtebecher" zu kredenzen und mit den Marathonis auf die schon traditionelle Veranstaltung anzustoßen. Schließlich ging's mit dem Bus wieder zurück nach Steinfurt, wo der Abend für einige noch nicht zu Ende war. Das Motto dieses Abends könnte lauten: Arbeiten ***für*** den Verein - feiern ***mit*** dem Verein.

Malta-Mittelmeer-Marathon

Unter diesen Dreiklang könnte man unseren Trip mit Sportreisen Kreienbaum in der Zeit vom 19. bis 26. 2. auf die kleine aber feine Mittelmeerinsel bringen. Der erhoffte mediterrane Vorfrühling erwies sich als ein rauher Geselle, denn kalter und böiger Wind empfing uns, der uns auch beim Lauf am Sonntag, den 23. sehr zu schaffen machte.

Auf dem Programm stand ein Marathonlauf mit ca. 200 Teilnehmern und ein Halbmarathon mit ca. 500 Läufern. Unter den Marathonis waren viele Laufveteranen, die schon 100 und mehr Läufe auf dem Buckel hatten (u.a. Gottfried Schäfers aus Münster), während beim Halbmarathon doch etliche ihren Jungfernlauf über diese Strecke starteten.

Start war jeweils vor den Toren der alten, antiken Hauptstadt Mdina, von der man einen wunderschönen Blick fast über die gesamte Insel hat. Der Marathonlauf begann um 8.00 Uhr, eine Stunde vorher hatte uns der Bus dort abgesetzt. Eisig kalter Wind empfing uns, für ein Aufwärmtraining schlechte Bedingungen. In Ermangelung einer Halle oder sonstiger Unterstellmöglichkeiten, verzogen sich die meisten zunächst in das Labyrinth der engen Gassen Mdinas um irgendwie ein zugfreies Plätzchen zu finden. Ich habe mich zunächst für eine gute halbe Stunde in eine der zahlreichen und wunderschönen Kirchen gesetzt. Hier war es warm und man konnte um einen guten Lauf beten. (Das Gebet wurde erhört.)

