ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT
DER LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
August 2022 I Nr. 129

LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER e.V.

Nina Bergerfurth über ihr Training in der Gruppe

> Kinder- und Jugendabteilung
> 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

Streckenrekord beim ZFS Münster-City-RUN

Sollte dieses Jahr endlich wieder die Rückkehr zum gewohnten Laufprogramm bringen, nachdem uns Corona zwei Jahre behindert hat? Mit dem 14. ZFS Münster-City-RUN ging am 3. Juli nun auch die zweite unserer etablierten Straßenlaufveranstaltungen wieder an den Start. Obwohl Corona noch immer präsent und spürbar ist, konnten wir auch diese Veranstaltung souverän über die Bühne bringen. Dass wir noch nicht wieder die Teilnehmerzahlen wie vor der Pandemie erreichen, ist dabei zu verschmerzen. Aktuell ist es wesentlich wichtiger, dass überhaupt Wettkämpfe stattfinden. Schaut man in die üblichen Publikationen der Laufangebote, findet man nach wie vor nicht die Quantität wie vor der Pandemie. Natürlich spielt da auch die Größe einer Veranstaltung eine Rolle, denn es sind zwei Trends bei den Teilnehmern festzustellen: Zum einen wird erst relativ kurz vor dem Lauf entschieden, sich wirklich anzumelden und zum anderen starten lange nicht mehr alle vorangemeldeten Läufer. Das macht es für Veranstalter kleinerer Läufe natürlich unattraktiver, ihr Angebot wieder zu reaktivieren. Auch der City-RUN war also kleiner als gewohnt, immerhin konnten wir aber rund 280 Teilnehmer in die Ergebnisliste aufnehmen. Neben den vorgenannten Trends hat aber auch der Termin am ersten Wochenende in der Sommerferien die Zahl gedrückt. Somit haben wir uns nur auf den 10 km-Lauf beschränkt und die Schülerläufe gestrichen. Positiver Nebeneffekt: Wir hatten etwas mehr Zeit für die Logistik.

Denn für die Veranstaltung steht uns auf dem Prinzipalmarkt nur ein vierstündiges Nutzungszeitfenster zur Verfügung. Anders als an der Sentruper Höhe ist mehr aufzubauen und abzusperren, da müssen die einzelnen Aufgaben gut koordiniert umgesetzt werden. Interessant war dabei die Reaktion einiger Passanten, die nicht einordnen konnten, dass wir den Prinzipalmarkt quasi "überfallartig" in Beschlag genommen haben. Dass es neben dem Marathon noch einen Lauf in der City gibt, dieses Bewusstsein gilt es zu verbessern.

Dass die notwendige zügige Logistik auch der Grund für die immer schon starken sportlichen Leistungen ist, der Zusammenhang wäre schön, wenn er so gälte. Denn bei dieser Veranstaltung finden nach wie vor einige sehr schnelle Läuferinnen und Läufer den Weg zu uns. In der Ergebnisliste finden sich acht Männer mit Zielzeiten unter 34 Minuten und fünf Frauen mit Zielzeiten unter 38 Minuten, womit der City-RUN seinen Charakter als schnelle Veranstaltung im LSF-Programm bestätigt hat. Und das, obwohl die Strecke wegen der Kopfsteinpflaster-Passagen und der Überrundungen für die Schnellsten nicht einfach ist. Zur Verdeutlichung: Die Langsamsten hatten ihren ersten Kilometer gerade absolviert, als das Spitzenfeld sie bereits überholte.

Bei den Männern setzte sich nach dem Startschuss der spätere Gesamtsieger Abida Ezamzami aus Marokko schnell von seinen Verfolgern ab. Sein Ziel war es, unter 30 Minuten zu bleiben, und so lief er konsequent einen Schnitt von unter 3min/km. Schon nach der ersten Runde hatte er einen Vorsprung von etwa 30 Sekunden auf den nächsten Verfolger herausgearbeitet und baute mit jeder Runde seinen Vorsprung weiter aus. Nach der dritten Runde wurde sein Sieg nicht mehr in Frage gestellt, sondern eher, ob er das Tempo durchgehend so hoch halten könnte. Wenn nicht, dann wäre der Streckenrekord in Gefahr. Nachdem er die vorletzte Runde etwas verbummelt hatte, konnte er aber beim letzten Einbiegen auf den Prinzipalmarkt noch zu einem fulminanten Schlussspurt ansetzen. Mit diesem Antritt finishte er in 29:39 min und unterbot den Streckenrekord von 29:44min (gelaufen 2014 von Kimaiyo Kimutai Dickson) um 5 Sekunden. Ezamzami kam mit so hohem Tempo ins Ziel, dass er aus dem Zielbereich hinauslief und eine verdutzte Presse sich fragte, wo der Athlet denn hin verschwunden

Titelfoto: Gerrit Lemkau

Gesamtsieger Abida Ezamzami

Foto: Arne Fischer

war. Als Verfolger liefen etwa zehn Läufer drei Runden relativ dicht beieinander in einer Gruppe, so dass sich der Kampf um die Plätze erst in der letzten Runde entschied. Der Routinier Elias Sansar von TuS Eintracht Bielefeld wurde dabei in einer taktischen Renneinteilung mit 32:30 min zweiter im Gesamteinlauf. Er hatte sich die ersten Runden eher hinten in der Verfolgergruppe aufgehalten und zog dann in den letzten zwei Runden das Tempo deutlich an. Um Platz drei entspann sich dann in der letzten Runde ein Duell zwischen Alexander Schill und Manuel Kruse, beide vom LSF, das Alexander mit einer Zielzeit von 32:33 min für sich entscheiden konnte. Manuel erreichte eine 32:42 und wurde Vierter. Mit Luca Heerdt mit einer 33:12 auf Platz 6 blieben somit gleich drei LSF-Mitglieder unter 34 Minuten.

