ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT
DER LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
Mai 2022 I Nr. 128

Straßenlauf mit Streckenrekord: Nils Voigt im Ziel

> SIENA GARDEN-Straßenlauf
> Rückblick: Das letzte Quartal

20 JAHRE

VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

ATTUVIA Staffel Marathon

20. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon

11.09.2022

RUN! in Münster

DER JUBI LAUF

© Karsten Ziegengeist

Lass dich feiern und erlebe ein unvergessliches Lauferlebnis in Münster. Sei dabei – beim 20. Volksbank-Münster-Marathon!

/////Neu zum Jubiläum/////

Hengst-Filtration-28

– das Meiste vom Ganzen –

Ideale Strecke [28 KM] für Läufer:innen, die sich noch nicht den ganzen Marathon zutrauen.

www.volksbank-muenster-marathon.de

Straßenlauf erstmals mit NRW-Meisterschaften

Foto und Titelbild: Michael Holtkötter

Nach ziemlich genau zwei Jahren Pause konnte am 18. März 2022 mit dem SIENA GARDEN-Straßenlauf light endlich mal wieder eine unserer Traditionslaufveranstaltungen über die Bühne gehen. Dieser Lauf war der erste, der mit Beginn der Pandemie im Jahr 2020 abgesagt werden musste. Jetzt ist er der erste, der wieder unter fast normalen Bedingungen stattfand. Dabei war der Wiederanlauf etwas kurios, denn in der Vorstandssitzung, in der über die Durchführung beraten wurde, gab es in der Diskussion viele Argumente gegen eine Durchführung. Durch die Erfahrung mit der Planung des Silvesterlaufes, der ja leider trotz sehr weit gediehener Organisation dann doch sehr kurzfristig abgesagt werden musste, war vielen Vorstandsmitgliedern die Unsicherheit zu groß, und sie wollten nicht wieder für die Katz planen und organisieren. Im Januar waren die pandemische Entwicklung und die rechtliche Situation, die im März herrschen würde, absolut nicht abschätzbar. Neben diesen Unwägbarkeiten kam erschwerend noch hinzu, dass drei Vorstandsmitglieder am Tag der Veranstaltung im Urlaub sein würden. Interessanterweise kam es dann bei der finalen Abstimmung, ob wir die Veranstaltung durchführen wollen, trotz der überwiegend ablehnenden Argumente doch zu einer knappen Mehrheit für den Einstieg in die Planung und Organisation.

Nun muss man aber zugeben: Eine Veranstaltung wie zu Vor-Corona-Zeiten war dieser Straßenlauf dann aber doch nicht. Das hatte natürlich was mit den rechtlichen Rahmenbedingungen zu tun. Anfänglich gab es noch die gesetzliche Deckelung von maximal bei einer Sportveranstaltung im Freien zulässigen Anzahl von 750 Personen, und jede Distanz war als eigene Veranstaltung zu planen und zu beantragen. Da wir Ende 2021 den Zuschlag für die Durchführung der NRW-Meisterschaften 10 km Straße innerhalb des Straßenlaufes bekommen hatten, war somit klar, das wir das übliche Programm mit fünf Läufen streichen mussten und nur die 10 km anbieten konnten. Da somit dieser Lauf nun doch noch nicht im gewohnten Umfang stattfand, wurde dieser Umstand auch im Namen der Veranstaltung ausgedrückt. Statt des 25. Straßen- und 19. Firmenlaufes wurde daher der SIENA GARDEN-Straßenlauf light 2022 mit integrierter NRW-Meisterschaft 10 km

Fotos: Michael Holtkötter

Straße ausgeschrieben. Arne Fischer als Verantwortlicher für alle Themen rund um die eigentliche Wettkampfdurchführung brachte hier sehr früh die Idee ein, aus Kostengründen und wegen der NRW-Meisterschaften statt mit einem kommerziellen externen Zeitnehmer mit der Zeitmessanlage des Landesverbandes zu arbeiten. Diese Entscheidung bedeutete natürlich mehr Aufwand, da viele Themen jetzt durch eigenes Personal abgebildet werden mussten. Auf der anderen Seite hatten wir aber auch eine bessere Kontrolle und Platz für eigene Ideen. Die eigenen Ideen spiegelten sich im Kleinen im Layout der Ergebnislisten, der Startnummern, des Meldeportals und einem Teil der E-Mail-Kommunikation wider (an dieser Stelle ein großes Dankeschön an Frederike Reddehase, die die Grafiken entworfen hat). Und im Großen hatten wir diesmal die Stadionmoderation an einer anderen Stelle platziert. Die Sprecherposition war vom Technikhaus nun unter einen Pavillon direkt vor dem Ziel umgezogen. Das brachte für die Moderation eine größere Nähe zu den Finishern. Mit Johannes Pohlmann vom FC Nordkirchen hatten wir für die technische Unterstützung eine sehr kompetente Person an unserer Seite, die aus der Landesverbands-Zeitmessanlage mit Equipment aus dem Leichtathletikkreis Coesfeld/Ahaus ein Setup realisiert hatte, wie man es nur von großen Marathonveranstaltungen kennt (Backup- und Ansager-Matten, Zwischenzeiten bei Km 2,5 und 5 sowie 7,5).

In der Gesamtbetrachtung der organisatorischen Abläufe waren nach zwei Jahren Abstinenz natürlich auch Hakler zu vermelden. Die Pandemie ist da nicht ganz unschuldig, denn durch Corona gab es natürlich auch Ausfälle bei erfahrenen Helfern.

