

Sportjahresrückblick 2011

Das Sportjahr 2011 reiht sich nahtlos in die Reihe der erfolgreichen Vorjahre ein, soweit man dies an den Platzierungen in den Deutschen und Westfälischen Bestenlisten fest machen kann. Insgesamt finden sich unsere Läuferinnen und Läufer 13 Mal in den Deutschen und 113 Mal in den Westfälischen Bestenlisten. Ausgenommen hiervon sind alle deutschen Bestenlistenplatzierungen im Seniorenbereich.

Zum Vergleich die statischen Fakten der Vorjahre:

	Deutsche Bestenliste	Westfälische Bestenliste
2008	17	101
2009	9	106
2010	17	113

Schaut man sich die Listen genauer an, fällt auf, dass neben den bekannten Leistungsträgern auch ein paar neue Namen auftauchen. Was die Listen nicht aussagen, sind die verletzungsbedingten Ausfälle, die es auch bei uns gab. So musste beispielsweise Steffen Schnieders nach der Hammer Serie den Rest der Saison abhaken. Ein Michi Beetz fiel dann ab dem Sommer komplett aus und für Reinhard Schröder war nach einer Achillessehnenoperation nach dem Frühjahr Schluss. Anne Holtkötter stieg nach einer Knie-OP erst sehr spät in die Saison ein.

Hempelmann und Hille schnellste auf der Marathondistanz

Seit mehreren Jahren ist Jana Hempelmann auf fast allen Strecken, die sie läuft, die schnellste Frau im Verein. Herausragend dabei sicher ihre Leistungen über die Halbmarathondistanz und den Marathon. Ihre Marathonbestleistung konnte sie nochmals steigern. Sie liegt nun bei 2:54:20 Stunden, was den 30. Rang in der Deutschen Bestenliste bedeutet.

Schnellster Mann im Verein auf der klassischen Distanz war Pascal Hille, der seit dem 1. Januar 2011 für uns startberechtigt ist. Pascal lief die Strecke beim Münster-Marathon in 2:37:31 Stunden. Wir können uns alle noch sehr gut daran erinnern, dass die Veranstaltung kein marathontaugliches Wetter hatte. So lässt sich wunderbar darüber spekulieren, was bei sehr gutem Laufwetter möglich gewesen wäre.

Darüber hinaus haben Läufer im vergangenen Jahr den Weg in unseren Verein gefunden, bei denen aber das Startrecht erst am 1. Januar 2012 begonnen hat. So konnten sie noch keine offiziellen Zeiten für unseren Verein erbringen, fielen aber schon durch sehr schnelle Zeiten auf. Zu ihnen gehören beispielsweise Philipp Brouwer, David Schönherr und Claudia Montag.