Bei den Frauen zeigte sich ein ähnliches Bild. Christina Gerdes vom SSC Berlin setzte sich Runde um Runde immer stärker von ihren Verfolgerinnen ab, sodass sie im Ziel 90 Sekunden Vorsprung auf die zweite Frau herausgelaufen hatte. Ihre Zielzeit von 35:24 Min reichte dabei aber nicht für einen neuen Streckenrekord. Spannend war hier aber auch, wie sich das Verfolgerinnenfeld schlug. Drei Frauen liefen dabei fast durchgängig identische Rundenzeiten, sie hatten sich aber unterschiedlich im Starterfeld positioniert, nicht

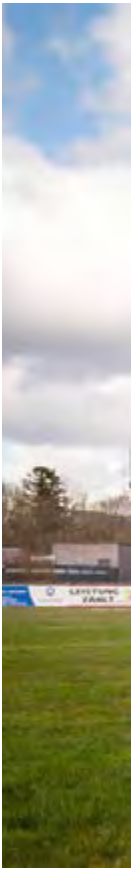
Die ersten sechs Frauen beim ZFS Münster-City-RUN 2022 (v. l. n. r.): Christina Gerdes, Kerstin Schulze Kalthoff, Jana Kappenberg, Katja Tegler, Kerstin Haarmann, Stephanie Breitkreutz

als Gruppe. Erst in der letzten Runde zeigten alle drei eine Tempoverschärfung, bei der aber Kerstin Schulze Kalthoff von der LG Brillux Münster die frischeren Beine hatte und mit 36:53min zweite Frau gesamt wurde. Jana Kappenberg vom LSF hätte sie fast noch im Schlussspurt eingeholt. Mit einer Sekunde Rückstand und einer Zeit von 36:54 min wurde sie dritte.

Eine besondere Herausforderung war – ähnlich wie beim Straßenlauf – auch hier das Thema „Helfen und laufen“. Denn wie im Frühjahr auch, gab es bei dieser Veranstaltung nur einen einzigen Lauf. Da ist es naturgemäß schwer, die Interessen zwischen Teilnahme und Unterstützung auszubalancieren. Die meisten LSF-Teilnehmer in der Ergebnisliste haben sich löblicherweise beim Auf oder Abbau eingebracht. Bei allen helfenden Händen möchten wir uns vom Vorstand herzlich bedanken. Denn ohne ein solches Engagement wären unsere Veranstaltungen nicht umsetzbar und Münster um einige Wettkampfangebote ärmer.

Jetzt schauen wir vorwärts in Richtung Jahresende. Denn wenn Corona uns lässt, wird es den Silvesterlauf wieder geben. Und wir sind gespannt, denn bei allen Re-Starts unserer Veranstaltungen gab es bislang einen neuen Streckenrekord. Vielleicht ist es zum Jahreswechsel wieder so...

> Arne Fischer



Alles von 400 m bis 5.000 m

Bis Juni standen extrem viele Wettkämpfe an. Fast jedes Wochenende ging es mit unserem Trainer Gerrit und unserer Trainerin Verena zu den unterschiedlichsten Läufen.
Begonnen hat alles im legendären Trainingslager in Aurich. Training mit Spaß, Abwechslung, Spiele-/Basteleinheiten und Physiotherapie. Am einem Wochenende standen direkt zwei Starts für Nina, Charlotte und mich auf dem Plan. So starteten wir in die Wettkampfphase. Wir sind alle direkt zwei neue Bestzeiten über 400 m und 5000 m gelaufen. Am darauffolgenden Wochenende sind Nina und ich bei den NRW-Langstreckenmeisterschaften in Rheine gestartet. Nina räumte einen 3. Platz über 3000 m in einer Wahnsinnszeit von 11:04 min. ab. Ich war mit meiner Zeit auch mehr als zufrieden
Dabei blieb es aber nicht: In den nächsten Wochen regnete es Podestplätze bei Münsterlandmeisterschaften, Westfalenmeisterschaften, beim Teekottenlauf in Emsdetten sowie beim Sportfest in Olfen. Beim Teekottenlauf und beim Sportfest in Olfen liefen einige von unserer Trainingsgruppe ihren ersten Wettkampf! Durch unerwartete Anreiseprobleme mit dem Cityroller und die Premiere einer bestimmt bald sehr bekannten Aufführung

Foto: LSF-Jugendgruppe

Das Trainerteam mit viel Engagement: Gerrit Lemkau, Marie Sommer, Philip Slüter (v. r.) sowie Verena Niermann (l.). (Nicht auf dem Foto: Farina Lennartz)

von Ninas Dattel-Esstechnik wurde es auf jeden Fall nicht langweilig.

Beim letzten Wettkampf vor den Sommerferien, den NRW-Meisterschaften, startete nur Nina, denn Charlotte und ich hatten die Quali-Norm sehr knapp verpasst. Sie fanden dieses Jahr im fast zwei Stunden entfernten Troisdorf statt, also ging es schon morgens los. Nina hat sich sowohl in der U18 für 800 m und 1500 m als auch in der U20 für 3000 m qualifiziert. Sie entschied sich aber für nur einen Start über 1500 m. Die Zeit von 4:57,13 min reichte immerhin für einen 4. Platz!

Alles in allem waren das sehr anstrengende Wochen, und die „extra nur lockeren Dauerläufe auf der Bahn“ am Tag vor dem Wettkampf hängen uns schon aus den Ohren raus. Nichtsdestotrotz überwiegt der Spaß an den vielen Wochenendausflügen deutlich. (Auch wenn sich über die Musik im Auto noch streiten lässt). Das Sahnehäubchen ist auf jeden Fall, dass wir jetzt schon fast alle der im Januar aufgestellten Jahresziele abhaken konnten. Wir freuen uns jetzt auf eine etwas entspanntere Trainingsphase mit viel Sonne, Eis und lockeren Läufen, bevor es im Herbst dann weitergeht.

>Pauline Althoff

Foto: Gerrit Lemkau

Hallo ihr Lieben! Ich bin Nina Bergerfurth ...

... und 15 Jahre alt. Im Februar 2019 bin ich zum LSF gekommen, weil ich nach einem Sport gesucht habe, der mir Spaß macht. Da ich schon immer gerne bei Läufen mitgemacht habe, war der LSF-Verein genau das Richtige für mich. Anfangs war ich das einzige Mädchen und die Jüngste. Weil es mir so viel Spaß gemacht hat, bin ich dabei geblieben. Bei den Wettkämpfen habe ich dann auch sehr schnell große Erfolge gemerkt. Das war eine große Motivation für mich, und heute sind die Erfolge bei Wettkämpfen für mich auch noch die größte Motivation. Beim Training motiviert mich außerdem unsere tolle Trainingsgruppe, da wir immer sehr viel Spaß beim Training haben und uns gegenseitig unterstützen. Meine Lieblingseinheit sind Hügelläufe. Ich mag aber auch sehr gerne etwas kürzere, schnelle Einheiten, wie 200er. Längere, lockere Läufe und Krafttraining machen mir auch sehr viel Spaß. Das Sprinttraining bereitet mit auch sehr viel Freude, bis auf die langen, nervigen Pausen. In den letzten Monaten habe ich beim Krafttraining auch große Fortschritte gemacht. Ich schaffe sogar schon sechs Klimmzüge. Danach machen wir immer noch Sprünge und maximale Sprints zur Utilisierung. Ich

Pauline

Hi, ich bin Pauline Althoff ...

