ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT
DER LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
August 2021 I Nr. 125

> *Es läuft wieder:*
> *Das Training in der Gruppe*
> *Erfolgreich:*
> *LSF-Sentruper-Challenge*

19. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon

12.09.2021

„Ich laufe den Marathon in Münster, weil es ein Lauf mit Freu(n)den ist und der Zieleinlauf mit den tollen Fähnchen einfach immer für Gänsehautfeeling sorgt.“ (Anne-Kathrin)

DEINE BESTE ZEIT

VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

Fiducia & GAD STAFFEL MARATHON

www.volksbank-muenster-marathon.de

Quo Vadis LSF Münster e.V.?

Liebe Laufsportfreunde/innen,

nach insgesamt drei Jahren Vorstandsarbeit, davon zuletzt ein Jahr in der Verantwortung als 1. Vorsitzender, möchte ich nicht zurückschauen, sondern einen Blick in die Zukunft wagen: Wie soll sich der LSF in den nächsten Jahren entwickeln? Diese Entscheidung möchte ich nicht alleine treffen. Daher würde mich freuen, wenn wir gemeinsam, zum Beispiel auf der nächsten Jahreshauptversammlung, im Dialog Lösungsansätze finden.

Glaubt man unterschiedlichen Internetportalen, wie beispielsweise Laufen.de, hat die Pandemie einen Boom im Bereich Ausdauersport unter freiem Himmel ausgelöst. Analysiert wurden Sportarten wie Laufen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen. Das heißt natürlich nicht, dass sich die aktiven Sportler/innen auch Vereinen anschließen oder sich für die Teilnahme an Wettkämpfen interessieren. Ein weiterer Boom ist die Teilnahme an sogenannten virtuellen Herausforderungen, oftmals gesteuert über Apps wie Strava.

Leider besteht in unserer Gesellschaft seit einigen Jahren eine gewisse Vereinsmüdigkeit, das heißt, die Mitgliedschaft in einem Verein wird oftmals in Frage gestellt. Das gilt grundsätzlich für alle Vereine, nicht nur für Sportvereine.

Für mich von zentraler Bedeutung ist die Frage, wie wir eine Vereinsmitgliedschaft gemeinsam noch attraktiver gestalten können. Und sind wir bereit, finanzielle Aufwendungen für weitere Trainer und Übungsleiter zu tragen? Was wollen wir auf unserer „Angebotsseite“ verändern? Wie gelingt es uns, neue aktive Menschen in den LSF zu integrieren und Vereinsmitglieder zu binden? Sollten wir uns neben unserem Kerngeschäft Laufen strukturell auch für andere Ausdauersportarten öffnen? Stichwörter sind hier unter anderem Triathlon, Radfahren, athletisches (Kraft)Training etc.! Gibt es noch eine Walking-Szene im Verein? Wie wollen wir unsere leistungsorientierten Läufer/innen unterstützen beziehungsweise fördern?

Gerne möchte ich in der nächsten Jahreshauptversammlung mögliche Lösungen auf diese Fragen mit euch gemeinsam finden. Sollte ich bei einer Wiederwahl weiterhin die Verantwortung als 1. Vorsitzender übernehmen, würde ich mich für eine breitere Aufstellung der Laufsportfreunde Münster e.V. im Ausdauersport einsetzen.

Bis dahin
Euer
Stephan Kerkering
1.Vorsitzender

Foto: Michael Holtkötter/Titelbild: Anne Holtkötter

Besitzt unser Verein einen eigenen Baum?

Wenn in einem Vereinsquiz diese Frage gestellt würde, wüssten bestimmt nicht alle die richtige Antwort.

Wenn aber schon eine solche Frage käme, würde die Mehrzahl sicher mit „ja“ antworten. Bei dem "Wo?" wäre die Anlage der Sentruper Höhe naheliegend. Und so ist es auch.

Als 2008 unser Verein sein 20-jähriges Jubiläum feierte, spendete Martin Dahlmann von Blumen-Dahlmann in Hiltrup eine noch recht kleine Eiche. Diese wurde nahe dem Haupteingang auf der kleinen Wiese gepflanzt. Ein kleines Blechschild zu Füßen der Eiche erinnert daran, auch wenn die Schrift nach und nach mehr verblasst. In den zurückliegenden 13 Jahren hat sich der Baum prächtig entwickelt.

Überhaupt hatte dieses Jubiläumsjahr einige schöne Ereignisse. Unser Verein startete mit 644 Vereinsmitgliedern in das Jahr 2008, nachdem es zur Gründung 17 gewesen waren.

Mit einem 20-Stunden-Lauf für Staffeln auf der Sentruper gab es ein großes sportliches Fest, was viel Anklang fand und große Freude bereitete. Die Siegerstaffel legte damals 302,4 km zurück, aber letztlich waren am Ende alle, die dabei waren, Sieger. Die eigentliche Jubiläumsfeier hatte bereits im März stattgefunden.

Münster wurde in einem Städteranking des Laufmagazins Runner‘s World zu „Deutschlands bester Läuferstadt“ gekürt. Dass wir einen Anteil daran hatten und haben – darüber ließ die damalige Bürgermeisterin Karin Reismann keinen Zweifel und überreichte Gregor Veauthier, unserem damaligen 1. Vorsitzenden, das Ortseingangsschild „Münster – Deutschlands beste Läuferstadt“, das ihr Runner‘s World Chefredakteur Frank Hofmann überreicht hatte.

2008 war auch das Jahr, in dem der 1. Sparda-Münster-City-Triathlon stattfand, in dessen Ergebnislisten sich natürlich auch etliche LSFer fanden. Unser City-RUN hatte das Debüt bereits ein Jahr zuvor erlebt.

Wenn ihr das nächste Mal durch das große Haupttor die Sportanlage der Sentruper betretet, dann lasst doch mal euren Blick nach links schweifen, dann werdet ihr die Vereinseiche sehen können. Und, wer noch genauer hinschaut, wird auch das kleine Schild entdecken, dass an die Pflanzung dieses Baumes erinnert.

> Michael Holtkötter

Fotos: Michael Holtkötter

Sentruper Challenge – eine neue Form des Wettbewerbs

Im Dezember 2020 war abzusehen, dass die massiven Einschränkungen der dritten Welle noch eine Weile andauern werden. Die Anbieter der diversen Laufveranstaltungen sagten im Frühjahr entweder resigniert ihre geplanten Angebote ab oder flüchteten sich in die virtuellen Formate. Auch unser Frühjahrslauf war nicht realisierbar. Es war jedoch keine Option für uns, Laufergebnisse aus den Uhren der Teilnehmer auf ihren „Hausstrecken“ einzusammeln und in einem virtuellen Event zusammenzuführen. Not macht bekanntlich erfinderisch, und unser Fachwart Wettkampfsport, Arne Fischer, kam auf die Idee, eine temporäre permanente Zeitmessung – also ein „corona-konformes Event“ – anzubieten.

In Absprache mit der Stadt konnte eine ganz neue Form eines Laufwettkampfes aus der Taufe gehoben werden. Dabei ging es darum, allen Läuferinnen und Läufern auf einer vorgegebenen Strecke für 15 Tage die Möglichkeit zu geben, ihre gewählte Distanz über eine automatische elektronische Zeitmessung erfassen zu lassen. Den Teilnehmern war es freigestellt, wann und wie oft sie in diesem Zeitraum die gewählte Strecke absolvieren. Es durften allerdings maximal 120 Personen pro Tag laufen.