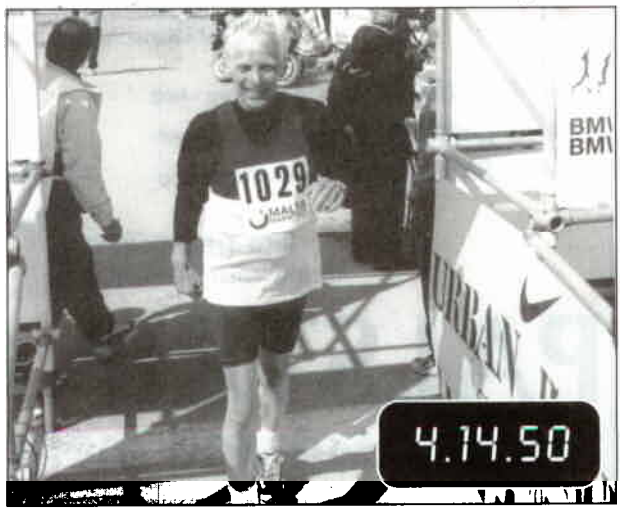


Vor dem Start die gewohnte Nervosität. Schlangen vor den wenigen Toiletten, kurze Sprints und Dehnübungen, Aufstellen zum Start, Startschuss, und schon ging es los. Die Strecke führte zunächst in Schleifen durch den höhergelegenen nördlichen und südlichen Teil der Insel. Hier war es sehr hügelig mit einem ständigen auf und ab. In den kleinen Bergdörfern standen einige Männer am Straßenrand .Die Hände tief in den Taschen vergraben dachten die bestimmt: So bekloppt könnten wir nicht sein, wo doch hier so viele Busse fahren. Doch die wunderschöne, geschwungene Landschaft entschädigte für den mangelnden Beifall. Allerdings durfte man nicht nur die Landschaft und die imposanten Bauwerke bewundern, man musste auch ständig ein Auge auf die Straße werfen, damit man nicht in ein Schlagloch oder in eine Pfütze trat. Von km 15 - 25 hatte ich mich einer Gruppe Malteser angeschlossen, die eine Endzeit von 4.10 – 4.15 Std. anpeilten. Nachdem ich gemerkt hatte, dass sie diese Zeit wohl nicht erreichen würden, setzte ich mich leicht von ihnen ab und lief die restliche Strecke für mich allein. Das Wetter wurde besser, die Straßen ebenfalls und die letzten 15 km ging es doch leicht bergab, so dass es einen neuen Adrenalinschub gab. Bald war auch schon Valetta in Sicht, der Hafen und der Yachthafen boten ein wunderschönes Panorama. Jetzt standen auch Zuschauer an den Straße (wohl meist Touristen) und ich näherte mich der 40 km Marke. Ziel war Sliemma, eine Nachbarstadt von Valetta. (Die Städte gehen hier nahtlos ineinander über.) Nach 4.14 Std. erreichte ich glücklich und in relativ guter Verfassung das Ziel. Die Laufveteranen hatten im Schnitt 10 Min. länger als normal gebraucht, so dass ich mit meiner Zeit und dem 124. Platz zufrieden war. Es hat ja auch einen Vorteil, wenn man nicht ganz so schnell ist: Man kann länger die Landschaft genießen.

Der Halbmarathon, der um 10.00 Uhr startete, ging in direkter Richtung zum Ziel und war mit der 2. Hälfte des Marathons fast identisch. Hedwig war die einzige Walkerin unter den 500 Halbmarathonis. Zunächst liefen ihr Läufer und Läuferinnen naturgemäß davon. Doch auf den 21,1 km konnte sie nach und nach noch 15 Läufer(innen) überholen und kam mit einer Zeit von 2.34 Std. ins Ziel. Diese Zeit hat sie dann 4 Wochen später in Steinfurt wiederholt. Alle Ergebnisse und Platzierungen wurden in der Times veröffentlicht.

Wenn auch das Zuschauerinteresse mäßig war, so war die Organisation gut, wenn es an den Verpflegungsstationen auch keinen Malteser gab. Wer einen schönen Landschaftslauf liebt und die Insel mit ihrer reichen Kultur kennen lernen möchte, dem können wir eine Fahrt mit Sportreisen Kreienbaum durchaus empfehlen.

Paul Hagelschur



Mitmachen & gewinnen!

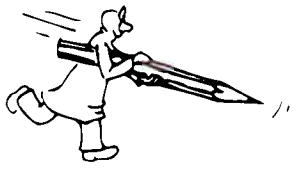
hieß das Motto der Preisfrage
in der letzten Ausgabe von
"Start & Ziel".

Hier die Auflösung des Rätsels:

Peters Runde auf der Außenbahn ist 436,5 m lang.

Der 1. Preis ging an
Hedwig Hagelschur,

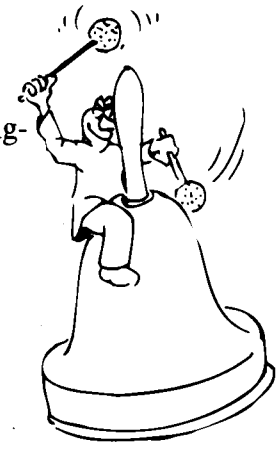
die weiteren Preisträger waren
Paul und Thomas Hagelschur.



HINWEISE

Besonders freute sich Marathon Steinfurt über die gute Resonanz beim Finnenbahneinsatz im April. Der Verein möchte auch gleichzeitig auf den Einsatz **am 11. Oktober 2003 um 9.00 Uhr** hinweisen. Für einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

Am 08. November 2003 um 14.00 Uhr findet für alle Lauf- und Walkingfreunde die traditionelle Abnahme für das Lauf- und Walkingabzeichen in allen Leistungsstufen statt.

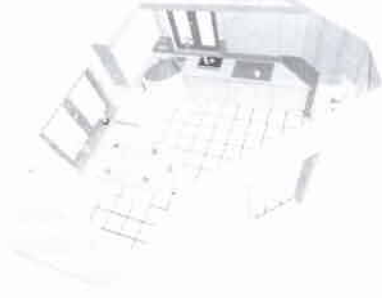


Treffpunkt ist an der Sporthalle des Kreises, Liedekerker Straße.