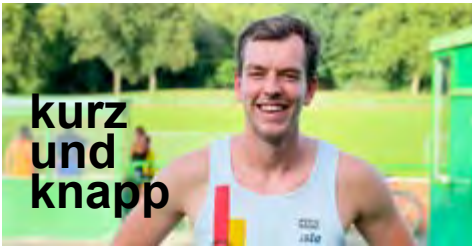
... und 16 Jahre alt. Ich bin seit Anfang 2020 im LSF und habe mit Nina die Mädchenquote aufrecht erhalten. Obwohl ich Laufen vorher total langweilig fand, hat mir das Intervalltraining direkt Spaß gemacht (auch wenn ich schon nach dem Einlaufen immer total platt war…). Beim Laufen motivieren mich die vielen Wettkämpfe, die immer mit lustigen Anfahrten verbunden sind. Im Training ist es die Trainingsgruppe, die mich dazu motiviert, jedes Training durchzuziehen, egal wie anstrengend es ist. Meine Lieblingseinheiten sind Hügelläufe am Aasee und 1000er (da bin ich in der Gruppe aber die Einzige). Auch wenn meine Trainerin Verena das bestimmt nicht gerne liest, mag ich das Sprinttraining am wenigsten in der Woche (ich glaube, ich habe nicht so die Sprintergene). Demnach war ich auch nicht begeistert, als wir vor ein paar Wochen über 400 m starten sollten – und das auch noch aus dem Startblock! Den längeren Sonntagslauf, der eher zur wöchentlichen Quasselstunde wird, mache ich seit einiger Zeit mit Nina zusammen. Und ja: Bei uns in der Jugendgruppe gelten 13 km schon als langer Lauf! Neben dem Laufen gehe ich auch noch gerne schwimmen und spiele Querflöte. Jedoch hat das Laufen immer Vorrang. Da ich leider die Westfalenmeisterschaften verpasst habe, will ich auf jeden Fall noch mein letztes unerreichtes Jahresziel über 800 m schaffen.

> Pauline Althoff

persönlich mag die Sprints am Ende nicht so gerne, weil das nach dem Krafttraining immer so anstrengend ist und unsere Sprünge auch nicht mehr so hübsch aussehen.
Neben dem Laufen spiele ich noch Klarinette und esse sehr gerne Kuchen. Trotzdem sind die Trainingseinheiten in meiner LSF-Gruppe, die Highlights der Woche.

> Nina Bergerfurth

Foto: Verena Niermann



Trotz seiner jungen Jahre ist **Philipp Slüter** (Jg. 1997) schon seit 15 Jahren im Verein und zählt damit schon quasi zu den alten Hasen. Auch wenn sein Lebensmittelpunkt bedingt durch sein Studium mittlerweile in Bochum liegt, ist er weiterhin treuer Läufer für den LSF. Sein Ding sind eher die kurzen Distanzen zwischen 800 und 5000 m. Zuletzt war er in Rorup beim 3-km-Lauf mit einer Zeit knapp über 10 Minuten erfolgreich. Sein neuestes Projekt ist es, über 800 m eine Zeit unter 2 Minuten zu erreichen, was bisher nur vier Athleten im LSF geschafft haben. Philipps Bestzeit steht seit 2018 auf 2:01,53. Er hat sich für sein Ziel acht Wochen Zeit genommen, um mit speziellem Training für diese Distanz sein Ziel zu erreichen.

Oliver Qiu (Jg. 2001) ist ein Paradebeispiel dafür, dass dem LSF im Bereich der schnellen Athleten, die nicht Marathon oder Halbmarathon laufen, wahrscheinlich noch eine Trainingsgruppe fehlt. Er konzentriert sich vor allem auf die 5 km-Distanz (Bestzeit 17:20). Nach Versuchen in verschiedenen Trainingsgruppen trainiert Oliver jetzt bei Dustin Karsch, was zwar vom Niveau der Läufer passt, aber eben weniger von der angestrebten Laufdistanz. Nicht nur wegen Oliver, sondern auch wegen der aus der Jugend entwachsenen Nachwuchsläuferinnen und -läufer hat sich der LSF-Vorstand nun Gedanken gemacht und wird für diesen Bereich eigene Trainingsmöglichkeiten bereitstellen.

Sie sind und bleiben die Vorzeigeläufer des Vereins: **David Schönherr** (Jg. 1989), der seit Jahren unglaubliche Leistungen auf der Langstrecke vollbringt und **Johanna Rellensmann** (Jg. 1990), die – um nur einen Erfolg zu nennen – letztes Jahr Münsters Sportlerin des Jahres wurde. Ein Paar sind beide auch schon lange und Eltern von zwei hübschen Kindern noch dazu. Eigentlich haben wir immer schon von David und seiner Frau oder Johanna und ihrem Mann gesprochen. Was aber noch fehlte, haben beide nun nachgeholt: Im Juli haben sie sich trauen lassen und sind nun auch offiziell Mann und Frau; Johanna startet ab jetzt unter ihrem neuen Nachnamen. Unser Verein gratuliert beiden sehr herzlich.

Julia Suwelack (Jg. 1947) bietet immer viel Stoff für ganz besondere Nachrichten. Wie zuletzt: Statt in St. Petersburg den Marathon zu laufen ("Putin hat mir einen Strich durch die Rechnung gemacht"), ist die 75-Jährige von Lissabon nach Münster geradelt. 3550 km auf ihrem Treckingrad. Warum? Es geht ihr ums Abschalten, um die Natur und darum, freundliche Menschen kennenzulernen. Die längste Etappe ihrer siebenwöchigen Tour zählte 150 km. Statt mit üblicher Navigationstechnik war sie ganz klassisch mit einer Karte unterwegs. Das Ziel ihrer ersten langen Radtour war der Schwarzwaldmarathon, danach folgten Touren etwa an der Ostsee entlang, vom Schwarzen Meer zum Atlantik und quer durch die USA.