Und die Zugangskontrolle war ein neuer unbekannter Baustein im Gesamtablauf. Außerdem mussten viele „Abläufe“ auch erst einmal wieder erinnert werden. Aber im Großen und Ganzen hat uns unsere langjährige Veranstaltererfahrung wieder gut durch den Tag gebracht. Das ist auch sehr positiv bei den Verbandsvertretern angekommen. Deren Rückmeldungen waren voll des Lobes ob der in ihren Augen absolut gelungenen Meisterschaftsdurchführung. Auch seitens der Teilnehmer sah man viele glückliche Gesichter, es schien einem so, dass alle sehr dankbar dafür waren, endlich mal wieder einen normalen Wettkampf zu bestreiten.

Aus sportlicher Sicht ergab sich durch die integrierte Meisterschaft ein sehr starkes Teilnehmerfeld. Schon aus den Meldezeiten war erkennbar, das der Männer-Streckenrekord von 30:45min (gelaufen 1999 von Peter Wilson/TSV Kirchdorf) in Gefahr war. Es hatten allein fünf Athleten mit einer Zeit unter 32 Minuten gemeldet, und mit Nils Voigt/TV Wattenscheid 01 stand ja auch der aktuelle Deutsche Meister über 10.000 m auf der Bahn an der Startlinie (siehe auch den Bericht auf Seite 7). Bei den Frauen wäre eine Verbesserung des Streckenrekordes aus den Voranmeldungen auch theoretisch möglich gewesen. Aber hier gab es nur eine Athletin mit einer Meldezeit, die eine Verbesserung hätte erwarten lassen können.

So wurde es ein spannendes und sehr schnelles Rennen, denn beim Stadioneinlauf nach der ersten Runde war Simon Huckestein von der SG Wenden noch in direkter Tuchfühlung zu Nils. Allerdings merkte man beim Stadionauslauf in die zweite Runde, dass Simon das Tempo nicht mehr mitgehen konnte. So wurde es ein souveräner Sieg von Nils, der mit der erreichten Zeit von 29:48 min den Streckenrekord deutlich unterbot. Simon Huckestein als Zweiter hatte etwas über 1 min Rückstand, als Dritter kam Sascha von Staa/LC Rapid Dortmund ins Ziel. Als Randnotiz sei vermerkt, das Nils sich gerade erst wieder im Aufbau nach einer Corona-Erkrankung befand und Simon Huckestein erst wenige Tage vor dem Lauf eine Zahn-OP hatte. Daher ist es umso bemerkenswerter, was trotzdem für Zeiten gelaufen worden sind. Das hohe Niveau der Teilnehmer insgesamt zeigt auch ein Blick in die Männer-Einlaufliste. Es finden sich bei dieser Veranstaltung zehn Teilnehmer mit Zielzeiten unter 32 Minuten in der Liste. Und dass Meisterschaften kein Zuckerschlecken sind, konnten unsere beiden Vereinsmitglieder Luca Heerdt und Manuel Kruse am eigenen Leib erleben. Luca, angetreten für TriFinish und nicht in der NRW-Meisterschaft, wurde mit einer Nettozeit von 31:50 min 9. im Gesamteinlauf und 4. in der MHK, während Manuel mit einer 31:57 min 11. Gesamt und 5. M30 wurde. Unter Nicht-Meisterschaft-Umständen hätten beide sowohl im Gesamteinlauf als auch in ihrer AK auf dem Treppchen gestanden.

Bei den Frauen gab es dann doch keinen neuen Streckenrekord, die Siegerin Natascha Mommers/TSV 1863 Herdecke (Foto unten) war nach 35:54 Minuten im Ziel. Zwar lesen sich die Zeiten der Zweitplatzierten Stephanie Strate/SV Brackwede (36:06 min) und Dritten Annika Börner/Ayyo Team Essen (36:32 min) wie ein knappes Rennen, aber alle drei Frauen lagen im ganzen Rennverlauf durchgehend an diesen Positionen. Von den LSF-Frauen konnte sich Antonia Rewer mit einer starken 38:06 min in Szene setzen und lief als 10. Frau gesamt ein, verfehlte aber als 4. in der WHK einen Platz auf dem AK-Treppchen.

SIENA GARDEN-STRASSENLAUF

Von den äußeren Bedingungen war der Lauf meteorologisch mit milden Temperaturen und Sonnenschein gesegnet, lediglich der böige Wind machten den Läuferinnen und Läufern auf der Strecke zu schaffen. Das war leider der Wermutstropfen im Wein, denn ohne den Wind wäre es für alle Beteiligten ein perfektes Rennen gewesen. Nichtsdestotrotz war es eine sehr schöne Auftaktveranstaltung in ein hoffentlich immer normaler werdendes Jahr 2022. Daher soll an dieser Stelle auch der Dank an die Helfer nicht fehlen, die einen wesentlichen Anteil am Ablauf der Veranstaltung hatten. Obwohl wir bei dieser Veranstaltung das Gebot „Laufen nur bei Helfen“ aufgehoben hatten, ließen es sich einige LSF-Teilnehmer nicht nehmen, trotzdem zu helfen. Das gibt Mut, dass wir auch in Zukunft die weiteren Veranstaltungen im Jahresablauf gestemmt kriegen. Die Planungen für den ZFS Münster-City-Run am 3. Juli laufen schon, dann schauen wir mal, wie uns dieser Lauf gelingt.