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

Der Jogger liebt's geselliger

Leichtathletik:
Prof. Dr. Jütting nennt markante Unterschiede in Laufszene

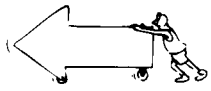
Auf den ersten Blick gibt es keine Unterschiede. Vielleicht im Tempo, das schon. Doch ansonsten zeichnet sie doch alle das Gleiche aus: In mehr oder weniger gestylten Outfits, in Turnschuhen wird der Körper laufend in Bewegung gehalten. An allen möglichen Orten. Im Stadtverkehr, im Wald, in Wohngebieten, in Parks. Mehr oder weniger schnaufend sind sie zu beobachten, die Jogger, die Dauerläufer.

Und doch meint die Sportsoziologie zwei Typen unterschiedlicher Lebenskonzepte in der Läuferschar ausgemacht zu haben: den Jogger und den Volksläufer. "Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden, Jugendlichkeit, Körperbildung und Leibeserziehung, das sind die Prämissen, nach denen ein Jogger seinen Sport betreibt", sagt Prof. Dr. Dieter H. Jütting, Professor am Institut für Sportkultur und Weiterbildung der Uni Münster. In einer Studie hat er nachgewiesen, dass der Typus des Volksläufers im Unterschied zum Jogger den Sportiven Charakter seiner sportlichen Betätigung betont. Bei ihm ist das Laufen ausgerichtet auf systematisches Training und Wettkampf. "Verbunden ist das mit einer breiten Palette von Gefühlen wie Glück, Stolz, Enttäuschung, wie Gemeinschaftserleben oder auch Grenzerfahrung", beschreibt Jütting diesen Typus. Beim echten Jogger sucht man dagegen die Stoppuhr vergeblich.

Jütting, der seit zehn Jahren an der Uni Münster lehrt, ist nach der Auswertung seiner Befragungen noch auf andere interessante Unterscheidungsmerkmale gestoßen: Bei den Volksläufern dominieren ganz eindeutig die Männer, bei den Joggern dagegen zeigt sich ein deutlicher weiblicher Überhang. Zudem hat sich gezeigt, dass sich der durchschnittliche Volksläufer wesentlich näher an seinem Idealgewicht befindet als es beim durchschnittlichen Jogger der Fall ist. Für Jütting Grund zu der Annahme, dass Frauen ihr läuferisches Sporttreiben vorzugsweise dazu einsetzen, um abzunehmen. Der gesundheitsfordernde Aspekt rückt in den Vordergrund. Volksläufer führen verstärkt ein Sporttagebuch, Jogger dagegen nicht. Und der Volksläufer frönt auch seinem Hobby, wenn er auf Reisen ist. 68 Prozent der Befragten ziehen auch im Urlaub die Turnschuhe an, dagegen nur jeder dritte Jogger. Der dagegen liebt die Geselligkeit mehr, läuft häufiger in Gruppen.

Aber es gibt auch Gemeinsamkeiten: So zeigt der Zahlenspiegel, dass in der Gruppe aller Läufer das Niveau der Schulbildung im Schnitt höher als in der Gesamtbevölkerung ist. In beiden laufbegeisterten Gruppen beträgt der Anteil derer mit Abitur rund 55 Prozent.

Markant zudem, dass über 50 Prozent der Jogger und Volksläufer in ihrem Beruf körperlich so gut wie nicht beansprucht werden. Die Ausgleichsfunktion durch das Laufen wird also von beiden Gruppen abgefordert, die stellt man sich nochmals gegenüber, nach Jütting für "zwei schillernde Zauberworte der Gegenwart" stehen: Für Gesundheit die Jogger, für den Wettbewerb der Volksläufer.



Zitate

Sport tut Deutschland gut

Bundespräsident Johannes Rau: "Wir leben in einer Zeit, in der die Gefahr besteht, dass manche schon das Klicken mit dem Zeigefinger auf der Tastatur des Computers oder der Fernbedienung für die lebhafteste Bewegung halten. Wir müssen dafür sorgen, dass alle Sinne angesprochen werden, dass der ganze Körper in Bewegung kommt und dass möglichst viele Menschen erleben, wie viel Freude Sport gerade in der Gemeinschaft macht".