Fotos: Markus van der Velde, Michael Holtkötter, privat

Mit **Sören Hand** (Jg. 1989) ist wieder einmal ein Athlet zu den Laufsportfreunden gestoßen, der in kurzer Zeit durch starke Leistungen auf sich aufmerksam macht. Bei den in Münster ausgetragenen NRW- Meisterschaften über 10 km glänzte er mit einer 36:33 und Platz 15 im Meisterschaftsrennen. Bei der Marathon-DM in Hannover musste er auf den letzten Kilometern noch etwas Tribut zollen, blieb dennoch nach starkem Auftakt und muskulären Problemen auf der zweiten Hälfte unter drei Stunden. In Steinfurt holte er sich über 5 km den zweiten Platz. Möglich, dass jetzt der Wechsel der Trainingsgruppe erfolgt und damit ein weiterer Leistungsschub zu erwarten ist.

> *Markus van der Velde, Anne Holtkötter*

Wir begrüßen ganz herzlich unsere Neuen

Astrid Forbord
Johanna Loos
Frieda Eißing
Sander Erstling,
Hannah Betz
Christian Tenderich
Ingo Fraune
Adrian Schröder
Daniel Weppeler
Lisann Lübbers
Stefan Wietscher
Ellen Bogorinsky
Ricarda Hagemann

EINLADUNG
LSF-Mitgliederversammlung 2022
Mittwoch, 28. September
um 19:00 Uhr, Einlass ab 18:45 Uhr
LAFP NRW-Bildungszentrum
Weseler Str. 264, Münster
Eingang von der Bonhoefferstraße

IMPRESSUM

ZWISCHEN**ZEIT** 32. Jahrgang

Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster
Pf. 4822, 48027 Münster
www.lsf-muenster.de

Redaktion, Satz, Layout:
Anne Holtkötter

Korrektorat:
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 2022

UNSER LETZTES QUARTAL

In der letzten Zwischenzeit wurde versprochen, dass dieses Betrachtungsquartal bis zum 17. Juli wieder mehr Aktive auf den Strecken sieht als im letzten Berichtszeitraum. Zwar war durch die frühen Sommerferien und der allgemeinen Zurückhaltung, Veranstaltungen anzubieten, der Veranstaltungskalender noch ausgedünnt, aber es wurde viel gelaufen. Besonders ansprechend ist dabei, dass wir in diesem Quartal vier neue Vereinsrekorde zu verzeichnen hatten.

Foto: Michael Holtkötter

Marion Rother

MEISTERSCHAFTEN

In aktuellen Berichtszeitraum finden sich vier Meisterschaften mit LSF-Beteiligung. Den Auftakt machten die Westfälischen Senioren-Meisterschaften in Reken, bei denen Marion Rother und Torolv Prokosch antraten. Beide sind in der W bzw. M 75 unterwegs, und da ist die Konkurrenz dünn. Marion trat dabei über 100 m (24,41sec) und 800m (4:44,09 min) als einzige ihrer AK an, Torolv startete über 200 m (35,79 sec) und 400m (91,45 sec) mit jeweils einem Konkurrenten. Marion kämpft sich so langsam wieder in die alte Form, die lange Krankheit hat Spuren hinterlassen. Daher sind die Ergebnisse noch nicht ganz nach ihrem Geschmack. Torolv dürfte sich auf jeden Fall darüber gefreut haben, über 200 m die Qualifikationsnorm für die Senioren-DM unterboten zu haben.

Marion ging auch bei den Münsterlandmeisterschaften an den Start, die 400 m finishte sie dort nach 124,06 sec. Bei diesen Meisterschaften war auch unsere Jugendgruppe prominent am Start. Nina Bergerfurth gewann in der WJU18 sowohl die 800-m- (2:23,62 min) als auch die 1.500-m-Wertung (5:09,09 min), Pauline Althoff sicherte sich in der gleichen AK die 3000-m-Wertung (11:36,28 min). Pauline lief hier auch die 1.500 m, darin wurde sie mit einer 5:21,12 vierte. Zur guten Bilanz trugen auch die beiden zweiten Plätze bei, Charlotte Renkert wurde über die 800 m in 2:28,02 min 2.in der WJU20, Hanna Marie Müller finishte in der WJU18 als 2. über 3.000 m nach 14:29,80 min.

Bei den Westfälischen U18/U20 Meisterschaften liefen Charlotte und Nina ebenfalls in beiden gemeldeten Disziplinen aufs Treppchen. Über 800 m wurde Nina mit einer 2:26,11 min 2. in der WJU18, während Charlotte mit ihrer neuen persönlichen Bestzeit von 2:25,95 min 3. in der WJU20 wurde. Beim 1.500-m-Lauf erreichten beide in neuer persönlicher Bestzeit jeweils den 2. Platz ihrer AK. Nina finishte dabei in starken 4:58,38 min und Charlotte in 5:09,84 min.

Nur eine Woche später ging Nina bei den NRW Jugendmeisterschaften noch einmal über 1.500 m an den Start. Obwohl sie ihre persönliche Bestleistung nun auf 4:57,13 min steigern konnte, verfehlte sie knapp einen Platz auf dem Treppchen und wurde vierte.