> Arne Fischer
für das Orga-Team

Fotos: Michael Holtkötter

Rekord in Quantität und Qualität

„Ich bin mal gespannt, ob meine Zeit jetzt auch 23 Jahre besteht“, sagte Nils Voigt kurz nach dem Zieleinlauf des 10-km-Laufs beim 25. Siena GARDEN-Straßenlauf am 19. März 2022. Der amtierende Deutsche Meister über diese Distanz spielte auf die Verbesserung des Streckenrekordes an, den 1999 Paul Wilson mit 30:45 Minuten aufgestellt hatte. Als feststand, dass der 24-Jährige an den Start gehen würde, rechneten eigentlich alle damit, dass die alte Bestleistung an diesem Tag Geschichte werden würde. Schließlich beträgt Voigts aktuelle Bestleistung über 10 km 28:23 Minuten. Auf der Bahn ist er 10.000 m sogar schon in 27:49,04 Minuten gelaufen. Obwohl eine Corona-Infektion zu Beginn des Jahres zu einer Trainingspause führte, strahlte Voigts mit Blick auf die zu unterbietende Zeit einen vorsichtigen Optimismus aus. Am Wettkampftag gab es zwar herrlichen blauen Himmel, aber der Wind blies recht ordentlich. Das waren keine optimalen Voraussetzungen für schnelle Zeiten. Scheinbar unbeirrt davon spulte Nils Voigt leichtfüßig die beiden Runden ab und überquerte mit einem Lächeln im Gesicht nach 29:48 Minuten die Ziellinie. Nun darf man gespannt sein, wie lange dieser neue Streckenrekord Bestand haben wird. Als Münsteraner, der für den TV Wattenscheid startet, wird er dies wohl weiterhin beobachten. Vielleicht bot das Ergebnis auch einen guten Anhaltspunkt für das fünfwöchige Trainingslager in Flagstaff (Arizona), zu dem Voigt am Tag nach dem Lauf aufbrach.

Bei den Frauen blieb der Streckenrekord von 34:33 Minuten, den Anke Esser, Bayer Leverkusen, am 16. März 2019, gelaufen war, unangetastet.

Rekordverdächtig in Qualität und Quantität waren auch die vielen sehr guten Zeiten bei den Männern und Frauen. Allein 10 Männer blieben unter der Marke von 32 Minuten. 24 Frauen schafften es, die Schwelle von 40 Minuten zu unterbieten. Auch für viele Männer ist es ein erstrebenswertes Ziel, unter 40 Minuten zu bleiben. Bei der Jubiläumsveranstaltung schafften das immerhin 145. Ein derartig schneller 10-km-Lauf konnte bislang noch nicht an der Sentruper Höhe registriert werden. Dass so viele gute Zeiten gelaufen wurden, lag sicherlich auch daran, dass mit dem Lauf zugleich auch die NRW-Meisterschaften über 10 km ausgetragen wurden.

> Michael Holtkötter

Einer unserer schnellsten Läufer lebt schon viele Jahre in Freiburg, ist dem LSF aber treu geblieben. **Fritz Koch** (Jg. 1991) hält schon seit einigen Jahren den Vereinsrekord über 10 km. Auch im Halbmarathon gehört er zu den vier Männern, die unter 70 Minuten gelaufen sind. Nun hat sich Fritz auch an den langen Kanten gewagt: Nach einem lockeren Test in Frankfurt lief er Ende 2021 seinen ersten "richtigen" Marathon in Bräunlingen, den er in 2:32 gewann. In Freiburg folgte nun die Krönung. Auch hier siegte er und lief dabei in 2:25:42 die zweitschnellte je gelaufene LSF-Marathonzeit. Wirklich schade, dass es wegen der räumlichen Trennung nicht häufiger zu Mannschaftsauftritten mit David, Manuel und Yannick kommen kann.

Martina Damiani (Jg. 1993) kam gemeinsam mit ihrem Freund Jan Reddemann zunächst über die Laufgruppe von Britta zum LSF, wechselte dann aber zur Marathongruppe von Markus. Ihren ersten Wettkampf überhaupt lief sie im letzten Jahr: Beim Münster Marathon erfüllte sie ihr Vorhaben mit der Zeit von 3:30 exakt. Was ihr an Erfahrung noch fehlt, macht sie mit Wettkampfhärte und Willen wieder wett. Hin und wieder, wie beispielsweise beim DoItFast in Dortmund in diesem Frühjahr, fehlt ihr noch der Glaube an sich selbst, aber Hannover war wieder der Beweis, dass sie auch ohne einen Zugläufer ihr Ding machen kann. Ihre Zeit von 3:24 wird noch nicht das letzte Wort gewesen sein.

Alexander Schill (Jg. 1996) war früher Fußball-Torhüter. 2013 hat er das Laufen für sich entdeckt, es wurde seine neue Leidenschaft. Das wusste er besonders in der Pandemie zu schätzen. Noch vereinslos lief er 2021 in Münster den Marathon in 2:50, anschließend gewann er locker in 33:36 den Appelhülsener Landlauf. Zum Glück für uns fand er dann seine Heimat im LSF und glänzte beim Steinhart500 mit dem Sieg über 28 km. In Essen finishte er den Halbmarathon in 1:12:27 und wurde hinter Manuel Kruse Zweiter. In diesem Jahr machte er vor allem bei zwei Läufen über 10 km von sich Reden. In Leverkusen blieb er über 10 km unter 32 Minuten, bei den NRW-Meisterschaften landete in der Hauptklasse auf Platz 4.

Ein neuer Läufer im Trikot des LSF war der schnellste Laufsportfreund beim LSF-Straßenlauf über 10 km. Mit **Manuel Kruse** (Jg. 1990) blieb in 31:57 der fünfte LSF-Läufer unter 32 Minuten. Den Weg zum Verein fand der M30-Athlet über die Running-Crew von David Schönherr. Vom Himmel gefallen sind Manuels Leistungen natürlich nicht. Bereits 2021 holte er vereinslos den Sieg beim Essener Halbmarathon, beim Münster Marathon wurde er in 2:29 Fünfter (dritter Deutscher). 2018 war er in Münster noch 2:49 gelaufen. In Hannover setzte der Langstreckenspezialist noch einen drauf: In 2:26:14 wurde er 15. bei den Deutschen Meisterschaften und reiht sich damit als Vierter in die Riege der Unter-2:30-Läufer ein.