Die Zeiterfassung erfolgte mit einer gerade zur Marktreife gebrachten neuen Hardware der Firma RaceResult und Transpondern in der Startnummer. Diese Technik war in mehrerer Hinsicht herausfordernd. Zum einen waren wir einer der ersten Anbieter deutschlandweit, die dieses System und dieses Format im Einsatz hatten. Daher gab es noch keine Expertise bei den professionellen Zeitnehmern. Zum anderen ist ein Dienstleiter auch immer ein Kostenfaktor. Arne konnte sich hier durchsetzen, und wir nahmen die Zeitmessung selbst in die Hand. Ihm war es dazu gelungen, Johannes Pohlmann vom FC Nordkirchen, einem

Fotos: Arne Fischer

Foto: Arne Fischer

ausgewiesenen RaceResult-Experten in Westfalen, als Unterstützung für die Veranstaltung zu gewinnen. Nur so konnten die vielen kleinen und größeren Klippen und auch Störungen in der Technik, die eine Prototyp-Veranstaltung wie diese mit sich bringt, souverän gelöst und umschifft werden. Und so drehte sich 15 Tage lang am Aasee in Münster im wahrsten Sinne des Wortes endlich wieder alles um den Laufsport. Der gesamte Vorstand war im Einsatz, die Abwicklung der Veranstaltung zu realisieren. Auf zwei Distanzen, 5 und 10 km, konnten die Läuferinnen und Läufer vom 14. bis zum 29. Mai 2021 ihren Lauf, gegebenenfalls auch mehrfach, absolvieren. Statt der ursprünglich geplanten 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen wesentlich mehr, und so mussten während der Veranstaltung noch schnell 150 weitere Startnummern nachgeordert werden. Vor allem zum Ende der 15 Wertungstage stieg die Lauflust stark an. Allein am letzten Tag versuchten fast 100 Athleten, eine neue Bestzeit aufzustellen! Insgesamt gingen fast 550 Starter auf die Strecke.

Auch sportlich war der Lauf stark besetzt. Zwar fehlten die absoluten Spitzenzeiten, was wohl auch der Tatsache geschuldet war, dass die Läufe schon wegen der Austragungsform nicht bestenlistenfähig waren. Dennoch kamen einige beeindruckende Ergebnisse zustande. Über 5 km führte lange Julian Kuhlmann vom ausrichtenden LSF, er wurde jedoch am vorletzten Tag von Jonas Janßen (ebenfalls LSF) und Fabian Daut überholt. So ging Kuhlmann am letzten Tag noch mal schnell auf die Strecke und verbesserte sich um über 20 sec! Es reichte mit 17:21 dennoch „nur“ zum dritten Rang. Daut lief als Zweiter 2 Sekunden schneller, und in 16:50 setzte Janßen das Maß über 5 km. Bei den Frauen holte Marie Sommer, die noch in der U23 startet, in 18:31 die schnellste Zeit und erneut einen Sieg für die Gastgeber. Ihr folgte Raija Schmidt (LSF), die in 19:24 noch knapp vor Katharina Winter bleiben konnte.
Im 10 km-Lauf blieb Tobias Grimmert (Ex-Kern-Racing Team) als einziger unter 36 Minuten und gewann den Wettkampf in 35:57. Ihm folgten Armin Schmitz (Eulen&Lerchen) sowie Dominik Schüßler, der aus Willingen den Weg in die Domstadt gefunden hatte. Verena Vogt (Vegane Zeiten), die sehr starke 37:44 für die zwei Runden

benötigte, war über 10 km die schnellste Frau. Sie verhinderte damit einen Doppelsieg für Marie Sommer, die auch über 10 km glänzte und in 39:02 Zweite vor Annika Fels aus Billerbeck wurde.
Das Event war auch als Angebot an die Schulen angelegt worden. Ausgelobt war die Frage nach der teilnehmerstärksten Schule. Hier behielt die Realschule im Kreuzviertel knapp gegenüber der Hauptschule in Coerde die Oberhand.

Insgesamt freuen sich die ausrichtenden Laufsportfreunde über die sehr positive Resonanz von Seiten der Teilnehmer. Eigentlich hörte man von allen nur Lob und Zuspruch. Dennoch hoffen sie darauf, dass das nächste Laufevent am Aasee, wahrscheinlich der Silvesterlauf, wieder unter normalen Bedingungen stattfinden kann.

> Markus van der Velde/Arne Fischer

Fotos: Anne Holtkötter, unten privat

Alle Ergebnisse unter
lsf-muenster.de/aktuelles/lsf-sentruper-challenge

"Großartige Runde"

Ich habe an der Challenge teilgenommen. Und die gestoppte Zeit war für mich durchaus zufriedenstellend, spiegelt sie doch exakt meinen derzeitigen Leistungsstand wider. Großartige Runde, muss ich sagen. Sie war ganz ohne Schwierigkeiten zu "entdecken", da die Schilder sehr deutlich angebracht sind. Kleine Ironie am Rande: In Unna bin ich bei strömendem Regen losgefahren, und kaum hatte ich einen Parkplatz gefunden, hörte der Regen für zwei Stunden auf . Kaum saß ich im Auto, um wieder zurückzufahren, fing es auf der B1 schon wieder an zu regnen!

Franz-J. Wiemann
M 75 (Jg. 1946), 10 km, 1:03:18

Es tut sich was am Aasee und an der Sentruper Höhe

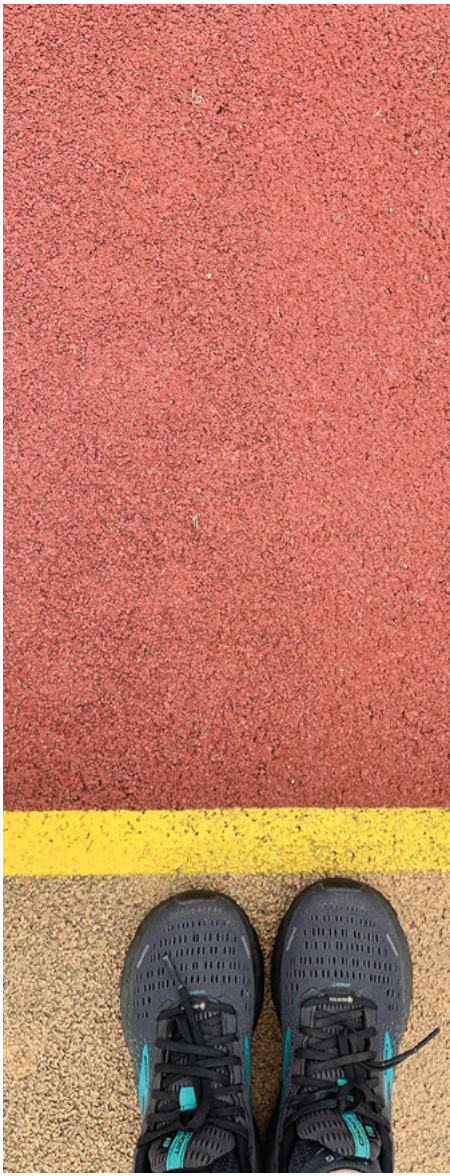
Aufmerksame Leser der lokalen Zeitungen werden gemerkt haben, dass sich die städtische Politik wieder mehr um den sportlichen Wert des Aasees und auch um die Sentruper Höhe Gedanken macht. Wie ist die neueste Entwicklung?