MARATHON

Dieses Quartal zeigt im Marathon-Bereich relativ wenige Teilnahmen. Neben der Tatsache, dass etliche Mitglieder eher mit den großen Herbstmarathon-Veranstaltungen planen, ist es oftmals auch schlichtweg zu warm, um diese Distanz vernünftig zu laufen. Den Auftakt dieses Berichtszeitraumes macht der doch sehr spezielle Helgoland-Marathon auf Deutschlands einziger Hochsee-Insel. Klaus Bühn beendete ihn nach 4:18:40 h und Werner Hölscher nach 4:18:51 h. Es folgt der VivaWest-Marathon in Duisburg, bei dem Max Heyder, Klaus Buchterkirche und Michaela Winter die Marathon-Distanz finishten. Max benötigte 3:07:48 h, Klaus 4:20:12 h und Michaela 4:22:22 h. Beim Hollenmarsch in Bödefeld lief Werner Peters die Marathondistanz in 5:36:12h. Einen sehr heißen Marathon lief Dirk Keggenhoff beim Himmelwegslauf in Naumburg. Bei etwa 35 Grad finishte er nach 4:45:11h, als Finisher-Medaille gab es eine verkleinerte Replik der berühmten Himmelsscheibe von Nebra, die in der Nähe gefunden wurde. Auch der Marathon in Löningen war eine sehr heiße Veranstaltung und bremste die Läufer. Hier finishte Sirus Pezeschgi nach 3:31:34 h, Eva-Maria Gaszek nach 3:37:41 h und Norbert Fasel nach 3:58:16 h. Alle drei erreichten dabei in ihrer AK das Treppchen, Eva wurde sogar zweitschnellste Frau gesamt. Final für diesen Berichtszeitraum sind die Ergebnisse des Brixen-Marathon, bei dem neben den 42,195 km auch noch 2.450 Höhenmeter bezwungen werden müssen. Klaus Bühn finishte diesen Lauf nach 7:17:30 h, Katrin Wachsmann nach 7:25:23 h und Rainer Wachsmann nach 7:47:41 h.

STRASSENLÄUFE

Bei den Straßenläufen zeigt sich in diesem Berichtszeitraum ein anderes Bild. Zwar fanden auch hier nicht alle Veranstaltungen statt, und einige Mitglieder mussten coronabedingt kürzer treten, aber es war ordentlich was los. Den Auftakt macht dabei Phillip Rosenow, er finishte in 17:36 min als Gesamterster bei den 5 km des Haselünner Altstadtlaufs. Der Emsdettener Teekottenlauf war dann eine der ersten Versanstaltungen mit deutlich zweistelliger LSF-Teilnehmerzahl. Von den 26 Finishern liefen jeweils vier den Halbmarathon oder die 10 km, die restlichen 18 Mitglieder traten beim

Foto: Anne Holtkötter

5-km-Lauf an. Diese Veranstaltung litt unter einem ungewöhnlich drastischen Wärmeanstieg, trotzdem konnten ein Gesamtsieg und zehn Altersklassensiege errungen werden. Raija Schmidt wurde mit einer 39:56 min erste Frau im 10-km-Rennen, Michael (44:09 min M65) und Anne Holtkötter (48:07 min W60) steuerten darin jeweils AK-Siege bei. Im Halbmarathon gewann Michael Prott die M45 (1:21:04 min), Sirus Pezeschgi die M60 (1:34:26 min) und Sina Kerkering die W40 (1:42:46 min). Im 5-km-Rennen stellten dann Nina Bergerfurth (20:21 min WJU18), Antonio Henrique (20:50 min M60), Sandra Hagenkötter (25:13 min W35) und Anna Ringbeck (34:18 min W65) die jeweiligen AK-Sieger*Innen.

Im Mai hat Fritz Koch seinen Besuch in der Heimat gleich mit einem Familien-Start beim Clarholzer Volkslauf verbunden. Er gewann den Lauf mit 32:40 min, Stefan Bales folgte mit 39:42 min und Heike Koch mit 51:11 min. Bernd Schniederalbers zauberte im Mai beim Halbmarathon im belgischen Visé eine neue persönliche Bestzeit hin. Er war nach 1:17:09 h wieder im Ziel. Mitte Mai waren an einem weiteren warmen Wochenende viele LSFer bei Wettkämpfen unterwegs. Beim S25 Berlin lief Fritz Koch einen neuen Vereinsrekord über 25 km. Als sechster im Gesamteinlauf lautete seine Zeit 1:26:08 h. Bei dieser auch als Franzosenlauf bekannten Veranstaltung, eigentlich eine ganz alte traditionelle Muss-Veranstaltung des LSF, waren neben Fritz noch neun weitere LSF-Mitglieder am Start, davon fünf beim Halbmarathon. Am gleichen Wochenende fand auch der Venloop (Halbmarathon) in Venlo statt, bei dem acht LSF-Mitglieder am Start waren. Wie in Berlin war es sehr warm, aber Mike Claaßen konnte trotzdem eine 1:27:18 h erreichen. Beim Lauf um den Offlumer See errangen Norbert Fasel (47:04 min M55) und Stanislaw Bartusiak (52:24 min M70) jeweils den 2. Platz ihrer AK.

Ende Mai standen nach zwei Jahren Verschiebung endlich wieder die Riesenbecker Sixdays an. 20 LSF-Mitglieder schafften dabei alle sechs Etappen, was keine einfache Sache ist. Besonders herausragend war dabei Jana Kappenberg, sie schaffte das Kunststück, alle Etappen als erste Frau zu gewinnen. Dabei sei anzumerken, das sie mit ihrer Gesamtzeit von 8:20:17h nicht nur 1. Frau in der Gesamtwertung, sondern in der

Gesamtwertung nur sieben Männer vor ihr lagen. Silvia Sprenger (9:42:34 h, W35), Sirus Pezeschgi (9:42:55 h M60), Bernd Huesker (12:01:56 h, M70) und Hedwig Althoff (13:20:30 h, W65) belegten dabei am Ende jeweils Platz 2 ihrer AK, Stefan Bales (8:58:21 h, M55) steuerte noch einen dritten AK-Platz bei.

Bei der Nacht von Hasbergen gab es durch Manuel Kruse einen neuen Vereinsrekord über 5 km Straße. Er wurde mit einer 15:23 min gestoppt, während Alexander Schill mit 15:27 min dort 2. in der Hauptklasse wurde. Einen weiteren 2. AK-Platz steuerte auch Michel Hankemeier (M40) mit einer 17:52 min bei. Einen Gesamtsieg in der Frauenwertung erreichte Birte Ortmann auf nicht vermessener 10-km-Strecke mit einer 42:27 beim Oetinghauser Volkslauf. Beim Sparkassen Sommerlauf in Rheine wurde Michael Prott in 37:13 über die 10-km-Distanz Gesamtzweiter, Oliver Qui schaffte dies beim Gütersloher Pfingstlauf mit 17:41 min über 5 km.