Manfred von Richthofen, Präsident des Deutschen Sportbundes: "Der Sport kann zwar kein Allheilmittel für alle gesellschaftlichen Krankheitsbilder und Persönlichkeitsdefizite sein. Aber er kann in großem Ausmaß dazu beitragen, Probleme zu lösen oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Und diese Erkenntnis muss im Bewusstsein der Öffentlichkeit dauerhaft verankert werden".

Otto Schily, Bundesminister des Innern: "Integration ist eine der wichtigsten innenpolitischen Aufgaben der kommenden Jahre. Sie kann nicht allein von Seiten des Staates geleistet werden. Sie muss künftig verstärkt auf die Schultern der gesellschaftlichen Gruppen verteilt werden. Dies ist Ausdruck des aktivierenden Staates. Der Deutsche Sportbund war stets bereit, sich dieser Verantwortung zu stellen . . .".

("Sport tut Deutschland gut")

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

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

WANDERUNG IM SOLLING

Zweiundsechzig Kilometer, sechshundert Stufen und noch viel mehr . . .

Nach langen verregneten Wochen machten sich am Fronleichnamstag acht Vereinsmitglieder bei strahlendem Sonnenschein früh morgens um sechs auf den Weg zur Solling-Wandertour. Gabi und Udo Denecke hatten eine wunderschöne Tour erkundet und perfekt organisiert.
Nach der zweieinhalbstündigen Autofahrt nach Fürstenberg hieß es erst einmal frühstücken. Am Ende einer Kirschbaumallee am Waldrand stärkten sich die Teilnehmer für die Tagesetappe von 25 km. Auf dem Weg durch das Rottmünde-Tal nahmen sie spontan an einem Freiluft-Gottesdienst teil. Danach führte Udo die Wanderschar durch den dichten Wald. Mit traumwandlerischer Sicherheit fand er unsichtbare oder nur als Wildschweinpfade zu erkennende Wege. Bei der Mittagsrast stieß auch Gabi zur Wandergruppe. Sie hatte den Gepäcktransport übernommen, so dass alle die Wanderung mit leichtem Gepäck genießen konnten. Über einen Holz-Wandersteg wurde danach die eigentümliche Landschaft des Mecklenbrucher Hoochmoores erkundet. Nach der Stärkung in einem Café waren auch die 183 Stufen des Hochsolling-Turmes kein Problem; die Aussicht auf die waldreiche Landschaft war hervorragend. Nach einer weiteren kurzen Etappe ging's per Auto zur Unterkunft in Uslar / Bollensen.

Der zweite Tag begann mit der Besichtigung des Expo-Geländes "ErlebnisWald". Auf einem ca. zweistündigen Rundgang wurde den Besuchern an vielen Stationen auf dem 12 ha großen Gelände Interessantes und Wissenswertes zum Thema Wald geboten. Ein Höhepunkt war der 40 m hohe Aussichts- und Klimaturm, der einen großartigen Ausblick bot. Danach ging's auf Schusters Rappen weiter zum Solling-Turm. 160 Stufen führten zu einem herrlichen Rundblick über den Solling-Wald und das Umland. Weiter führte die mit etwa 12 km eher geruhsame Tour über Uslar mit der Fachwerk-Altstadt zurück zum Quartier.

Die dritte Wanderung fand ohne Gabi statt. Sie sorgte wieder für den Transfer.

Drückende Schwüle schon am frühen Morgen ließ nichts Gutes ahnen. An diesem Tag waren wieder 25 km zu laufen. Über Mittag näherte sich eine Gewitterfront. Donnergrollen war zu hören. Auf dem Weg zum "Lug ins Land" fielen die ersten Regentropfen. Trotz Regens - das Gewitter war immer noch fern – rastete die Gruppe beim "Lug ins Land" und hatten einen schönen Blick auf die Weser. Bis zum Zielort Bad Karlshafen waren es jetzt nur noch wenige Kilometer. Das Wetter hatte sich zwischenzeitlich beruhigt. Ein kleiner Steig führte an den Ortsrand von Bad Karlshafen. Hier kam das Gewitter! Ein Wolkenbruch mit Hagel überraschte die Gruppe, Blitz und Donner waren direkt über ihnen. Per Handy wurde Gabi gerufen, die schon in Alarmbereitschaft war. Sie chauffierte die nassen schlammbespritzten Wanderer zur Unterkunft.