Am 24. Juni standen gleich zwei Artikel in der Zeitung: „CDU will die Laufstrecke am Aasee mit Kilometerschildern und mit zwei weiteren Trinkwasserstellen ausstatten. Die Trinkwasserstellen könnten zum Beispiel beim Moro112 und beim Mühlenhof eingerichtet werden.“ Nun hat die CDU nicht die absolute Mehrheit in Sportausschuss und Rat, aber es lässt doch hoffen, dass sich andere Fraktionen begeistern lassen und diese Pläne tatsächlich beschlossen werden. Der LSF-Vorstand ist jedenfalls in engem Austausch mit dem Sportausschuss. Wir würden uns sehr freuen, wenn vielleicht auch das LSF-Logo an der einen oder anderen Stelle werbewirksam auftaucht.

An anderer Stelle hieß es: „Runderneuerung für den Sportpark: Hier hat der Sportausschuss bereits beschlossen, dass für 250.000 Euro ein Konzept zur Erneuerung der Sportlandschaft erstellt wird. Gedacht ist an die Errichtung eines neuen multifunktionalen Gebäudekomplexes als Ersatz für die Zweifachsporthalle und die maroden Duschen. Nicht nur die Gebäude, das ganze Areal soll auf den Prüfstand. In rund 1 ½ Jahren sollen die Pläne so weit sein, dass sie den Bürgern vorgestellt werden können.“ Als LSF freuen wir uns natürlich sehr, denn der Zustand der Gebäude aus den 60ern lässt sehr zu wünschen übrig. Wenn dann irgendwann die Bagger rollen, werden wir die befristeten Einschränkungen sicher in Kauf nehmen können. Auf jeden Fall sollten wir versuchen, gegebenenfalls auch Räume zu ergattern, um die fehlende Geschäftsstelle vielleicht wieder an die Sentruper zu bekommen.

Bleibt noch die Frage, ob im Zuge der Kilometrierung nicht auch gleich eine fest verbaute Zeitmessung ähnlich wie an der Außenalster in Hamburg (alsterrunning.de) eingerichtet werden kann. Wir haben mit der Sentruper Challenge bewiesen, dass so ein Vorhaben machbar und auch sehr attraktiv für die Läufer ist. Wir müssen auch hier die günstige Zeit nutzen und der Politik immer wieder Denkanstöße liefern.

> Markus van der Velde



Wettkämpfe

Geht es wieder los oder kommt die vierte Welle?

Foto: Anne Holtkötter

Nach dem 14. März 2020 ist die Welt der Laufwettkämpfe eine andere geworden. Die Pandemie zwang uns alle zu einem Lockdown und selbstverständlich waren davon auch die Laufwettkämpfe betroffen. In den vergangenen 16 Monaten haben trotzdem Wettkämpfe stattgefunden:

> Wettkämpfe für Elite-Läufer: Unter anderem in Berlin und in Dresden gab es Wettkämpfe mit sehr kleinem, aber sehr leistungsstarken Teilnehmerfeld. In Dresden waren sogar einige LSF-Athleten am Start. Auch in Hasbergen gab es vor kurzem einem Straßenlauf mit 17 Teilnehmern, auch hier zwei vom LSF.

> Bahnwettkämpfe: Hier hat sich sowohl 2020 als auch 2021 schneller das Fenster wieder geöffnet. Auf der Bahn lassen sich Abstandsregeln wegen der geringeren Teilnehmerzahl besser einhalten. Aktuell zeigt sich, dass wieder einige Bahnwettkämpfe ausgeschrieben sind, etwa Ende August die Münsterlandmeisterschaften in Lüdinghausen. Interessierte sollten sich auf der Homepage informieren.

> Bergläufe: Schon 2020, vor allem aber in diesem Jahr laufen wieder sehr viele Wettkämpfe in Österreich, der Schweiz und in Norditalien, alle mit mehr oder weniger Höhenmetern. Besonders Rainer Wachsmann schwelgt in dieser Vielfalt, nimmt jedes Wochenende einen Berglauf mit.

> Ganz wenige „echte“ Straßenläufe: Wenn ich die Ergebnisse der letzten 16 Monate durchschaue, dann hat es tatsächlich immer mal wieder kleinere Wettkämpfe gegeben, die unter strengen Auflagen stattfinden konnten, so zum Beispiel in Dortmund, in Gemen oder auch unser Kasernenlauf. Auch Marathon konnte man laufen, in Bremerhaven und zwei Mal schon in Cuxhaven.

> Unzählige virtuelle Läufe, angeführt von unserer Sentruper Challenge mit echter Zeitmessung. Bei den meisten anderen wie beispielsweise in Hamm konnte man seine eigene Strecke laufen und diese dann einreichen. Mit Wettkampf (also Mann gegen Mann oder Frau gegen Frau) hat letzteres sehr wenig zu tun.

Die Zeichen stehen aber wegen der weiterhin niedrigen Inzidenzzahlen gut, dass wieder was geht in Sachen Wettkämpfen, auch bei uns in der Region. So fand in Nordkirchen am 7. August der Halbmarathon statt, und am 14. August konnte man 5 und 10 km in Ostbevern laufen. Und vor allem der MüMa, auf den sich so viele freuen, scheint genehmigt zu werden.

Die spannende Frage ist jetzt, ob sich die vierte Welle vermeiden oder zumindest in Grenzen halten lässt. Wenn sich jetzt alle nach Möglichkeit impfen lassen und auch sonst an die Regeln halten, dann kann es sein, dass wir ab September wieder volle Laufkalender haben und der Ergebnisverwalter sonntags wieder richtig was zu tun hat. Ob es noch für eine Spiridonwertung 2020/2021 reicht, warten wir dann mal ab.

> Markus van der Velde

Mit 20 Jahren gehört **Marie Sommer** (Jg. 2001) sicher noch zu den Nachwuchsläuferinnen unseres Vereins. Dabei kann sie schon auf einige Trainingsjahre verweisen. Die Corona-Pandemie scheint ihrer Motivation nicht geschadet zu haben, sie zählt zu den Trainingsfleißigen. Schnell kommen bei ihr 80 oder mehr Wochenkilometer beim Laufen zusammen. Dazu schwingt Marie sich noch aufs Rennrad oder spult einige Kilometer im Schwimmbecken ab. Wenn Fleiß und Ehrgeiz zusammen kommen, bleiben Bestzeiten meist nicht aus, was Marie in diesem Jahr über 5 und 10 km schon beweisen konnte. Wenn sie verletzungsfrei bleibt, sind weitere Leistungssteigerungen nicht ausgeschlossen.