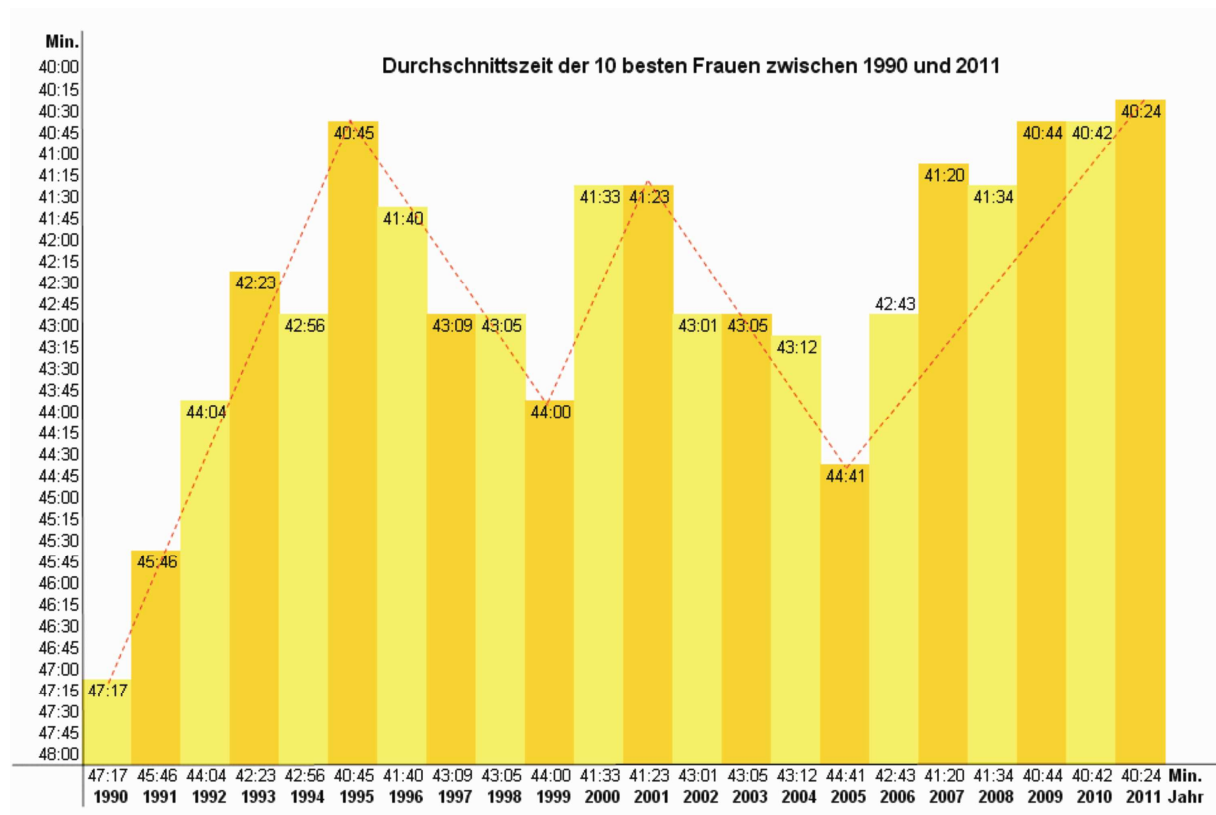
Jana Hempelmann



Pascal Hille

Die Spitze ist breiter geworden

Betrachtet man sich die vereinsinternen Bestenlisten, so fällt auf, dass die Breite in der Spitze größer geworden ist. Ich möchte dies einmal am Beispiel der 10er Bestenlisten der Frauen verdeutlichen. Ich habe mir alle Bestenlisten über diese Distanz angesehen und das Durchschnittstempo der ersten 10 Frauen errechnet. Erstmals liefen 1990, zwei Jahre nach Gründung des Vereins, mindestens 10 Frauen über diese Distanz. Schnellste war damals Ruth Lutz mit einer Zeit von 43:16 Minuten. Der Durchschnitt der ersten Zehn betrug 47:17 Minuten. Vergleicht man das mit dem 10er Durchschnitt von 2011, dann zeichnet sich schon eine enorme Entwicklung ab. 2011 lag der Durchschnitt bei 40:26 Minuten. Dennoch gab es in all den Jahren keine kontinuierliche Weiterentwicklung. Es gab bessere, aber auch schlechtere Jahre. So lag der Durchschnitt 1995 bei 40:45 Minuten und 2005 bei 44:41 Minuten. Seit 2006 lässt sich jedoch ein kontinuierlicher Trend erkennen (2006 = 42:43, 2007 = 41:20, 2008 = 41:34, 2009 = 40:44, 2010 = 40:42, 2011 = 40:26). Die Gründe dafür sind sicher vielfältig. Einer der Hauptgründe dürfte aber die positive Dynamik der Trainingsgruppen sein.



Anne Holtkötter 22 Jahre in den Top Ten

In den Zehnerbestenlisten der letzten 22 Jahre finden sich viele Namen. Einige sind nach wie vor in unserem Verein aktiv, andere haben mit dem Laufen aufgehört oder den Verein gewechselt. Doch in 22 Jahren gibt es unter den besten 10 Läuferinnen eine einzige Konstante. Anne Holtkötter hat es tatsächlich geschafft, in all den Jahren sich in den Top Ten zu behaupten. Ihr Zehnerschnitt berechnet über 22 Jahre beträgt immerhin stolze 41:56 Minuten, wobei ihr erstes und zugleich schlechtestes Ergebnis von 1990 mit 44:04 Minuten den Gesamtschnitt drückt.

Die Jahresbestenlisten des Vereins seit der Gründung am 3. März 1988 kann man hier: <http://lsf-muenster.de/wettkampfsport/jahresbestenlisten.html> nachschauen.



Ibrahim Osman

Ibrahim Osman mit der besten Einzelplatzierung in den Deutschen Bestenlisten

Die beste Einzelplatzierung in den Deutschen Bestenlisten konnte der B-Jugendliche Ibrahim Osman erzielen. Seine 34:29 Minuten reichten immerhin für den 16. Gesamtrang aus. Damit ist sein Potenzial aber noch keineswegs ausgeschöpft. Wenn er es versteht, seine Unterdistanzzeiten weiter zu verbessern, sollte am Ende des Jahres 2012 eine 33er Zeit realistisch sein.