Am letzten Tag musste improvisiert werden. Die geplante Rückfahrt auf der Weser nach Fürstenberg konnte nicht stattfinden; die Oberweser-Dampfschifffahrts-Gesellschaft hatte Pleite gemacht.

So wurde erst einmal ausgiebig gefrühstückt und das in einem herrschaftlichen Ambiente; die Teilnehmer waren nämlich in einem historischen Herrenhaus untergebraucht, das fast schon Museumscharakter hatte. Es war ein Genuss! Schließlich übernahm Gabi wieder den Fahrdienst und brachte alle mit dem Auto nach Fürstenberg. Hier stand noch die Besichtigung der Porzellanmanufaktur auf dem Programm. In dem Schlossmuseum konnte man einen Überblick über 250 Jahre Porzellangeschichte bekommen. Sehenswert! Nach einem abschließenden Kaffeetrinken im Schlossgarten wurde gutgelaunt die Heimfahrt angetreten.

Laufexcursion "Hermannsweg"

Liebe Marathonis,

die letzte LAUFEXCURSION in diesem Jahr führt über den Hermannsweg. Viele von Euch haben den Wunsch nach einer Neuauflage dieser Excursion geäußert und der Vorstand hat sie darauf hin wieder in's Programm aufgenommen. Über den Hermannsweg geht es von Ibbenbüren über Bevergern nach Riesenbeck. Zunächst führt der Weg für alle über den "Hermannsweg", den Kammweg des Teutoburger Waldes. Geringe Höhenunterschiede am Beginn des Weges sind auch von "neuen" Läufern zu bewältigen. Die Strecke führt für alle nach Bergeshövede zum "Nassen Dreieck". Wer möchte kann dann weiter laufen bis Bevergern oder an der Surenburg vorbei nach Riesenbeck.

Wir haben in diesem Jahr den Freitag abend gewählt, damit möglichst viele von Euch diese landschaftlich sehr reizvolle Strecke kennen lernen und genießen können.

Termin: **Freitag, 05. September 2003**

Abfahrt: **17.00 Uhr**

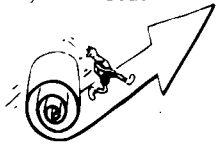
Treffpunkt: **Parkplatz an der Bagno-Gaststätte**

Rückkehr: **ca. 21.00 Uhr**

Laufgruppen:

1. Gruppe: 10 km; 1 Std.
2. Gruppe: 15 km; 1 Std. 30 Min.
3. Gruppe: 19 km; ca. 2 Std.

Alfred Storck



JOGGING-BAGNO-FÜHRUNG

während der Bagno-Tage vom 1. bis 9. Mai 2004

Die im nächsten Frühjahr stattfindenden Bagno-Tage sollen mit vielen Veranstaltungen langfristig Interesse in der Bevölkerung am Bagno wecken. Der Marathon Steinfurt plant, sich mit Jogging-Bagno-Führungen zu beteiligen. Die Idee entstand, als einige Mitglieder an der Jogging-Stadtführung "Münster im Laufschritt" teilnahmen. Um die Idee zu verwirklichen, werden Läufer gesucht, die die interessante Geschichte des Bagno vermitteln können. Wer Interesse hat, entsprechende Kenntnisse zu erwerben - z. B. in der VHS – sollte sich mit dem Vereinsvorstand in Verbindung setzen.

Übrigens:
Die Stadtführung "Münster im Laufschritt" findet in den Sommermonaten jeden Sonntag, 9:30 Uhr ab Stadtmuseum / Salzstraße statt.