Rainer Wachsmann (Jg. 1965) hat nicht nur am Laufen und den Wettkämpfen ausgeprochen viel Spaß, er berichtet auch gern darüber. Nun ist er als Reporter für das Online-Magazin laufreport.de eingestiegen und hat damit quasi die Nachfolge des kürzlich verstorbenen Michael Schardt angetreten. Derzeit tourt Rainer durch die Alpen und läuft ein Bergrennen nach dem anderen: Kaisermarathon, Brixen, Seiser Alm, Sky Marathon in Rosengarten, Silvrettarun und zuletzt der Stelvio-Marathon. Da wird aus dem Flachlandtiroler und Liebhaber vieler ungewöhnlicher Läufe noch eine echte "Bergziege". Wir sind gespannt, ob Rainer auch von Läufen aus der Region Berichte für Laufreport schreiben wird.

Auf seinem Weg in den Ostseeurlaub zur Halbinsel Darß sah **Dominik Schmaltz** (Jg. 1976) im letzten Festlandstädtchen Barth die Banner mit "Morgen Flughafenlauf". Statt des anvisierten Trainingslaufs von 15 km entschied er sich spontan für den Halbmarathon. Im Starterfeld war dann auf Fragen von verunsicherten, ambitionierten Läufern nach der angepeilten Zielzeit zu hören: "Ick lohf nur just for fun, bin im Urlaub hier." Nach den ersten 8 km auf der Start- und Landebahn des Flughafens – gelaufen in zwei langen Schleifen mit Gegen- und Rückenwind und zünftiger Unterstützung durch ein Orchester – und 13,0975 km auf welligem Untergrund standen 1:37:34 zu Buche. Mit "Urlaubsleichtigkeit", wie Dominik es nannte.

Eigentlich wäre **Lena Bächle** (Jg. 1999) im zurückliegenden Jahr nur wenig in ihrer bayrischen Heimat gewesen und hätte fleißig in Münster studiert. Da es aber keine Präsenzveranstaltungen gab und auch noch nicht gibt, hat sie ihr Studium online von zu Hause fortgeführt. Der Kontakt zu ihrer Trainingsgruppe ist allerdings nicht abgebrochen. Nun hofft sie, dass das Studium bald in Präsenz weiterläuft, und wir freuen uns aufs Wiedersehen. Spätestens im März 2022 soll es soweit sein. Dass sie das Laufen nicht verlernt hat, konnte sie eindrucksvoll mit ihrem Sieg beim Zermatt-Halbmarathon beweisen, den sie als überlegene Siegerin der Frauenkonkurrenz beendete. Vor ihr kamen lediglich neun Männer ins Ziel.

In der letzten Ausgabe der *ZwischenZeit* wurde **Johanna Rellensmann** (Jg. 1990) nach ihren läuferischen Grenzen gefragt. Eine hat sie am 31. Juli bei der Berliner City-Nacht am 31. Juli über 10 km deutlich verschoben. Um fast eine Minute steigerte Johanna ihre bisherige Bestzeit auf 35:02 Minuten. „Es war hart, aber ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis“, sagte sie nach dem Rennen. Im Gesamteinlauf reichte dies immerhin zu einem herausragenden 8. Gesamtrang. Kurz vor ihr kam Alina Reh ins Ziel, die nach längerer Verletzungspause sich langsam zurückmeldet. Bereits bei Kilometer 6 überholte Johanna Lisa Hahner. Ein solch prominentes Läuferumfeld motiviert vermutlich zusätzlich.

Wäre nicht die Pandemie und damit der Ausfall von fast allen Laufveranstaltungen, dann hätte **Jan Kaumanns** (Jg. 1994) sicher schon einige neue Bestzeiten eingefahren. Immerhin genießt er den Vorteil, dass er als sehr schneller Athlet bei dem einen oder anderen Elitelauf starten durfte. So war er bereits zwei Mal in Dresden und konnte dabei im März seine Halbmarathon-Bestzeit auf 1:10:45 verbessern, was in der ewigen LSF-Bestenliste Platz 5 bedeutet. Bei der Nacht von Hasbergen im Juni verpasste Jan dann eine 31-er Zeit nur um 3 Sekunden und ist auch hier nun viertbester LSF-Läufer. Für den nächsten schnellen 10-er hat Jan sich eine Zeit unter 32 Minuten fest vorgenommen.

Fotos: Michael Holtkötter, Lea Hornstein, privat

Er gehörte sicher zu den ganz alten Hasen im Verein. Manfred, genannt **Manni Hoermann** (Jg. 1937) ist jetzt zwei Jahre nach dem Tod seiner geliebten Elfi ebenfalls verstorben. Manni kam in den 80-ern zum Laufen, zunächst für den ESV, 2004 dann für den LSF. Von 5- und 10 km-Läufen fand er den Weg zu Marathonläufen und Ultras. Auch im Triathlon war er dabei, sogar einen Ironman absolvierte er. Auch wenn er nicht zu den Schnellsten gehörte, so war Manni immer verlässlich mit seinem Moped bei den Laufveranstaltungen in der Umgebung unterwegs. Bis weit über 70 lief er noch auf kürzeren Distanzen. Wir werden Manni in unseren Herzen behalten.

> Michael Holtkötter,
Anne Holtkötter,
Markus van der Velde

BEILÄUFIG

Was bleibt übrig vom Trainerlehrgang?

Foto: Anne Holtkötter

Fast genau zwei Jahre ist es nun her, dass ich – gemeinsam mit Gerrit – in Kamen meinen C-Trainer Leichtathletik gemacht habe. Da es keine Kurse gibt, wie man jungen und mittelalten Erwachsenen das schnelle Laufen beibringt, erstreckte sich der Kurs damals auf das gesamte Themenfeld der Stadionleichtathletik, also auch Werfen und Springen und beim Laufen eher Sprinten. Adressaten dieses Trainings sollten dann vor allem Jugendliche sein. Wir haben viel gelernt, und auch wenn ich bezweifele, dass ich noch mal Diskuswerfen oder Hochsprung lehren werden, so war der Lehrgang wirklich informativ und hat auch Spaß gemacht.

Während der sieben Tage habe ich immer wieder überlegt, welche Dinge ich aus dem Lehrgang in den Trainingsalltag retten kann. Am interessantesten waren vor allem die trainingsbegleitenden Kurse. Auch die waren natürlich für Kinder oder junge Jugendliche konzipiert. Da gab es sehr lustige Ideen. Familie Nippeldippel zum Beispiel. Das Team wird aufgeteilt und in jeder Gruppe erhält eine/einer eine Rolle: Oma Nippeldippel, Papa Nippeldippel, Schwester Nippeldippel, Dackel Nippeldippel usw. Der Trainer liest eine Geschichte vor, in der die Rollen regelmäßig auftauchen. Bei jeder Erwähnung sprintet das angesprochene Teammitglied bis zu einem Punkt und wieder zurück. Wenn Familie N… genannt wird, springen alle. Während des Lehrgangs haben wir uns köstlich amüsiert.

Ich habe es jetzt mal gewagt und ein Buchstabenpuzzle veranstaltet. Jedes der vier Teams bekam ein Foto eines Laufstars und muss dann aus ausliegenden Buchstaben den Namen zusammensetzen. Jeweils hin- und zurücksprinten inkludiert. Ganz ehrlich, es hat nicht so gefunkt wie ich gedacht hatte. Statt Sabrina Mockenhaupt wurde nur Mocki gepuzzelt, Haile Gebrselassie wurde gar nicht erkannt. Lustig war es, aber wenig zielführend. Wir werden uns wohl wieder auf Lauf-ABC und Gymnastik zum Aufwärmen konzentrieren. In diesem Sinne, lasst es laufen.