Fotos: Michael Holtkötter, privat

In der Trainingsgruppe von Dustin Karsch war im Frühjahr wettkampftechnisch nicht so viel los, es gab viele Verletzte oder im Wiederaufbau befindliche Athletinnen und Athleten. Einer ragt deshalb heraus: **Henrik Hooge** (Jg. 1989) kam verletzungsfrei durch die Vorbereitung – was leider für ihn auch hieß, vor allem die langen Läufe häufiger mal alleine trainieren zu müssen. Henriks Ziel war klar definiert: Teilnahme an der Marathon-DM in Hannover und Verbesserung der PB, die bis dato bei 2:48 stand. Auch wenn die Zwischenzeiten gegen Ende des Rennens leicht rückläufig waren, stand am Ende eine 2:42:47. In der Mannschaft reichte es dazu auch noch zum zehnten Platz.

Wir begrüßen ganz herzlich unsere Neuen

Florian Severin
Lana Maas
Thorsten Sproll
Marcel Hier
Christina Wargers
Tobias Engl
Jana Brockmann
Sabine Buck
Andrea Heimann
Andreas Narozny
Hanna Marie Müller
Frank Ottofrickenstein
Amelie Albers
Martin Götze
Uwe Mende
Lea Stutenkemper
Sebastian Mader

Michaela Winter (Jg. 1982) ist eine Ultraläuferin durch und durch. Wo auch immer lange Strecken zu absolvieren sind, ist sie dabei. Im Januar hat sie am Ringkøbing Fjord einen 100-km-Lauf absolviert, und gemeinsam mit ihrem Freund Thorsten Schulte lief sie, wie auch Rainer Wachsmann (r.), die „Bergischen 5“, bei denen an aufeinanderfolgenden Tagen fünf Etappen zwischen 50 und 70 km bei 6400 Höhenmetern zu absolvieren sind. Überraschend ist, dass Michaela zwar schon 2014 einen Marathon gelaufen ist, aber erst nach der Geburt ihrer Tochter 2018 mit dem Langstreckenlauf durchgestartet ist. 2019 lief sie den ersten Ultra in Bottrop, gleich mit einem zweiten Platz gekrönt. 2020 lief sie dann nur Überdistanz, davon aber gleich neun Stück, unter anderem den ersten 100er „Rund um Münster“. Auf die Frage, warum sie denn gerade Ultras so sehr liebt, antwortet Michaela: „Ich liebe die Herausforderung, meine Komfortzone zu verlassen. Es macht mich mental sehr stark, was ich auch für meinen Job sehr gut gebrauchen kann. Ich genieße die Zeit in der Natur, wo ich stundenlang, meistens mehr als zehn Stunden, meine Ruhe habe: Kein Handy, keine Nachrichten, einfach Zeit für mich.“

> Markus van der Velde

Die Saison nimmt wieder Fahrt auf

Dieser "Quartalsbericht" erstreckt sich über mehr als ein Quartal und soll die Leistungen vom 1. Januar bis zum 1. Mai beleuchten. Anfänglich war die Unsicherheit bezüglich der Omikron-Variante noch so hoch, dass nach wie vor viele Veranstaltungen abgesagt wurden. Einige Veranstalter boten virtuelle Alternativen (wie zum Beispiel die Winterlaufserie Hamm). Nun nimmt die Saison aber Fahrt auf, sodass der nächste Quartalsbericht wohl ein ganz anderes Bild zeichnen wird.

MEISTERSCHAFTEN

Im Januar fanden der pandemischen Unsicherheit zum Trotz Hallenmeisterschaften auf der Bahn statt. Nina Bergerfurth und Pauline Althoff versuchten sich bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften in Dortmund über 800 m (Nina) und 1.500 m (Nina und Pauline) und schlugen sich wacker. Für beide sollte es ein Schnuppern von Meisterschaftsluft sein, trotzdem sind die erreichten Zeiten von Nina (800 m 2:27,32 min, 1.500 m 5:03,07 min) und Pauline (1.500 m 5:28,49 min) mehr als nur beachtlich. Beide traten auch bei den NRW-Langstreckenmeisterschaften am 30. April in Rheine an, hier gewann Nina Bronze über 3.000 m in der WJU18 mit einer Zeit

Foto: Michael Holtkötter

von 11:04,18 min, und Pauline finishte als 7. in 11:47:44 min. Bei den NRW-Meisterschaften 10 km Straße im Rahmen unseres Straßenlaufes finden sich neben Manuel Kruse und Antonia Rewer als Schnellste noch 24 weitere LSF-Mitglieder in der Ergebnisliste. Dabei erreichte aus AK-Sicht Mecky Bertels mit ihrem 2. Platz in der W55 die beste Platzierung unter den LSF-Teilnehmern, gefolgt von Petra Klauß-Vielmeyer als 3. in der gleichen AK. Aus Traditionssicht ist für den LSF natürlich die wichtigste Meisterschaft die DM Marathon, die dieses Jahr Anfang April in Hannover stattfand. Wir waren bei einer Marathon-DM schon mal besser vertreten, aber auch bei dieser DM gab es zwei Medaillen für unseren Verein. In der Einzelwertung wurde Raija Schmidt 3. in der AK W45, dieser Platz war für sie aber Nebensache. Denn ihre Hauptfreude galt dem Knacken der Dreistundenmarke und Laufen einer neuen persönlichen Bestzeit über diese Distanz. Die offizielle Zielzeit für Raija betrug 2:59:11, und sie war damit schnellste LSF-Frau. Ebenfalls den 3. Platz erreichte die Männer-Mannschaft M40/45: Michael Prott (2:54:10), Mike Brouwer (3:03:58) und Thomas Arlinghaus (3:07:47) durften sich die Bronze-Medaille umhängen. Von den insgesamt 13 Meisterschafts-Teilnehmenden war Manuel Kruse der schnellste Mann (2:26:14). Die letzte Meisterschaft mit LSF-Beteiligung im Betrachtungszeitraum war die DM 50 km am 1. Mai in Wolfenbüttel. Hier startete Julia Suwelack und wurde nach 6:07:46 Deutsche Meisterin in der W75.