RADELN IN DER GRUPPE

Tipps des ADFC

In der Gruppe sind viele Ausflüge mit dem Fahrrad für viele schöner als alleine. Der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) appelliert an die Radfahrer, dabei die Goldenen Radfahrregeln zu beachten:

- Wir befolgen die Vorschriften der Straßenverkehrsordnung (StVO).
- Wir halten korrekt bei Rot an der Verkehrsampel sowie beim Stoppschild.
- Wir fahren auf verkehrsreichen Straßen ganz rechts und hintereinander.
- Wir klingeln zum Überholen und fahren links vorbei.
- Unser Fahrrad ist verkehrstechnisch in ordnungsgemäßem Zustand, das gilt besonders für beide Bremsen, die Lichtanlage und die Bereifung.
- Wir halten Abstand zum Vordermann und warnen bei Gefahr die, die hinter uns fahren.
- Wir nehmen nur an solchen Touren teil, die unserer Kondition entsprechen und überfordern uns nicht.
- Wir sind pünktlich an allen Treffpunkten.
- Der Tourenleiter fährt immer vorne weg. Er kennt den Weg und auch die Schwachstellen und Gefahren. Wir folgen seinen Anweisungen.
- Bei größeren Gruppen fährt ein zweiter Tourenleiter an letzter Stelle und achtet darauf, dass keiner wegen einer Panne liegen bleibt.
- Wenn wir die Gruppe verlassen wollen, melden wir uns beim Tourenleiter ab.
- Die Mitnahme von Regenkleidung ist zweckmäßig.
- Kameradschaftliches Verhalten ist selbstverständlich.
- Auf der Fahrt wollen wir viel Spaß haben und lassen Ärger und Frust zu Hause.

DANKE

sagt die Redaktion allen Mitgliedern, die durch ihre Ideen, Beiträge und Fotos an der "Start & Ziel" mitgewirkt haben. Wir freuen uns auf weitere Zuschriften und Anregungen. Der nächste Redaktionsschluss ist Ende Dezember 2003.

Drei goldene Regeln für Laufanfänger:

1. **Nicht verrückt machen lassen! Eine teure und gestylte Bekleidung macht nur ärmer, nicht schneller.**
2. **Mit Genuss laufen! Keine Extremziele. Immer langsam.**
3. **Los geht's! Ausreden zählen ab sofort nicht mehr.**

SPEZIALITÄTEN versüßen heiße Zeiten

Eiskaltes Vergnügen

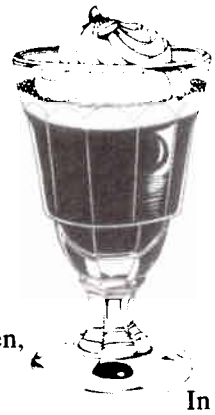
Vanille-Eis

Zutaten:
1/4 l Sahne
100 g Blütenhonig
1 gehäufte MS Vanille
2 Eier, getrennt

Zubereitung:
Sahne steif schlagen,
eine geschmacklich gute Sorte
hellen Honig (Akazienhonig) darunter rühren,
Vanillegewürz und Eidotter dazugeben.

Eiweiß zu Schnee schlagen und
darunter heben. In eine Gefrierbox gießen
und in den Gefrierschrank oder das Gefrierfach
stellen.

1 Tag gefrieren lassen. Das fertige Eis in Scheiben
schneiden oder mit dem Portionierer entnehmen.
Vor dem Servieren circa 15 Minuten antauen lassen.



Schokoladen-Eis

Zutaten:
75 g Vollmilchschokolade
oder Bitterschokolade
mit Bienenhonig gesüßt
4 Eßl. Sahne
2 Eidotter
75 g Honig
1/4 l Sahne
2 Eischnee

Zubereitung:
In einer kleinen Pfanne die Schokolade zerlaufen
lassen und mit der Sahne glatt verrühren.
Eigelb mit Honig gut verrühren und die abgekühlte
Schokolade unterziehen.
Die Sahne steif schlagen, die Schokoladencreme
und den steifen Eischnee unterheben. In eine
Gefrierbox gießen und zugedeckt in den
Gefrierschrank stellen.
Vor dem Servieren circa 15 Minuten antauen lassen.