> Markus van der Velde

Wohnmobilvermietung ab 85,00 € pro Tag!

Münsters

Wohnmobil

Reparatur-, Vermietungs- & Vertriebs

Center

Autohaus Steinbrede

Dieckstraße 63

48145 Münster

0251 2302850

Mehr Informationen unter www.steinbrede.de

Die Geschichte der Vereinsrekorde

Der Marathon ist immer noch das Ziel der meisten Läuferinnen und Läufer. Hier soll die Geschichte der Vereinsrekorde im Marathon erzählt werden.

Im Gründungsjahr 1988 liefen LSF-Sportler nur bei einem Marathon mit, wie könnte es anders sein, beim Berlin-Marathon. 9 Männer und 3 Frauen waren am 9.10.1988 dabei, und die Schnellsten setzten dann auch einen Vereinsrekord. Bei den Männern war dies gleich ein sehr beachtlicher Rekord. Jürgen Tetzlaff, damals 32, lief 2:43:16. Eine Zeit, an der sich vier Jahre die Männer die Zähne ausbissen. Dann kam 1992 ein uns immer noch gut bekannter Portugiese namens Antonio Henrique und pulverisierte im Rahmen des Lissabon-Marathons diese Zeit. Mit 2:33:39 setzte Antonio Maßstäbe, die Zeit bedeutet fast 30 Jahre später immer noch Platz 9 in der ewigen LSF-Tabelle.

17 lange Jahre blieb dieser Rekord unangetastet, am nähesten war ihm direkt 1993 Thomas Fabian mit 2:37:53 gekommen, erst viele Jahre später machten sich Markus Ischner (Bestzeit 2:35:07) und Steffen Schnieders auf Rekordjagd. Steffen gelang es dann schließlich 2009 im heimischen Münster, mit 2:32:54 eine neue Bestmarke zu setzen. Seit 2007 gab es im LSF zwei neue Marathon-Trainingsgruppen, und diese Arbeit trug nun mehr und mehr Früchte. Schon 2010 unterbot Steffen seinen eigenen Rekord deutlich. An gleicher Stelle sorgte er in 2:30:44 für das Highlight aus lokaler Sicht und für einen neuen Vereinsrekord. Leider verletzte sich Steffen bald darauf so schwer, dass er nicht mehr wieder an seine tollen Zeiten anknüpfen konnte.

2013 trat dann David Schönherr in den LSF ein, und seitdem geht bei Marathon-Spitzenzeiten nichts mehr ohne ihn. Blieb er 2013 noch knapp unter Steffens Marke, sind seine Spitzenzeiten seit 2014 jedes Jahr schneller. 2014 holte er sich den Vereinsrekord bei einem legendären Regenrennen in Düsseldorf in exakt 2:30:00. Schon im Folgejahr lief er zunächst in Hamburg 2:29:28 und toppte dies in Frankfurt im Oktober nochmal auf 2:28:06. Und 2016 setzte David mit 2:26:52, gelaufen in Berlin, gleich nochmal eine neue Marke, der vierte Rekord innerhalb von 2 Jahren. Auch wenn er dann jedes Jahr wieder eine Zeit unter 2:30 und damit immer die beste LSF-Zeit des Jahres aufstellte, kam er an diese 2:26:52 nicht mehr heran. Bis 2020. Im Corona-Jahr lief er kurz vorm allgemeinen Shut-Down noch den Sevilla-Marathon, eigentlich in Vorbereitung auf einen geplanten 100er, der dann nicht mehr kam. Ohne Druck platzte der Knoten gewaltig, und David lief mit 2:23:03 in die erweiterte deutsche Spitze.

Einem Athleten gelang es aber, als zweitem LSF-Läufer unter 2:30 zu bleiben. 2019 lief Manuel Goerlich in Berlin 2:28:53, ein neuer Kreisrekord in der M35. Damit steht Manuel auf dem zweiten Platz der ewigen LSF-Liste. Platz 3 erreichte Sven Moyé noch unter seinem Geburtsnamen Serke, der ebenfalls 2019 in Düsseldorf in 2:30:24 nur knapp an der 2:30er-Marke vorbeilief.

Wirft man mal einen Blick auf die Jahre, in den starke Marathonresultate bei den Männern erzielt wurden, fällt vor allem auf, dass fast alle schnellen Zeiten aus den letzten Jahren stammen. Von den schnellsten 40 Ergebnissen stammen nur zwei Zeiten nicht aus der Zeit nach 2007.

Von den drei Frauen, die in Berlin 1988 LSF-Marathonpremiere feierten, war Hildegard Durynek, immerhin schon 52 Jahre, die Schnellste. Somit ist die Zeit von 3:52:20 der erste LSF-Marathonrekord der Frauen. Schon im Folgejahr konnte Hildegard sich und den Rekord auf 3:39:21 verbessern. Fast in jedem der folgenden Jahre wurde ein neuer Spitzenwert erreicht. Renate Müller kam 1990 auf 3:34:20 und im nächsten Jahr schon auf 3:27:30. Für einen richtigen Sprung sorgte dann Ute Eckenbach, die 1992 in 3:04:51 einen neuen

Teil 2: Marathon

Foto: Anne Holtkötter

Rekord aufstellte. 1994 war es dann Ute selbst, die bei der DM in Frankfurt erstmalig in der Vereinsgeschichte als Frau die magische 3-Stunden-Marke knackte, und das sehr deutlich mit 2:54:53. Nur ein halbes Jahr später stand Ute dann in Hamburg an der Startlinie: Und skurril, weil bestimmt nicht beabsichtigt, lief Ute noch mal auf die Sekunde die gleiche Zeit. Erst im Jahr 2000 kehrte Ute dann wieder zum Marathon zurück und lief noch bis 2004 für den LSF Marathonläufe, aber nicht mehr so schnell wie in Frankfurt und Hamburg.

Nach Ute haben nur fünf weitere Frauen es bis 2020 geschafft, im LSF-Trikot unter 3 Stunden zu bleiben. Eine davon war Jana Hempelmann, die heute Kappenberg heißt. Sie knackte 2010 in Münster die Rekordmarke von Ute und lief in 2:54:32 ins Ziel. Auch hier gibt es fast eine Duplizität zu Utes Ergebnissen, denn 9 Monate später lief Jana beim kleinen Löningen-Marathon den Lauf ihres Lebens und verbesserte ihren eigenen Rekord noch mal um 12 Sekunden auf 2:54:20. Diese Zeit war dann wieder viele Jahre das Maß der Dinge, nur 2016 konnte Sophia Salzwedel in Düsseldorf in 2:57:17 unter 3 Stunden bleiben. 2019 trat dann die vorher schon sehr erfolgreiche Miriam Zirk in den LSF ein und lief erst in Düsseldorf 2:46:56 und dann in Münster 2:44:31. Diese Zeit stellt die derzeit gültige Marke dar.

Schade, dass die Pandemie 2020 und bislang auch 2021 Wettbewerbe verhindert hat, sonst hätte man sicher weitere Bestleistungen von Miriam erwarten können.