Drei LSFer auf dem Podium bei Deutschen Meisterschaften

Bei Meisterschaften auf unterschiedlichen Ebenen konnten zahlreiche hervorragende Platzierungen errungen werden. Stellvertretend seien die drei Platzierungen genannt, die bei Deutschen Meisterschaften herausprangen. Gottfried Schäfers sicherte sich in der AK M70 bei den Deutschen Marathonmeisterschaften die Bronzemedaille. Marion Rother gewann bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften über 800 m in der AK W60 die Silbermedaille. Bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km holte sich Anne Holtkötter in der AK W50 die Bronzemedaille.



Gottfried Schäfers



Marion Rother



Anne Holtkötter

Was sonst noch auffiel

Ira Schwerfer wurde nicht nur erstmals auf der 10-km-Distanz gesichtet, sondern war mit 40:12 Minuten gleich viertschnellste Frau im Verein. Sascha Hoffmann, der für gewöhnlich als Triathlet für Schlagzeilen sorgt, war mit 15:22,33 über 5.000 m nicht nur schnellster LSFer auf dieser Strecke, sondern schrammte ganz knapp am Vereinsrekord (15:21,80) vorbei. Einmal unter 40 Minuten bleiben, lautete das Ziel von Miriam Schröder. Mit 38:45 Minuten konnte sie sehr überzeugend darunter bleiben. Seinen 200. Marathon absolvierte Gottfried Schäfers beim 10. Münster-Marathon. Der Sieger des City-Triathlons 2010 und 2011 in Münster, Patrick Dirksmeier ist auch Mitglied in unserem Verein. Er lief ein sehr gutes Rennen bei den Westfälischen Crossmeisterschaften über die Langdistanz.



Ira Schwerfer



Sascha Hoffmann



Miriam Schröder



Patrick Dirksmeier

Ausblick

Angesichts der zahlreichen hervorragenden Ergebnisse sind die Erwartungen für 2012 nicht kleiner geworden. Mit Philipp Brouwer, Pascal Hille und David Schönherr haben wir gleich drei Männer, die auf der Marathondistanz Zeiten um 2:30 bis 2:35 Stunden laufen können. Sollte Steffen Schnieders wieder richtig ins Training einsteigen, gesellt sich ein vierter Läufer auf diesem Niveau hinzu. Dahinter folgen Stefan Langenbach, Björn Reiß und Markus van der Velde. Bei derartig guten Zeiten über die klassische Distanz sind sehr gute Zeiten über die Unterdistanzen gewissermaßen ein Abfallprodukt.

Bei den Frauen kann momentan nur Jana Hempelmann im Marathon deutlich unter drei Stunden laufen. Sie hat ohnehin ein großes Spektrum, das schon bei 1.500 m beginnt. Für Ira Schwefer und Britta Wemmer sollten weitere Verbesserungen über 42,195 km möglich sein. Auf den Unterdistanzen drängen insbesondere Miriam Schröder und Johanna Rellensmann nach.

Das ist aber nur ein winziger Ausschnitt aus dem großen Leistungsspektrum und wie jedes Jahr wird auch 2012 so manche sportliche Überraschung bereithalten.

Michael Holtkötter
Sportwart

Deutsche Bestenliste 2011 (Stand: 02.01.2011)

Schülerinnen A (W15)

5 km

22. Platz Lisa Hülsmann 19:29

Männliche Jugend B

10 km

16. Platz Ibrahim Osman 34:29

Männliche Jugend A

10 km

40. Platz Michael Beetz 33:44

Frauen

10-km-Mannschaft

28. Platz Hempelmann, Schröder, Knothe 2:00:30

39. Platz Rellensmann, Schmiedeshoff, Wemmer, 2:03:10

Halbmarathon

30. Platz Hempelmann, Schröder, Feyerabend 4:39:34

33. Platz Wemmer, Knothe, Lanwer 4:44:20

Marathon

30. Platz Jana Hempelmann 2:54:20

Marathon-Mannschaft

8. Platz Hempelmann, Schwefer, Wemmer 9:39:55

23. Platz S. Rellensmann, Krell-Witte, Cantu 11:19:32

Männer

Halbmarathon-Mannschaft

36. Platz	Schnieders, Hille, Beetz	3:47:59
-----------	--------------------------	---------

Marathon-Mannschaft

33. Platz	Reiß, Prinz, Langenbach	8:34:18
-----------	-------------------------	---------

39. Platz	Hille, van der Velde, Karneth	8:42:48
-----------	-------------------------------	---------

Westfälische Bestenliste (Stand: 02.01.2011)