Spendenaktion für Sambia war ein großer Erfolg

36 Paar Laufschuhe, eine Kiste mit Laufbekleidung und 130 EUR konnte Vereinsvorsitzende Maria Hinnemann dem befreundeten Laufverein aus Ibbenbüren überreichen.
Die Spende wird weitergegeben an Läuferinnen und Läufer aus Sambia. Klaus Kriewen, Mitglied von Marathon Ibbenbüren, ist als Entwicklungshelfer in Sambia und betreut dort eine Gruppe von laufbegeisterten Männern und Frauen, die sich über jede Hilfe sehr freuen. Denn Laufschuhe und Sportbekleidung gibt es in dem afrikanischen Land nicht zu kaufen.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Marathon Steinfurt e.V.
Maria Hinnemann
Rohdewaldstraße 1
48565 Steinfurt
Telefon: 0 25 51 / 8 26 28
Homepage: http://www.marathon-steinfurt.de
Email: info@marathon-steinfurt.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Christa Hemker Telefon: 0 25 51 / 8 05 24
christahemker@freenet.de
Renate Mischak Telefon: 0 25 52 / 6 09 03
renatemischak@gmx.net

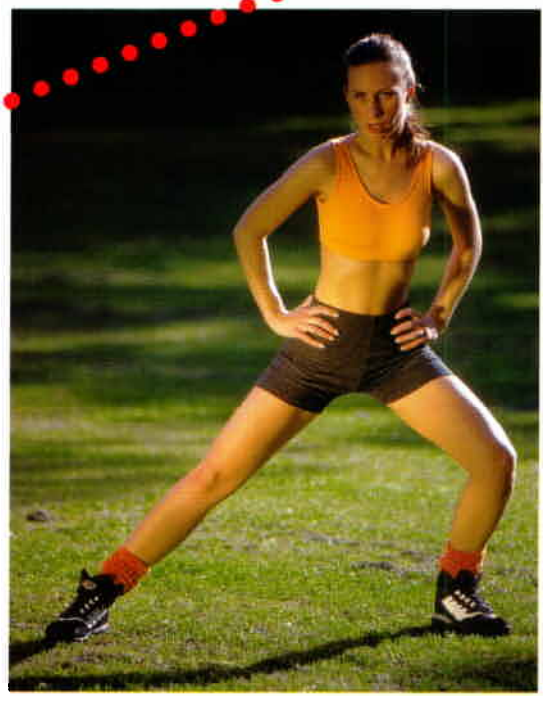
Layout / Druck:
Satztechnik Heiner Gerks
Windstr. 1 · 48565 Steinfurt
Telefon: 0 25 51 / 48 12
gerkswerbung@t-online.de

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder
im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Erscheinungsweise: halbjährlich

● ● ● ● ● ● Redaktionsschluss: Ende Dezember

Setzen Sie alles auf eine Karte . . .
. . . auf die Service Card von

VORGERD
Mode, Sport & Spiel



- **ABSOLUT KOSTENLOS**
  Ihre persönliche Kundenkarte kostet Sie nur eine Unterschrift, sonst nichts.
- **BARGELDLOS ZAHLEN**
  Ohne Bargeld können Sie bei uns bequem mit der ec-Karte bezahlen, ganz ohne mühsames Ausfüllen von Schecks.
- **EXKLUSIV FÜR SIE**
  Sie erhalten von uns, bevor es andere erfahren - Informationen über Neues in Mode, Sport & Spiel sowie über Preis- und Hausaktionen.
- **VEREINSRABATT**
  Und noch mehr Rabatt als Vereinsmitglied in einem Sportverein.

48565 STEINFURT · Steinstr. 35 · Telefon: 0 25 51 / 8 20 02
e-mail: info@vorgerd.de · Internet: www.vorgerd.de

DER LAUFSPORTSPEZIALIST IN MÜNSTER.

- Laufschuhe
- Funktionsbekleidung
- Accessoires
- Sporternährung
- Sportorthopädie
- Fußanalyse/Spiegeltisch
- Laufband-Videoanalyse
- Einlagen nach Maß
- Schuhzurichtung

...weil jeder Fuß anders ist.

run & sport

EQUIPMENT UND BERATUNG FÜR DEN LAUFSPORT.

Aegidiistrasse 42 · 48143 Münster · Tel: 0251-47503 · Mo-Fr 10.00-18.30 Uhr · Sa 10.00-14.00 Uhr · Parkplätze am Haus

www.rolinck.de

Das schmeckt auch im Wagen, Peter.

Als wär's für Sie allein gebraut. ROLINCK