> *Markus van der Velde*

#trotzdemSPORT

Vereinswettbewerb 2.0 in NRW mit Überraschung für das Team der Laufsportfreunde AK60plus

Foto: privat

Der ausgeschriebene Vereinswettbewerb vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen ging über zehn Wochen, 8. Februar bis zum 31. März. Hier war es möglich, als Team in der Teamfit-App Punkte zu sammeln, um am Ende ganz vorne zu stehen. Den jeweils ersten drei platzierten Teams winkten hohe Geldprämien. Es waren Kraft- und Bewegungsübungen, Radfahren, Rudern, Yoga, Joggen, Wandern, Handbiken und vieles mehr gefragt. Die Bewegungen mussten in der App erfasst werden. Die Teams erhielten die entsprechende Punktzahl in der Teamfit-App anhand der hinterlegten Sportarten, die sie jeweils mit Fotos und anderen Aufzeichnungen belegten.

Initiiert von Heinz Merse, fand sich auch schnell ein kleines Team der LSF-AK60plus zusammen: mit Heinz, Hans-Jür-

gen Engel, Ralf Lohscheller, Clemens Wolking und mir. Landesweit beteiligten sich hieran über 800 Teams verschiedener Teamgrößen (5, 10, 20); weitere LSF-Teams waren ebenso vertreten. Motiviert durch die hohe Geldprämie und die ausdauernde Initiative von Heinz wollten wir nun Platz 1 erreichen.
Als nach einigen Wochen die ersten Team-Zwischenergebnisse vorlagen, war daran aber nicht zu denken. Das Team LSF-AK60plus lag auf Platz 5. Es war unmöglich, den 3. Platz, geschweige denn Platz 1 zu erreichen, da der Vorsprung zu den vorderen Teams immens war. Wir tauschten uns täglich aus, wir radelten, joggten, wanderten und ruderten, und wir absolvierten Kraftübungen und Koordinationstechniken. Zu meinem Büro radelte ich oft große Umwege, ich lief und wanderte mehr als sonst – aufzeichnen, eintragen und weiter . . . Nicht aufgeben, dachte ich nur!
Mein Heinz kontrollierte das tägliche Koordinationstraining mit der Stoppuhr und spornte mich ebenfalls an. Täglich schauten wir in die Team-Rangliste und feuerten uns gegenseitig an. Jedoch, wie sollen wir jemals das 3. Team einholen? Wir wussten, wir hatten eh keine Chance. Spannend war es, man wusste nie genau, wo man stand. Spaß hat es einfach gemacht. Auch wenn wir Laufsportfreunde nicht immer gemeinsam trainieren konnten, standen hier die Motivation und Vereinsfreude unter Corona-Bedingungen im Vordergrund. Als nun im April endlich die Ergebnisse vorlagen, haben wir uns auf Platz 4 vorgearbeitet. Na, wenn das nicht was ist!
Das Team von TriFinish lag auf Platz 3. Da jedoch dieses Team von TriFinish bereits beim ersten Wettbewerb gewonnen hatte, fiel es raus und das Team LSF Marathon AK-60plus rückte auf den 3. Platz vor. Eine tolle Überraschung! Damit hatten wir nun wirklich nicht gerechnet und haben uns riesig gefreut. Die Prämie sollte dem Verein zugute kommen, um die Kasse in der schwierigen Corona-Zeit aufzufüllen.
Die teamfitApp kann mit vielen Voreinstellungen und Plänen auch im Nachhinein noch genutzt werden.
Heinz Merse gilt für die tolle Unterstützung des LSF-Teams AK60plus ein besonderer Dank.

> Maria Feyerabend

Wir begrüßen ganz herzlich unsere Neuen

Lennart Peters
Camille Sutour
Laura Schleuß
Simon Demming
Ida Nieslony
Nina Müller
Henrike Johnen
Leon Voet
Laurenz Balzarek
Claudia Tappert
Kathleen Hollenberg
Oliver Qiu
Jan Reddemann
Martina Damiani
Moira Molitor
Anna Gerke
Jan-Philipp Meurer

Es fehlte eine Stadt mit „O“, es hätte auch Oldenburg sein können

Unsere Laufreise-Berichte fehlten in den letzten Ausgaben – Corona, genau, aber nun planen sicher wieder etliche von uns, Städte im In- und Ausland auch laufend zu erkunden. Annette Schwarzkopp erinnert sich gern an Oslo, auch wenn ihre Reise bereits neun Jahre her ist.

Irgendwann, vor längerer Zeit, schrieb mal ein Läufer des LSF in der Zwischenzeit, dass es zu wenig Berichte von Marathons aus dem Norden Europas geben würde. Hier nun, nach langer „Liegezeit“ in meinem Rechner, mein Bericht vom Oslo-Marathon 2012.

Wie ich auf die Idee kam, in Oslo einen Marathon zu laufen, kann ich genau sagen, fehlte mir doch damals bei meinen Marathons in Städten dieser Welt noch eine Stadt mit dem Anfangsbuchstaben „O“. Es hätte auch Oldenburg sein können, nur von dem Marathon hatte ich bis dahin nichts gehört oder gelesen. So wurde es auf einen guten Tipp meiner Schweizer Freunde hin also Oslo. Diese Entscheidung habe ich nicht bereut. Kurzerhand lud ich meine Nichte Anna ein mitzukommen.

An einem Donnerstag ging die Reise mit einer Fähre der Color Line los. Nachmittags eingeschifft, kamen wir am nächsten Morgen ausgeruht in unserem Hotel an. Dieses lag nur knapp einen Kilometer vom Start und Ziel des Marathons, beim Osloer Rathaus, entfernt.

Sofort machten wir uns auf den Weg, die Startunterlagen abzuholen. Danach sahen wir uns noch ein wenig die Stadt an und fuhren dann zur Holmenkollen Schanze hoch, um von dort zu einem bekannten Ausflugslokal nach Frogneseteren zu wandern. Mit einem wunderbaren Blick auf den Oslo Fjord und die Stadt tranken wir heißen Kakao, aßen leckeren Kuchen und genossen die Sonne. So hatte ich mir das vorgestellt. Die Temperatur war angenehm warm, und ich hoffte auf ebensolches Wetter am morgigen Marathontag. In Oslo wird am Samstag gelaufen, sodass wir am späten Sonntagnachmittag wieder mit dem Schiff in Richtung Heimat aufbrechen würden.

Das war also das kurzgefasste Touristenprogramm für den Freitag. Abends gingen wir dann in Aker Brygge die wohl teuersten Nudeln der Welt essen und tranken dazu läufergerecht Wasser. Umrechnen sollte man in Oslo nichts mehr, schon gar nicht mehr in D-Mark. Oslo ist heute die teuerste Stadt der Welt, und ich weiß wovon ich spreche, liegt doch das meiste Geld von mir in den Schweizer Bergen und Tälern. Aber ich wollte es so.