MARATHON

Das erste Mitglied, das im Jahr 2022 einen Marathon finishte, war Dirk Keggenhoff. Bei den Bertlicher Straßenläufen im Februar belegte er mit 3:56:10 Platz 5 in seiner AK. Parallel zur DM in Hannover fanden in Freiburg und in Essen Marathon-Läufe statt. In Freiburg ging Fritz Koch an den Start, er wurde hier Gesamtsieger mit einer 2:25:42, beim Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon wurde Eva-Maria Gaszek Gesamtsiegerin und Julia Suwelack Gesamt-Zweite. Die Strecke dort ist nicht offiziell vermessen, deswegen gehen die Zeiten nicht in die Spiridon-Wertung ein. Weiter geht es mit dem Cuxhaven-Marathon, bei dem Volcker Uckelmann als 7. Gesamt und 2. in der M50 nach 3:15:22 im Ziel war, Heike Belkener wurde dort 3. in der W50. Stefan Lammers lief in Zürich den zweitschnellsten Marathon seines Lebens (3:17:57) und hat nun 23 Jahre hintereinander jedes Jahr mindestens einen Marathon gelaufen. Am 24. April fanden zwei größere Marathons, der in Hamburg und der in Enschede statt. Über die volle Distanz waren hier jeweils vier LSF-Mitglieder am Start, Phillip Rosenow (Hamburg 2:55:22): Marcel Hier (Enschede 2:58:55) und Antonia Rewer (Enschede 2:59:57) konnten dabei die Dreistunden-Marke knacken. Zum Ende des Betrachtungszeitraums starteten Katrin und Rainer Wachsmann bei Lohners Vulkan Marathon in der Eifel. Katrin wurde darin mit einer Zeit von 4:45:08 2. in der W50 und Rainer mit 5:01:36 3. in der M55. Für beide war es aber kein Wettkampf, sondern ein Trainingslauf für eine kommende Ultra-Veranstaltung.

STRASSENLAUF

Eine der ersten Straßenlauf-Veranstaltungen mit LSF-Beteiligung im Winter ist üblicherweise die Hammer Winterlauf-Serie. Diese fand auch dieses Jahr nur virtuell statt, trotzdem beteiligten sich 17 LSF-Mitglieder, von denen elf die ganze Serie liefen. Dabei gewann Anne Holtkötter in der Serienwertung ihre Altersklasse W60, Klaus Bühn wurde 2. in der M60 und Reinhard Zumdick 3. in der M55. Als „echte“ Winterlaufserie gingen aber die drei Läufe in Köln über die Bühne, bei denen Björn Reiß starke Zeiten in den einzelnen Distanzen ablieferte und am Ende in der Serienwertung den 2. Platz in der M45 belegte. Bei den Bertlicher Straßenläufen im Februar starteten sechs LSF-Mitglieder, Stanislav Bartusiak gewann dort in der M70 den 7,5km-Lauf, Andrea Hahn wurde im Halbmarathon 2. in der W50 und Guido Wecker belegte den 2. Platz in der M50 im 30-km-Lauf. Die nächste Veranstaltung, die Do It Fast Run Winter Edition in Dortmund, sah 13 LSF-Mitglieder an der Startlinie. Herausragend hier die Ergebnisse der Frauen im 10-km-Lauf: Antonia Rewer wurde in 38:33 3. Frau Gesamt und gewann ihre AK, Silvia Sprenger wurde in 41:49 2. in der W35. Sehr stark auch die 42:10 von Sirus Pezeschgi, der damit die M60 gewann, sowie die 17:43 von Oliver Qiu (Foto rechts unten) als einziger LSFer im 5-km-Lauf. Beim schnellen Lauf in Leverkusen „Rund um das Bayer-Kreuz“ startete das Neumitglied Alexander Schill das erste Mal in LSF-Farben. Seine im 10-km-Lauf erreichte 31:59 ist ein Hammer-Einstand, aber auch die von Bernd Schniederalbers dort gelaufene Zeit von 34:45 ist eine ganz starke Leistung. Versteckt neben unserem Straßenlauf fand am gleichen Wochenende im März in Oelde der Burggrafenlauf statt. Michael Prott als einziger LSF-Starter war im Halbmarathon nach 1:23:58 im Ziel und gewann damit die M45. Am gleichen Wochenende wie die Marathon-DM fand in Hamm der Maxi-Lauf mit vier und der Generali Halbmarathon in Berlin mit fünf LSF-Mitgliedern statt. In Hamm gewann Andrea Hahn im 5-km-Lauf ihre AK W50 mit 23:41 und Björn Reiß finishte in 1:22:30 als schnellster LSFer in Berlin. Im Rahmen des Cuxhaven-Marathons wurde auch