Schüler A (M14)

3.000 m

14. Platz	Philip Slüter	11:04,69
-----------	---------------	----------

5 km

13. Platz	André Poloczek	18:49
-----------	----------------	-------

Schülerinnen A (W15)

5 km

3. Platz	Lisa Hülsmann	19:29
----------	---------------	-------

15. Platz	Ronja Reinhard	20:36
-----------	----------------	-------

Männliche Jugend B

3.000 m

11. Platz	Ibrahim Osamn	9:36,14
-----------	---------------	---------

5.000 m

2. Platz	Ibrahim Osman	16:39,79
----------	---------------	----------

10 km

2. Platz	Ibrahim Osman	34:29
----------	---------------	-------

Männliche Jugend A

3.000 m

18. Platz	Ibrahim Osamn	9:36,14
-----------	---------------	---------

5.000 m

6. Platz	Michael Beetz	16:34,26
----------	---------------	----------

7. Platz	Ibrahim Osman	16:39,79
----------	---------------	----------

10 km

3. Platz	Michael Beetz	33:44
----------	---------------	-------

6. Platz	Ibrahim Osman	34:29
----------	---------------	-------

Juniorinnen

10 km

11. Platz	Johanna Rellensmann	39:03
-----------	---------------------	-------

Junioren**5.000 m**

19. Platz	Michael Beetz	16:34,26
12. Platz	Ibrahim Osman	16:39,79

10 km

17. Platz	Michael Beetz	33:44
-----------	---------------	-------

Halbmarathon

9. Platz	Michael Beetz	1:18:30
----------	---------------	---------

Frauen**5.000 m**

12. Platz	Jana Hempelmann	18:19,32
-----------	-----------------	----------

10 km

14. Platz	Jana Hempelmann	37:12
-----------	-----------------	-------

10-km-Mannschaft

7. Platz	Hempelmann, Schröder, Knothe	2:00:30
10. Platz	Rellensmann, Schmiedeshoff, Wemmer,	2:03:10
17. Platz	S. Rellensmann, Holtkötter, Feyerabend	2:11:13

Halbmarathon

5. Platz	Jana Hempelmann	1:22:03
----------	-----------------	---------

Halbmarathon-Mannschaft

2. Platz	Hempelmann, Schröder, Feyerabend	4:39:34
3. Platz	Wemmer, Knothe, Lanwer	4:44:20

Marathon

4. Platz	Jana Hempelmann	2:54:20
13. Platz	Ira Schwefer	3:12:35
20. Platz	Britta Wemmer	3:17:03

Marathon-Mannschaft

1. Platz	Hempelmann, Schwefer, Wemmer	9:39:55
5. Platz	S. Rellensmann, Krell-Witte, Cantu	11:19:32

Männer**5.000 m**

18. Platz	Sascha Hoffmann	15:22,23
-----------	-----------------	----------

10-km-Mannschaft

13. Platz	Schnieders, Beetz, Langenbach	1:42:13
-----------	-------------------------------	---------

Halbmarathon

17. Platz	Steffen Schnieders	1:12:37
19. Platz	Pascal Hille	1:12:50

Halbmarathon-Mannschaft

9. Platz	Schnieders, Hille, Beetz	3:47:59
12. Platz	Langenbach, Prinz, Braun	4:00:24
20. Platz	Scheel, Ziegler, Mersmann	4:09:04

Marathon

14. Platz	Pascal Hille	2:37:31
-----------	--------------	---------

Marathon-Mannschaft

4. Platz	Reiß, Prinz, Langenbach	8:34:18
5. Platz	Hille, van der Velde, Karneth	8:42:48
7. Platz	Schröder, Möller, Zumdick	8:55:13
13. Platz	Pösentrup, Ilgemann, Ziegler	9:14:28
14. Platz	Braun, Hölscher, Dr. Leonhard	9:33:14