Am nächsten Morgen hieß es dann zeitig aufzustehen, schon um sieben Uhr stand das Frühstück bereit. Es gab alles, was das Herz begehrte, nur leider konnte ich vor dem Lauf nicht so viel davon

genießen. Aber am Sonntag früh würde ich das alles nachholen. Der Start des Marathons ist zum Glück erst gegen halb elf. So hatte ich viel Zeit, alles mit Ruhe anzugehen.
Nachdem meine Nichte endlich auch gefrühstückt hatte, begaben wir uns auf den Weg zum Start. Leider war es nicht so sonnig, und es sollten zudem auch noch Regen und heftiger Wind einsetzen. Die Kleiderfrage war für mich Schnecke also schnell geklärt, kurze Hose, LSF-Hemdchen und gelbe „Anti"-Regenjacke, auch wenn sie versagen sollte, den Wind hält sie ab.
Im Startgelände angekommen, suchte ich die Kleiderabgabe. Eine Beschilderung fand ich nicht. Nachdem ich zwei junge Frauen gefragt hatte, die nichts dazu sagen konnten, wollte ich mich in das nächste große weiße Zelt begeben. Der Zugang dorthin war etwas abgesperrt und ein gelangweilter Mann stand davor. Auch er konnte keine Antwort auf meine Frage geben. So ging ich einfach in das Zelt, und endlich nahmen mir nette Helferinnen meinen Kleiderbeutel ab, den ich ordnungsgemäß mit meiner Startnummer versehen hatte. Zusätzlich bekam ich dann noch eine Papiernummer, und man machte mir klar, dass ich nur gegen diesen Abschnitt meinen Beutel wiederbekäme. Das fand ich irgendwie eigenartig. Auch war die eigentliche Kleiderabgabe in dem Zelt extrem klein, nur so breit wie ein langer Biergartentisch, dahinter wurden die Taschen gesammelt. Aber ich dachte mir, das wird schon in Ordnung so sein. Als ich wieder aus dem Zelt trat und an dem Mann vorbeiging, zeigte meine Nichte nur kurz mit der Hand nach oben, am Zaun stand „VIP". Na ja, dazu fiel mir dann nichts ein, außer festzustellen, dass ich dann ganz sicher meinen Beutel wiederbekommen würde. Deshalb war dieser Abgabebereich wohl auch nur so klein. Und da ich auch klein bin, kann ich so weit oben nichts lesen.
Ich hatte noch eine halbe Stunde Zeit bis zum Start und lief ein wenig hin und her. Leichter Regen setzte ein. Dann machte ich mit meiner Nichte die Treffpunkte aus, an denen sie mir meine Cola und mein Power Gel geben sollte. Da in Oslo zwei Runden gelaufen werden und die Kilometerpunkte 10 und 21 direkt in der Stadt beim Start und Ziel liegen, war es einfach auszumachen, wo sie mich treffen sollte. Zudem ist es möglich, bei Kilometer 8 oder 9 auch in einem Café zu warten. Anna ist die ideale Begleitung für solch einen Lauf, muss man ihr doch nicht erst erklären, was es bedeutet, im 7-er oder 6.30-er Tempo zu laufen. Schon beim ersten Münster Marathon haben wir zusammen als Streckenposten geholfen.
Pünktlich um 10.25 Uhr setzte sich das Läuferfeld in Bewegung. In Oslo sind recht wenig Starter auf der Marathonstrecke, da es dort auch noch einen Halbmarathon gibt. Dieser wird aber erst über drei Stunden später in mehreren Blöcken gestartet. Die Teilnehmerzahl ist hier sehr hoch.
Irgendwann, so rechnete ich mir aus, würden mich die schnellen Halbmarathonläufer überholen. So lief ich also gemächlich mein angestrebtes Tempo aus der Innenstadt in Richtung Westen hinaus. Es ging durch kleine Wohngebiete und auch an einigen Botschaften vorbei. Der Regen wurde heftiger und ein starker Wind kam auf. Nach 5 Kilometern ging es wieder in Richtung Innenstadt. Genau zur verabredeten Zeit stand meine Nichte bei Kilometer 9 und rief mir schon von weitem zu: „Aufpassen! Hier fallen immer die Absperrgitter um, lauf in der Mitte." Und schon kippte durch den starken Wind wieder eine Absperrung um. Anna stellte sie wieder auf. Ordner sah ich in diesem Bereich keine, auch das Zuschauerinteresse war gering. Bei diesem Wetter konnte man wirklich besser laufen als zuschauen. Ich trank einen Schluck Cola, und wir verabredeten den nächsten Treffpunkt kurz vor der Halbmarathonmarke. Da unser Hotel so nah zur Strecke lag, beschloss Anna, sich dort für eine Stunde aufzuwärmen.
Ich lief weiter, am Rathausplatz vorbei. Hier standen endlich etwas mehr Zuschauer und feuerten uns an. Vorbei an der Akerhus Festung und dem Opernhaus ging es weiter in den östlichen Teil der Stadt, in eine weniger schöne Gegend. Wir liefen über eine riesige Baustelle, bei der die Streckenführung schlecht auszumachen war. Wenn nicht zwei Autos mit angeschlossenen Lautsprechern, aus denen Musik tönte, dort gestanden hätten, hätte ich den nächsten Wendepunkt sicher verpasst. Dort standen dann auch mal wieder zwei Streckenposten und winkten uns um die nächste Kurve. Jetzt ging es parallel zu einer großen Hauptstraße, ein schmales Stück Gehweg, links zur Baustelle abgetrennt durch einen Metallzaun, rechts Betonabsperrungen zur Straße. Diese war zum Glück nicht befahren. Ich fragte mich, wie eng und un-

Foto: Anna Walter

übersichtlich es hier wohl in der zweiten Runde aussehen würde, wenn die schnellen Halbmarathonis auf die langsamen Marathonläufer wie mich treffen würden. Zu diesem Zeitpunkt machte ich mir noch keine Vorstellungen, wie viele das sein würden.

So kam ich langsam wieder in die Innenstadt, es ging durch die Fußgängerzone die Karl Johanns Gata entlang, mit einem wunderschönen Blick auf das Königliche Schloss. Das Zuschauerinteresse war immer noch sehr gering, was sicherlich am schlechten Wetter lag und daran, dass viele vielleicht auch lieber in der Stadt einkaufen gingen. Aber mich störte es nicht. Nach ungefähr 2 Stunden und 20 Minuten passierte ich die Halbmarathonmarke und ging in die zweite Runde. Dann, ich weiß nicht mehr genau welcher Kilometerpunkt es war, aber ich war schon wieder an der Baustelle vorbei, die schnellsten Männer auf der Halbmarathonstrecke hatten mich längst überholt, da geschah es. Auf dem abgetrennten Gehweg überholte mich in einem Wahnsinnstempo eine Gruppe von Läufern, die die führende Frau begleiteten und zogen. Nur lief die Gruppe bei einem rechts von uns liegendem Zebrastreifen plötzlich über die Straße, und auf der anderen Seite geradewegs in die falsche Richtung

einen Hügel hinauf. Mit der wenigen Luft, die mir noch in meinen Lungen verblieb, rief ich so laut ich konnte hinterher: „Falsch, falsch, das ist der falsche Weg,…..wrong way…..hier geht es lang!“ Ich winkte wie wild. Einer der Läufer schaute sich um und erkannte wohl die Situation. Laut rief er alle anderen zurück. Sie rannten in Richtung der jetzt wieder beginnenden Betonabsperrung, diese reichte mir bis zu den Hüften. Die Männer übersprangen sie, sich mit einer Hand abstützend. Ich mochte nicht hinsehen. Dieses Entsetzen im Gesicht der schnellen Läuferin und der begleitenden Läufer, das werde ich nie vergessen. Die Läuferin sprang zum Glück nicht über die Betonabsperrung, sondern lief weiter auf der Straße, bis sich die nächste Gelegenheit ergab, wieder auf die offizielle Strecke zu kommen.