Fotos: Michael Holtkötter

ein Halbmarathon angeboten, hier waren fünf LSF-Mitglieder am Start, und Elke Strachalla gewann in 1:55:05 die W50. Barbara Heuer wurde mit einer 2:07:32 2. in der W55 und Christina Wargers mit 1:50:17 3. in der WHK. Beim Paderborner Osterlauf waren fünf LSF-Mitglieder am Start. Bernhard Kreienbaum lief die 5 km in 31:23 und wurde damit 2. in der M80. Fast genau so lange benötigte Manuel Goerlich für die 10 km, in 32:25 wurde er 2. in der M35. Eva Berghaus lief im Halbmarathon eine 1:37:26 und erreichte damit den 10. Platz im Gesamteinlauf bei den Frauen. Der 50. Hermannslauf von Detmold nach Bielefeld ist eigentlich kein Straßenlauf, sondern irgendwas zwischen Lang-Cross und Ultra-Sprint. Zwar sind 50 Prozent der Strecke asphaltiert, aber es geht auch über Schotter- und sandige Waldwege sowie viel hoch und runter. Bei der Jubiläumsausgabe waren acht LSF-Mitglieder dabei – mit Marcel Machauer als schnellster LSFer, der die Strecke in 2:19:29 bewältigte. Raija Schmidt war nach 2:26:35 im Ziel und gewann die W45. Im Rahmen des Enschede-Marathons konnte man auch 5 km, 10 km und einen Halbmarathon laufen, neben den fünf Marathon-Teilnehmern aus unserem Verein nutzen elf Mitglieder die anderen Strecken. Alexander Schill konnte hier seine Klasse im 10-km-Lauf beweisen, in 31:53 wurde er 4. im Gesamteinlauf, eine AK-Unterscheidung machen die niederländischen Veranstalter dabei nicht.

BAHNLÄUFE

Neben den oben erwähnten Meisterschaften auf der Bahn fand eine Woche vor den NRW-Meisterschaften im gleichen Stadion das Edeka Bahnlauf-Meeting statt. Alle vier LSF-Teilnehmerinnen nutzten die Chance auf einen Doppelstart. Die drei Jugendlichen Nina Bergerfurth, Pauline Althoff und Charlotte Renkert starteten über 400 und 5.000 m, Marion Rother (Foto links oben) über 400 und 800 m. Für Nina war es dabei das erste Mal, das sie über 5.000 m mit ihrer Zeit von 19:47,32 min unter 20 Minuten blieb.

Ultralauf

Gleich zum Jahresanfang finden sich zwei Ultra-Veranstaltungen mit LSF-Beteiligung. Beim Kölner Grüngürtelultra gingen Rainer und Katrin Wachsmann, Eva-Maria Gaszek, Rainer Lid und Heiko Möcklinghoff an den Start. Über die 63 km bildeten sich zwei Grüppchen, Eva.Maria, Rainer und Heiko kamen alle drei nah beeinander nach 7 h 37 min ins Ziel – Rainer wurde dabei 1. in der W70 –, und die Wachsmanns finishten nach ziemlich genau 8 h. Michaela Winter lief in Dänemark beim Ringkobing Fjord Cannonball die 100-km-Distanz, sie war nach 13:07:10 h im Ziel. Im April versuchten sich Rainer Wachsmann und Michaela Winter an der Bergischen 5, einem fünf Tage dauernden Etappenlauf über 275,6 km. Michaela gewann dort ihre Alterklasse in 46:24:35 Stunden. Heiko Möcklinghoff lief den PUM, den OSnabrücker PiesBERG-Ultra-Marathon, bei dem über 63,8 km 3390 Treppenstufen zu überwinden sind. Er benötigte dafür 9:47:05 Stunden.

> *Arne Fischer*

Foto: Anne Holtkötter

Ist das jetzt Doping?

Olympische Winterspiele in diesem Jahr in Peking: Im Yangqing Sliding Centre holt das deutsche Team fast alle Goldmedaillen, egal ob im Rodeln, Skeleton oder im Bob. Auch wenn ich sonst im Winter diese Sportarten weniger schaue, bei Olympia war ich dabei und habe mir einige der Rennen angeschaut und mich mit Francesco Friedrich und Co. gefreut. Aber während der Übertragung beschlich mich immer so ein Gefühl, dass einige der deutschen Fahrer und Fahrerinnen gar nicht so überlegen fuhren, wie es die Ergebnisse dann widerspiegelten. Da wurde schon mal geschlingert und einige Ecken reingefahren, und trotzdem stand am Ende eine Bestzeit. Nun habe ich zugegebenerweise keine Ahnung, aber der Verdacht war doch zumindest da, dass die Technik der Bobs und Schlitten denen anderer Nationen weit überlegen war. Und wenn man dann in einem Mercedes sitzt, dann kann man auch schon mal kleinere Fehler machen und den Fiat, um im Bild zu bleiben, trotzdem schlagen.

Was hat das jetzt mit Laufen zu tun? Seit wenigen Jahren sind, wie ihr alle wisst, neue Schuhe auf dem Markt. In die Zwischensohle werden Carbonfasern verarbeitet. Diese führen zu einer größeren Steifigkeit der Schuhe und damit zu mehr Rebound beim Abdruck. Folge: Man läuft schneller. Zwar lässt sich der Vorteil der Schuhe (noch) nicht exakt beweisen, aber wenn man auf die Ergebnisse der letzten Jahre schaut, kann man es kaum glauben: Rekorde über Rekorde purzeln wie reife Früchte im Spätsommer. Kaum ist irgendwo jemand Weltrekord gelaufen, wird dieser bereits eine Woche später wieder übertroffen. In beiden Fällen, Bobfahren und Laufen, macht also die Technik den Unterschied. Ist das jetzt auch eine Form von Doping, Technik-Doping? Nun ja, es ist wohl nicht von der Hand zu weisen, dass diese Schuhe – die übrigens wesentlich teurer sind als normale Laufschuhe, dafür aber bei weitem nicht so lange halten – unabdingbar sind, wenn man zu den Schnellen seines Fachs gehört und weiterhin vorne mithalten will. Ob es dagegen einem 4-Stunden-Läufer noch die entscheidenden Vorteile bietet, ist noch nicht geklärt. Der entscheidende Unterschied zum Doping: Es ist derzeit nicht verboten und jeder, der sein Portmonee öffnet, kann sich so einen Schlappen zulegen. Es ist also so, wie früher schon Jan Ullrich sagte: Betrogen wird keiner. Chancengleichheit hat früher wie heute geherrscht. Nur im Quervergleich zwischen Gebrselassie und Kipchoge, zwischen Radcliffe und Kosgei stimmen die Relationen nicht mehr.