Die nächste Veranstaltung mit größerem LSF-Zuspruch war der Altstadt-Abend-Lauf in Steinfurt. neun LSF-Mitglieder traten dort an, vier über 5 km und fünf über 10 km. Dabei gab es sieben AK-Siege und zwei AK-Zweitplatzierungen sowie den Gesamtsieg durch Alexander Schill in 33:05 min über 10 km und den 2. Gesamtrang bei den Frauen durch Marie Sommer in 19:49 min über 5 km. Ebenfalls neun LSF-Mitglieder starteten am gleichen Tag über 10 km in Oelde. Hier gewann David Schönherr die Konkurrenz in 34:01min, dazu kam ein AK-Sieg durch Linda Schücker (42:53 min W40). Zweite AK-Plätze errangen dabei Stefan Bales (40:24 min M55), Jennifer Warbinger (54:59 min W35) und Anna

Foto: Ailina Claaßen

Ringbeck (1:09:15 h, W65). Nur eine Woche später siegte David wieder, diesmal über 15 km beim SportScheckRun in Hamburg mit 52:16 min. Eine ganz andere Liga der Veranstaltungsgröße war der Vitus-Lauf in Everswinkel. Einstmals eine beliebte Veranstaltung, ist sie nun sehr zusammengeschrumpft. Aber hier erreichten Delia Krell-Witte (24:17 min, W60), Maria Feyerabend (24:59 min, W65) und Marion Rother (35:30 min, W75) jeweils den AK-Sieg.

Eine aus LSF-Sicht besonders stark besuchte Veranstaltung war der Leonardo-Campus-Run. 37 LSF-Mitglieder waren hier am Start, viele davon aber unter „fremder Flagge“ für ihren Arbeitgeber oder die Uni. Besonders hervorzuheben ist hier das Teilnehmen von sieben Kindern aus unserer Kinder-Trainingsgruppe beim 2,5-km-Lauf. Davon belegten Frederik Jörgens (10:57) und Mira Neuhaus jeweils Platz 3 in der M bzw. W10. Die 5-km-Läufe mit 19 Mitgliedern gestalten sich in den Ergebnissen etwas unübersichtlich. Da gleich drei Läufe über diese Distanz angeboten, aber keine gemeinsame Wertung durchgeführt wurde, ist die Platzierung nicht aussagekräftig. Schnellster LSF-Läufer über die Distanz war David Schönherr (17:07 min), schnellste LSF-Läuferin Johanna Rellensmann (19:22 min). Über die 10 km wurde nur ein Lauf angeboten, hier gab es durch Roland Mai (39:53 min, M50) und Mike Brouwer (40:15 min, M40) zwei AK-Siege, dazu zweite Plätze in der AK von Klaus Bühn (46:37 min, M60), Michaela Winter (51:41 min, W40) und Martina Pösentrup (1:03:51 h, W55).

Beim Hella Hamburg Halbmarathon finishte Marcel Hier bei hohen Temperaturen in 1:26:12 h. Der ZFS-Münster-City-Run hat einen eigenen Artikel, daher soll hier nur auf die AK-Ergebnisse eingegangen werden. Insgesamt 30 LSF-Mitglieder waren am Start, dabei gab es fünf AK-Siege, fünf zweite AK-Plätze und zwei dritte AK-Plätze. Die Siege gingen an Alexander Schill (32:32 min, MHK), Jana Kappenberg (36:51 min, W40), Jens Peters (36:58 min, M45), Raija Schmidt (41:21 min, W45) und Maria Feyerabend (51:12 min, W65), die zweiten Plätze an Manuel Kruse (32:40 min, M30), Manuel Goerlich (35:17 min, M35), Marcel Machauer (36:54 min, M40), Roland Mai (39:20 min, M50), Tobias Görge (39:38 min, M45). Auf den dritten AK-Platz kamen Michel Hankemeier (36:57 min, M40) und Sue Rosanno Riviero (49:45 min W35).

Beim Roruper Abendlauf brillierte der LSF wie so oft in den letzten Jahren als teilnehmerstärkster Verein, insgesamt 42 Ergebnisse von LSF-Mitgliedern finden sich in den Ergebnislisten. Dabei gab es einen Gesamtsieg, zehn AK-Siege, acht zweite AK-Platzierungen und fünf dritte AK-Platzierungen zu verzeichnen. Pauline Althoff lief in

Delia Krell-Witte (l.) und Maria Feyerabend

Rorup die 3 km mal auf der Straße und wurde mit einer 11:59 min souverän 1. Frau in diesem Lauf, schnellster Mann des LSF auf dieser Distanz war Phillip Slüter in 10:15 min als 4. Gesamt. Nach langer Abstinenz zeigte sich hier auch Markus van der Velde mal wieder in einem Wettkampf, mit 12:35min gewann er im 3-km-Lauf die M55. Im 10-km-Lauf war Sören Hand als schnellster LSF-Teilnehmer nach 36:35 min auch als Gesamt-Vierter im Ziel, Antonia Rewer war die schnellste LSF-Teilnehmerin in 40:19 min als 2. Frau gesamt. Den Halbmarathon liefen vom LSF von den Männern Arne Fischer (1:37:32 h) und von den Frauen Anne-Christine Kastrup (2:03:16 h) am schnellsten.
David Schönherr lief beim SportScheckRun in München den Halbmarathon in 1:16:45 h und wurde Gesamt-Dritter. In Freiburg finishte Fritz Koch im 5-km-Lauf des B2-Run als Gesamt-Zweiter in 16:07 min.
Aus der Rubrik „Im Urlaub laufen“ gibt es dann im Juli die Teilnahme von Raija Schmidt am Faaker-Seelauf in Kärnten, wo sie den Halbmarathon als Gesamtzweite in 1:32:28 h beendete. Und Sirus Pezeschgi lief im Bayrischen Wald beim Waldkirchener Kirchturmlauf mit. Für die 10 km benötigte er 43:08 min.

BAHNLÄUFE

Die hohe Dichte an Stadionveranstaltungen in nur sechs Wochen machte es schwierig, neben Meisterschaften auch noch an Sportfesten teilzunehmen. Daher ist die Teilnahme recht übersichtlich. Trotzdem gab es sehr gute Ergebnisse, besonders durch Jan Kaumanns. Er schaffte es, gleich zwei neue Vereinsrekorde zu laufen. Gleich am Anfang des Berichtszeitraumes lief er in Kopenhagen die 3.000 m in 8:48,10 min, nur drei Wochen später startete er bei der Langen Laufnacht in Karlruhe über 5.000 m und finishte dort in 15:11,58 min.