Auch bei dieser komplizierten Streckenführung sah ich nicht einen einzigen Streckenposten. Dann ging es für mich weiter Richtung Innenstadt. Immer mehr schnelle Halbmarathonläufer überholten mich. Und dann, wieder eine Begegnung „der dritten Art“, jetzt schon in der eigentlich immer noch für Fahrzeuge gesperrten Innenstadt. Da fuhr doch glatt ein Auto aus einer Querstraße kommend und bog auf unsere Strecke ein! Wieder sah ich keinen Streckenposten an dieser, doch sehr kleinen Kreuzung. Auch keiner der wenigen Zuschauer machte Anstalten den Wagen aufzuhalten. Und hinter mir kamen schon die nächsten schnellen Halbmarathonläufer. Ich konnte es an den Schritten hören. So lief ich etwas flotter in die Richtung des fahrenden Autos, schlug, natürlich nur leicht, auf das Dach, stellte mich davor und versuchte dem Fahrer zu verstehen zu geben, dass heute hier nicht gefahren wird! Noch nicht! Er schien nicht erfreut, aber ich blieb mit ausgebreiteten Armen so lange direkt vor dem Wagen stehen, bis die nächste schnelle Gruppe von Halbmarathonläufern vorbei war. Nun wollte aber auch ich irgendwann mal weiter. Ich hatte mir zum Glück keine Zeit vorgenommen, wollte meine Nichte aber auch nicht allzu lange im Regen an der Strecke warten lassen. Sie wusste, dass ich zum Schluss meistens langsamer wurde, und wir hatten eine Zeit von knapp fünf Stunden verabredet. Kurz vor dem Ziel, so ungefähr 500 Meter davor, traf ich sie dann wieder. Sie ist, als ich in der zweiten Runde lief, mit ihrem Nahverkehrsticket mit den öffentlichen Schiffen im Oslofjord von Insel zu Insel gefahren und hat so die Zeit im Warmen verbracht. Nun lief sie die letzten Meter neben mir her, und ich überquerte glücklich und zufrieden die Ziellinie vor dem Osloer Rathaus. Geschafft!

Nun hieß es, schnell zur Kleiderabgabe zu gelangen. Ich kramte den kleinen, durchnässten Papierschnipsel für meinen Kleiderbeutel hervor, und so ließ man mich, ziemlich überrrascht blickend, in das „VIP“-Women Zelt. Jetzt war es etwas besser mit Gittern abgesperrt. Nun ja, was konnte ich dafür, dass mir vor dem Marathonstart niemand eine genaue Auskunft zu den Kleiderabgaben geben konnte? Sofort bekam ich meinen Beutel zurück, dazu erhielt ich noch eine Verpflegungsmarke. Ehrfurchtsvoll schaute mich die nette Dame an und machte mich auf das im hinteren Bereich des Zeltes aufgebaute Buffett für die Läuferinnen aufmerksam. Ich zog mir meine nasse Laufkleidung aus und schlüpfte in die trockenen Sachen. Meine Nichte wartete draußen vor der Absperrung, wo jetzt auch ein Ordner stand. Auf meine Bitte hin durfte sie mit ins Zelt hineinkommen. Dann war es wie im Schlaraffenland für uns, es gab Nudelsalat, warme Nudeln mit Köttbullar-Tomatensoße, Heringssalat, Brot und Brötchen, Süßigkeiten, Riegel, Cola, Wasser, heißen Tee, Kaffee und auch Kakao. So ließen wir es uns gut gehen und freuten uns über meine „Dummheit“ und mein schlechtes Englisch vor dem Marathon.

Am Sonntag fuhren wir dann nach dem Frühstück im Hotel zum Hafen, und es ging mit der Color Line zurück nach Kiel und mit dem Zug nach Hause. Trotz der kleinen besonderen Vorkomnisse war es ein gelungenes verlängertes Marathonwochenende. Und ich hatte mein „O“!

In Oldenburg lief ich dann erst im Oktober 2013. Nun habe ich zwei „Os“.

Meine Nichte verschlug es später nach Lindau, wo es auch einen sehr schönen Marathon und Halbmarathon gibt! Mal sehen, was in Zukunft alles noch so geht.

> Eure „Schnecke“
Annette Schwarzkopp

Mehr Infos: www.oslomarathon.no

Der Oslo-Marathon feiert in diesem Jahr sein 40-jähriges Jubiläum, Termin ist der Samstag, 18. September.

Foto: Michael Holtkötter

Die Schmaltz-Ecke

Dominik Schmaltz verschickt ab und zu eine Textnachricht in der Trainingsgruppe – fast schon poetische Worte, wie erneut in diesem Fall.

Nobelpreisverdächtig zusammen laufen:
Klaus fragt mich vorm Wettkampf, "Ok, wie soll ich laufen, vor dir, hinter dir?". Mir ist sofort klar, "Neben mir. Zusammen mit breiter Brust". Albert Camus sagt: "Geh nicht hinter mir, vielleicht führe ich nicht. Geh nicht vor mir, vielleicht folge ich nicht. Geh einfach neben mir und sei da, mein Freund." Das passt auch aufs Laufen!

IMPRESSUM
ZWISCHEN**ZEIT** 31. Jahrgang

Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster, Pf. 4822, 48027 Münster, www.lsf-muenster.de
Redaktion, Satz, Layout:
Anne Holtkötter
Korrektorat:
Marlies Stahlberg, Julia Suwelack
Druck:
Druckservice Roxel

Der Bezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten. Verantwortlich für den jeweiligen Artikel ist der genannte Verfasser. Sämtliche Artikel geben nicht unbedingt die ungeteilte Meinung der Redaktion wieder.

Die ZWISCHEN**ZEIT** erscheint viermal im Jahr: jeweils im Februar, Mai, August und November. Alle Ausgaben gibt es auch online unter www.lsf-muenster.de.
Artikel bitte per Mail an zwischenzeit@lsf-muenster.de senden.
Redaktionsschluss für die nächste ZWISCHEN**ZEIT**: 15. Oktober 2021

Kassenwartin/Kassenwart gesucht

Liebe Laufsportfreunde,

der Vorstand sucht eine Nachfolgerin/ einen Nachfolger für die Position der/des Kassenwartin/Kassenwarts. Wir würden uns freuen, wenn jemand von euch Interesse hat, sich für die Position zur Verfügung zu stellen und sich bei der nächsten Mitgliederversammlung zur Wahl stellen würde.

Für inhaltliche Fragen steht
Jan Schmees zur Verfügung:
j.schmees@lsf-muenster.de.

Herbstzeit ist Regenerationszeit
Leistungsdiagnostik im ZfS
– von vielen Krankenkassen bezuschusst
Sportphysiotherapie im ZfS
– alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen
NEU | Sportomedicum CAMPUS
– die ZfS-Filiale auf dem Sport-Campus
Orthopädie
Physiotherapie
Leistungsdiagnostik
Checkup-Medizin
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Offizieller sportmedizinischer Partner des
VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON
ZfS
| Zentrum für Sportmedizin
www.zfs-muenster.de
Tel. 0251 - 131362-0
Ärztl. Privat- und Selbstzahlerpraxis | Physiotherapie alle Krankenkassen