Ganz ehrlich, wenn es die Dinger schon vor fünf oder sogar zehn Jahren gegeben hätte, ich hätte sie mir sicher auch zugelegt. Vielleicht wäre ich dann einen Marathon in 2:40 statt 2:45 gelaufen. Aber ich bin auch so zufrieden mit meinen Leistungen, und jetzt brauche ich mir die Schuhe auch nicht mehr zuzulegen. In diesem Sinne, lasst es (gerne auch mit Carbonschuhen) laufen…

> Markus van der Velde

New Year's Challenge 2022

Corona hat das Vereinsleben in den letzten zwei Jahren fast zum Erliegen gebracht, es war kaum möglich, gemeinsam zu trainieren oder an Wettkämpfen teilzunehmen. Not macht – bekanntermaßen – erfinderisch, und so hat der Landessportbund 2021 eine Challenge ausgerufen, an der Vereine mit Hilfe einer App gegeneinander antreten konnten. Der LSF hatte im letzten Jahr mit verschiedenen Teams teilgenommen, und der Teamspirit war phänomenal: Wer bis dahin vielleicht das Training hatte schleifen lassen, war durch die Gruppe hochmotiviert. Ein Team von uns konnte in der Altersklasse Ü60 sogar einen Geldpreis für unseren Verein erkämpfen. In der AK 0 – 99 Jahre allerdings waren die ersten Plätze von so starken Teams besetzt, dass es teilweise frustrierend war: Trotz unermüdlichen, täglichen Einsatzes konnten unsere Teams keine oder kaum Plätze gutmachen. Trotzdem fand ich die Idee super: Über das Challenge-Team habe ich im März wieder verstärkt Kontakt zu einigen LSFern geknüpft und auch (einigermaßen) ordentlich trainiert. Als der Landessportbund dann im Frühjahr 2022 den Vereinswettbewerb 3.0 ankündigte, wollte ich möglichst viele LSFer ermuntern sich zu beteiligen, um die gleichen motivierenden Erfahrungen wie ich zu machen. Weil ich aber aus der ersten Teilnahme gelernt hatte, dass der Sieg in der AK 0 – 99 eher unwahrscheinlich und der Kampf um diesen demotivierend sein kann, gab es für mich nur eine Lösung: Eine eigene interne Challenge musste her! Vom 10. Januar bis zum 28. Februar habe ich dann, parallel zum Vereinswettbewerb, die LSF New Year's Challenge ins Leben gerufen.

In 10er-Teams sollte es die Möglichkeit geben sich kennenzulernen, intern zu messen und sich gegenseitig fürs Training zu motivieren. Sechs Teams haben sich gefunden, nicht alle mit 10 Mitgliedern, aber doch alle motiviert und engagiert. Morgens vor der Arbeit einen einsamen 15er um die Promenade drehen, mit Laufschuhen zur Arbeit und wieder nach Hause pendeln, sich mit Yoga, Stabi und anderen Homeworkouts anfreunden – das Punktesammeln war äußerst vielseitig. Gewonnen hat letztendlich das Team „LSF Leidensgemeinschaft Muskelkater", hier noch einmal meine herzlichen Glückwünsche. Besonders zu erwähnen ist das Frauenteam „Dienstags Draußen", hier haben es 3 Laufsportfreundinnen mit 57 Gegnern aufgenommen! Alle Teilnehmenden haben wir bei unserem Maigrillen ausgezeichnet.

Ich hoffe, euch hat die Challenge Spaß gemacht. Für ein Feedback habe ich eine Umfrage erstellt, ihr erreicht sie über den QR-Code auf Seite 16. Egal ob du an der Challenge teilgenommen hast oder nicht – die Umfrage richtet sich an alle Mitglieder.

> Mathias Koch

Rangliste

1. LSF Leidensgemeinsch...	1 107 092 p
2. LSF Intervalltraining d...	1 025 755 p
3. LSF Münster	1 023 864 p
4. LSF-Team 2022	782 130 p
5. LSF Münster 2	345 769 p
6. Dienstags Draußen	241 936 p

Sind eure Kontaktdaten noch aktuell?

Helfersuche für den SIENA GARDEN-Straßenlauf, Einladung zum Maigrillen … Diese Mails habt Ihr zuletzt nicht bekommen? Dann sendet bitte eure aktuelle Mailadresse an assistenz@lsf-muenster.de. Wir aktualisieren dann eure Kontaktdaten.
Auch wenn sich Eure Anschrift ändert, gebt uns bitte Bescheid, damit Euch auch weiterhin die Zwischenzeit erreicht.

> Sebastian Warbinger

QR-Code für die Umfrage zur New Year's Challenge.

IMPRESSUM
ZWISCHEN**ZEIT** 32. Jahrgang

Herausgeber: Laufsportfreunde Münster, Pf. 4822, 48027 Münster, www.lsf-muenster.de
Redaktion, Satz, Layout: Anne Holtkötter
Korrektorat: Julia Suwelack, Leonie Wollenweber, Marlies Sprenger
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. Juli 2022

Ausrüstungskatalog

Ab 2022

LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER e.V.

SPORT UNO

www.sport-uno.de

SPORT UNO
Engelstr. 68
48143 Münster
Ansprechpartner:
Ivica Kolobaric
Mario Dzinic

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 10:00 - 19:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 18:00 Uhr
Telefon: 0251 / 39 55 40 92
E-Mail: info@sport-uno.de
Internet: www.sport-uno.de

Info

Liebe:r Laufsportfreund:in,

herzlich willkommen zu unserem neuen Vereinskatalog! Bevor du dich in deine Bestellungen stürzen kannst, möchte ich noch ein, zwei Sätze zu diesem Katalog verlieren.