ULTRA/TRAIL

Wie auch auf der Straße gab es etliche Ultra-Veranstaltungen mit LSF-Beteiligung. Benedikt Korte versuchte sich Anfang Mai beim Chiemgau Trail-Run über 42 km und 2562 Höhenmeter, er war nach 6:35:05 im Ziel. Beim 6-h-Lauf in Herne waren Katrin und Rainer Wachsmann sowie Dirk Czarnetzki und Angelika Syska unterwegs. Sowohl Katrin (52,8 km, W50) als auch Angelika (37,59 km, W60) wurden dabei AK-Zweite. Bei der TorTour de Ruhr gingen die Wachsmanns und Eva-Maria Gaszek im „Bambini“-Lauf (mit 100 km die kürzeste Distanz bei dieser Veranstaltung) an den Start. Eva-Maria legte die Strecke in 10:34:35 h zurück und gewann souverän die Frauenwertung. Katrin wurde bei ihrem Debüt auf dieser Distanz in 13:06:17 h 5. Frau gesamt. Im Juli war Magnus Grüger beim 6-h-Lauf in Remscheid, wo er 36,39 km schaffte. Rainer hat im Juli ein Berg-Triple hingelegt, neben dem Brixen-Marathon war er auch noch beim Großglockner Berglauf und dem Silvretta Run in Ischgl dabei. Werner Peters und Beate Naujeck-Peters versuchten sich beim Zugspitz-Ultratrail an der kürzesten Distanz (24 km, 610 HM), nach 2:52:32 h waren beide im Ziel. Den Abschluss steuert Michaela Winter bei, sie startete beim Eiger Ultratrail eigentlich über 101 km, beendete das Rennen aber wegen der Hitze am offiziellen Ausstiegspunkt bei Kilometer 63 nach 14:23:24 h.

TRIATHLON

Die Triathlon-Veranstaltungen mit LSF-Beteiligung waren dieses Jahr sehr überschaubar. Auftakt macht der Bocholter Aasee-Triathlon, bei dem Mathias Koch und Hendrik Post über unterschiedliche Distanzen an den Start gingen. Mathias finishte die Volksdistanz nach 1:11:17 h, Hendrik die Mitteldistanz nach 4:45:49 h. Dann folgte das lokale Highlight, der Sparda-Münster-City-Triathlon, bei dem allein 19 Vereinsmitglieder an den Start gingen. Besonders herausragend hier der 4. Gesamtplatz in der Volksdistanz von Moritz Schlenkhoff in 1:08:48 h sowie der 2. Gesamtrang bei den Frauen durch Marie Sommer in 1:16:22 h. Steffen Vollbrecht (1:11:26 h, M55) und Hendrik Post (1:14:49 h, M45) gewannen dabei ihre Altersklassen, Elke Strachalla (1:30:14 h, W50) wurde zweite ihrer AK. Über die Olympische Distanz gewann Linda Schücker ihre AK W40 in 2:21:37 h, während Björn Reiß mit 2:14:53 h 2. in der M45 wurde.

> Arne Fischer

Es gab ein Laufen vor GPS

Foto: Anne Holtkötter

Wenn man mit jüngeren Läuferinnen und Läufern über das Training vor über zehn Jahren spricht, können die sich meist nicht mehr vorstellen, dass es auch mal eine Zeit ohne GPS gab. Aber tatsächlich traten GPS-gesteuerte Uhren erst vor etwa 15 Jahren ihren Siegeszug an, während heute für keinen Läufer mehr denkbar ist, ohne die korrekte Strecken- und Zeitberechnung auf die Straße zu gehen.

Aber natürlich wollte man auch vor dieser Zeit schon wissen, wie lang die jeweilige Strecke war, die man lief. Welche Möglichkeiten standen uns da zur Verfügung? Ein kurzer Blick in meine ersten Laufjahre zeigt, dass ich mir zur Gewohnheit gemacht habe, bekannte Strecken zu laufen. Was bereits ging, war das Tracken der Strecke am Rechner. Ich hatte ein Laufportal, und auf der konnte man auf eine Karte und dort seine Strecken durchklickern. Die Linien waren noch gerade und folgten nicht wie heute zum Beispiel bei Strava dem Straßenverlauf, sodass man viele kleine Wegpunkte setzen musste, wenn der Verlauf eher kurvig war. Dann konnte man die Strecke speichern, und so hatte ich nach und nach etwa 30 bis 40 Strecken rund um Münster zusammen, von denen ich ziemlich genau wusste, wie lang sie waren. Natürlich durfte man beim Laufen auch nicht davon abweichen. Fatal, wenn ein Lauffreund entgegenkam und fragte, ob man ein Stück gemeinsam laufen wolle. Das ging logischerweise nicht, denn dann hätte man ja nicht mehr gewusst, wie weit man gelaufen ist. Für unseren 30er-Crescendo sind wir damals sechsmal die Zoorunde gelaufen, denn die ist ungefähr 5 km lang und half dann beim Orientieren. Mit Gregor und Benoit bin ich häufiger auch eine Runde um Bösensell gelaufen, bei der jemand die Kilometrierung auf die Straße gemalt hatte. Jetzt durfte man nur die gemalte 8 auf der Straße nicht verpassen. Etwas fortschrittlicher war da schon eine Erfindung, die ich mit meiner damaligen Polar-Uhr

Auch ein Schrittzähler - natürlich ohne GPS - misst die Streckenlänge relativ genau.

nutzte. Als Zubehör gab es einen Transmitter, der auf den Laufschuh gebunden wurde. In dem kleinen Teil war eine Kugel, die beim Laufen hin und her sprang und dabei ein Signal aussendete. Wenn man seine Uhr auf seine Schrittlänge kalibriert hatte, zeigte die Uhr einigermaßen genau die zurückgelegte Wegstrecke an. Vorteil: Man konnte das Teil auch in der Halle benutzen, denn GPS brauchte man nicht. Trotzdem waren die Abweichungen auf längeren Strecken dann doch erheblich, und bei unbekannten Strecken habe ich den Lauf dann doch noch mal am PC nachgemessen.