W30**5.000 m**

2. Platz	Jana Hempelmann	18:19,32
----------	-----------------	----------

10 km

1. Platz	Jana Hempelmann	37:12
6. Platz	Miriam Schröder	38:45
9. Platz	Sabine Fischer	41:35

Halbmarathon

2. Platz	Jana Hempelmann	1:22:03
7. Platz	Sabine Fischer	1:34:18

Marathon

3. Platz	Jana Hempelmann	2:54:20
10. Platz	Juliana Rotthauwe	

M30**10 km**

8. Platz	Steffen Schnieders	32:12
----------	--------------------	-------

Halbmarathon

8. Platz	Steffen Schnieders	1:12:37
----------	--------------------	---------

M35**10 km**

10. Platz	Stefan Langenbach	33:43
-----------	-------------------	-------

Halbmarathon

7. Platz	Stefan Langenbach	1:15:53
10. Platz	Björn Reiß	1:16:57

Marathon

5. Platz	Stefan Langenbach	2:44:47
7. Platz	Björn Reiß	2:47:40

W40**10 km**

7. Platz Ira Schwefer 40:12

Marathon

4. Platz Ira Schwefer 3:12:35

M40**200 m**

7. Platz Arne Fischer 26,25

800 m

10. Platz Arne Fischer 2:20,05

1.000 m

4. Platz Arne Fischer 3:02,06

M45**Halbmarathon**

10. Platz Markus van der Velde 1:21:17

Marathon

3. Platz Markus van der Velde 2:53:15

W50**5.000 m**

4. Platz Susanne Rellensmann 21:13,7

10 km

2. Platz Anne Holtkötter 42:03

3. Platz Susanne Rellensmann 42:37

9. Platz Delia Krell-Witte 44:42

Halbmarathon

2. Platz Anne Holtkötter 1:35:09

4. Platz Susanne Rellensmann 1:37:30

10. Platz Delia Krell-Witte 1:40:25

Marathon

4. Platz Susanne Rellensmann 3:41:17

5. Platz Delia Krell-Witte 3:42:37

M50**1.000 m**

3. Platz Antonio Henrique 3:17,33

1.500 m

5. Platz Antonio Henrique 4:56,78

3.000 m

3. Platz Antonio Henrique 10:39,60

W55**10 km**

6. Platz Maria Feyerabend 43:34

Halbmarathon

4. Platz Maria Feyerabend 1:37:06

5. Platz Rita Lanwer 1:38:29

Marathon

2. Platz Maria Feyerabend 3:30:37

M55**800 m**

3. Platz Michael Holtkötter 2:25,71

6. Platz Karl-Heinz Prieß 2:33,85

1.000 m

1. Platz Karl-Heinz Prieß 3:17,55

1.500 m

5. Platz Karl-Heinz Prieß 5:11,15

3.000 m

2. Platz Michael Holtkötter 10:48,74

5. Platz Karl-Heinz Prieß 11:08,76

10.000 m

5. Platz Michael Holtkötter 40:44,51

10 km

6. Platz Reinhard Schröder 38:32

8. Platz Michael Holtkötter 39:03

Halbmarathon

1. Platz Reinhard Schröder 1:24:38

5. Platz Michael Holtkötter 1:27:56

Marathon

1. Platz Reinhard Schröder 2:55:24

W60**10 km**

4. Platz Heidi Dittrich 52:57

Halbmarathon

3. Platz Parvin Kamp 1:56:19

4. Platz Heidi Dittrich 1:56:45

8. Platz Julia Suwelack 2:00:26

Marathon

3. Platz	Julia Suwelack	4:07:06
4. Platz	Parvin Kamp	4:11:57

M60**400 m**

8. Platz	Torolv Prokosch	74,38
----------	-----------------	-------

800 m

5. Platz	Torolv Prokosch	2:53,29
----------	-----------------	---------

1.000 m

7. Platz	Torolv Prokosch	3:49,54
----------	-----------------	---------

W65**800 m**

1. Platz	Marion Rother	3:27,93
----------	---------------	---------

1.500 m

1. Platz	Marion Rother	6:45,52
----------	---------------	---------

10 km

2. Platz	Marion Rother	52:22
----------	---------------	-------

Halbmarathon

2. Platz	Marion Rother	1:57:46
----------	---------------	---------

Marathon

2. Platz	Marion Rother	4:38:50
----------	---------------	---------

10 km

7. Platz	Bernd Huesker	40:27
----------	---------------	-------

Halbmarathon

4. Platz	Bernd Huesker	1:30:43
----------	---------------	---------

Marathon

4. Platz	Bernd Huesker	3:13:34
7. Platz	Theodor Lange	3:27:19
9. Platz	Stanislaw Bartusiak	3:31:50

M70**Halbmarathon**

7. Platz	Gottfried Schäfers	1:45:54
----------	--------------------	---------

Marathon

3. Platz	Gottfried Schäfers	3:43:43
----------	--------------------	---------

M75**10 km**

6. Platz	Heinz Hengefeld	58:13
----------	-----------------	-------