Zuerst einmal möchte ich mich bei dir bedanken, ohne deine Unterstützung, deinen Input und die Teilnahme an unserer Umfrage, wäre dieser Katalog gar nicht entstanden.
Durch persönliche Gespräche haben wir vom Vorstand festgestellt, dass einige Mitglieder mit unsere Laufbekleidung nicht mehr ganz so zu frieden sind. In der anschließenden Umfrage sind einige Wünsche (bessere Passform, atmungsaktiver, mehr Auswahl), Vorschläge (modernes, aufgeppeptes Design) und auch Bitten (nicht die Farbe ändern) an uns herangetragen worden.

Und ich glaube sagen zu können, dass es uns gelungen ist, dies alles zu realisieren!
Mit der Marke Erima haben wir einen Hersteller gefunden, der eine breite, qualitativ hochwertige Produktpalette an Laufbekleidung anbietet und mit Sport Uno haben wir einen Partner gefunden, der es uns ermöglicht, euch diese Textilien auch anbieten zu können.

Aber wie kommen die Artikel jetzt in deinen Schrank?

Ganz einfach, indem du dir hier im Katalog anschaust was du gerne hättest, dann zu Sport Uno gehst um deine Auswahl anzuprobieren um die passende Größe zu ermitteln und dann direkt vor Ort bestellst. Du bekommst dann eine Nachricht, wann deine Bestellung da ist und kannst sie dann während der Öffnungszeiten abholen und bezahlen.

Kennst du deine Größe schon, reicht auch eine E-Mail an Sport Uno, mit der du deine Bestellung aufgeben kannst.
Als besonderen Service kannst du auch deinen Namen auf die Kleidung drucken lassen!

So, und jetzt viel Spaß beim Stöbern und Aussuchen !

Für den Vorstand

Mathias Koch

Preisangaben gelten inkl. Beflockung und für
Kinder (116 - 176) bzw. Erwachsene (S - XXL)

Herren

906201
Softshelljacke Function
63,00 € / 72,00 €

2072022
Kapuzensweatjacke
30,00 € / 33,00 €

2072025
Race Line 2.0
Running Jacke
54,00 € / 63,00 €

808202
Performance T-Shirt
23,00 € / 25,00 €

8081904
Race Line 2.0
Running T-Shirt
34,00 € / 37,00 €

1101801
Premium On 2.0
Präsentationshose
30,00 € / 33,00 €

8331904
Race Line 2.0
Running Longsleeve
37,00 € / 40,00 €

8281904
Race Line 2.0
Running Singlet
31,00 € / 34,00 €

Preisangaben gelten inkl. Beflockung und für
Kinder (116 - 176) bzw. Erwachsene (S - XXL)

Herren

2100704
Atlanta Präsentationshose
26,00 € / 29,00 €

8290701
Performance Laufhose Lang
36,00 € / 39,00 €

8290704
Performance Winterlaufhose
48,00 € / 51,00 €

8290703
Performance Laufhose Kurz
30,00 € / 33,00 €

8290702
Performance 3/4 Laufhose
33,00 € / 36,00 €

7232003
Club 1900 Rucksack mit Bodenfach
26,00 €

109611
Marathon Shorts
24,00 € / 27,00 €

Club 1900 2.0 Sporttasche
S 22,00 €
M 25,00 €
L 28,00 €

7232001

Preisangaben gelten inkl. Beflockung und für Kinder (116 - 176) bzw. Erwachsene (S - XXL)

Damen

906203
Softshelljacke Function
63,00 € / 72,00 €

2072001
Kapuzensweatjacke
30,00 € / 33,00 €

2072004
Race Line 2.0
Running Jacke
54,00 € / 63,00 €

808212
Performance T-Shirt
23,00 € / 25,00 €

8081910
Race Line 2.0
Running T-Shirt
34,00 € / 37,00 €

1101802
Premium On 2.0
Präsentationshose
30,00 € / 33,00 €

8331910
Race Line 2.0
Running Longsleeve
37,00 € / 40,00 €

8281904
Race Line 2.0
Running Singlet
31,00 € / 34,00 €

Preisangaben gelten inkl. Beflockung und für
Kinder (116 - 176) bzw. Erwachsene (S - XXL)

Damen

2100703
Atlanta Präsentationshose
26,00 € / 29,00 €

8290705
Performance Laufhose Lang
36,00 € / 39,00 €

8290706
Performance Winterlaufhose
48,00 € / 51,00 €

8290708
Performance Laufhose Kurz
30,00 € / 33,00 €

8290707
Performance 3/4 Laufhose
33,00 € / 36,00 €

7232003
Club 1900 Rucksack mit Bodenfach
26,00 €

809821
Marathon Shorts
24,00 € / 27,00 €

Club 1900 2.0 Sporttasche
S 22,00 €
M 25,00 €
L 28,00 €

7232001

Preisangaben gelten inkl. Beflockung und für Kinder (116 - 176) bzw. Erwachsene (S - XXL)

Münsterland
Mit uns läufts!
Wir sind offizieller Partner der Laufsportfreunde Münster e.V.
LAUFSPORTFREUNDE
LSF
MÜNSTER e.V.
I AM YOUR OAT
KAKAO

Frühlingszeit ist Trainingszeit

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 Partner
OLYMPIASTÜTZPUNKT WESTFALEN

ZfS | Zentrum für Sportmedizin

www.zfs-muenster.de **Tel. 0251 - 131362-0**

Ärztl. Privat- und Selbstzahlerpraxis | Physiotherapie alle Krankenkassen