Kurz bevor ich das erste Mal den Rennsteiglauf lief, brachte Polar für die Uhr dann endlich den baugleichen Transmitter auf den Markt, der GPS messen konnte. Freudig kaufte ich das Teil und ging damit auf die 72,9 km lange Strecke. Im Ziel zeigte meine Uhr mir dann etwa 55 gelaufene Kilometer an. Offensichtlich kam das neue Teil nicht klar, wenn Bäume oder hohe Gebäude die Verbindung zum Satelliten störten. Bis zu verlässlichen Exemplaren dauerte es noch ein paar Jahre, und in der Zeit griff ich nach wie vor auf meine alten Techniken zurück.

Auch als sich GPS bei den Uhren durchgesetzt hatte, war immer noch nicht alles Gold, was glänzte. Als ich einmal in Berlin laufen wollte, wartete ich vor meinem Hotel 30 Minunten (zum Glück bei gutem Wetter) auf das GPS-Signal, ehe ich frustriert ohne Empfang loslief. Warum es nicht klappte, weiß ich nicht, offensichtlich war die Uhr auch neu in Berlin und kannte sich noch nicht aus.

Heute ist GPS eigentlich sehr zuverlässig, auch wenn die Uhr auf der Laufbahn nicht exakt funktioniert und ich bei meiner Standardstrecke ins Büro immer wieder bezweifele, dass der letzte Kilometer wirklich ein Kilometer und nicht 50 m länger ist. Aber zu pedantisch wollen wir ja nicht werden. In diesem Sinne, lasst es laufen.

> Markus van der Velde

DIE GESCHICHTE DER VEREINSREKORDE – TEIL 5

Bahn oder Straße? 3.000 m und 5.000 m, 3 km und 5 km

Während 800 m und 1.500 m-Läufe logischerweise immer auf der Bahn gelaufen werden, sind die 10 km-Läufe zumindest in unseren Bestenlisten fast durchweg auf der Straße erzielt worden. 25 Runden auf der Bahn tun sich nur wenige gerne an. Aber bei den beiden hier zu beleuchtenden Disziplinen ist das Verhältnis eher ausgeglichen. Die 3.000 m werden zwar häufiger im Stadion absolviert, aber zumindest in Rorup und früher auch in Everswinkel werden vermessene 3 km auf der Straße angeboten, die auch gerne von den Vereinsmitgliedern angenommen werden. Bei den 5 km ist es eher umgekehrt. Bei sehr vielen Wettkämpfen, auch bei unseren eigenen, sind die 5 km im Programm, aber sie gehören für die Bahnläufer ebenso zum Programm. Für beide Disziplinen zeigt sich, dass die Bahnergebnisse in der Regel schneller sind als die auf der Straße gezeigten Leistungen. Daher werde ich hier auch vier Wettkampfstrecken betrachten, 3, 3.000, 5 und 5.000. Leider fehlen aus den ersten Jahren des Vereins bei Bahnergebnissen teilweise die Zehntel- und Hundertstelsekunden.

Die erste bedeutende Schwelle bei den 3.000 m bei den Männern ist die 10-Minuten-Marke. Wer die unterschreitet, kann sich schon mal zu den Großen des Vereins zählen. Immerhin 31 Männer haben das seit 1988 vollbracht. Der erste, Antonio Henrique, holte sich damit 1992 gleich auch den ersten Vereinsrekord, vorher wurde die Distanz nicht gelaufen. Antonio lief 9:28, in Rorup, also auf der Straße. Erst vier Jahre später kam Christian Schrandt. Er lief 1996 bei einem Hallenwettkampf im Dezember in Münster 9:15,29. Nur ein Jahr später verbesserte er beim selben Bahnwettkampf seine eigene Bestzeit auf 9:08,70. An dieser Zeit bissen sich alle kommenden Läufer die Zähne aus. Viele Zeiten auf der Bahn wurden zwischen 9:10 und 9:30 gelaufen, unter anderem durch Gunnar Lange, Christian Vogel, Matthias Pröbsting, Raphael Droste zu Vischering, Michael Beetz, David Schönherr und Yannick Rinne. Aber die Zeit von Christian Schrandt blieb unerreicht bis 2014. Dann durchbrach Philipp Beckmann die nächste Mauer, denn er blieb als erster unter 9 Minuten, genauer: Er lief 8:57,00. Ein Jahr später lief Philipp gemeinsam mit John Kuhlmann bei den westfälischen Hallenmeisterschaften in Dortmund. Beide pushten sich gegenseitig zu einer Zeit unter 9. Philipp war schließlich in 8:55,47 der schnellere und neue Rekordhalter, John lief 8:57,99. Das Ergebnis hatte schließlich drei Jahre Bestand, ehe Fritz Koch, auch Rekordhalter über 10 km, beim Bahnwettkampf in Emmendingen 8:48,78 lief und den bis heute gültigen Rekord aufstellte. Bleibt noch die Frage offen, ob der Straßenrekord über 3 km von Antonio Henrique aus dem Jahr 1992 irgendwann gebrochen wurde. Tatsächlich war noch ein Laufsportfreund schneller, auch wieder beim Roruper Abendlauf. 2012 gewann Pascal Hille den dortigen 3er in 9:12.

Auch bei den Frauen trat die Wettkampfstrecke 3.000 m erstmalig 1992 auf den Plan. Im selben Rennen wie Antonio in Rorup erreichte Anne Holtkötter eine Zeit von 12:30. Nur ein Jahr später war sie den Rekord aber schon wieder los. Maria Weßling lief ebenfalls in Rorup 11:56. In den kommenden beiden Jahren steigerte Maria diese Zeit über 11:26 auf 10:58. Diese Zeit wurde in Menden auf der Bahn erzielt. Zu welchen Steigerungen Maria fähig war, zeigte sie dann 1998, als sie in Menden 10:27,73 auf die Bahn zauberte. Gegenüber ihrem ersten Vereinsrekord eine Steigerung um 90 Sekunden auf dieser kurzen Wettkampfstrecke. Inzwischen ist Jan Kaumanns die 3.000 m in 8:48,10 min gelaufen, er ist damit seit diesem Jahr der aktuelle Rekordhalter.

Dicht heran an diese Zeit kamen erst 2007 Lisa Schmiedeshoff (10:29) und Daniela Lembeck

Foto: Michael Holtkötter

Jan Kaumanns hält die aktuellen Vereinsrekorde über 3.000 m und 5.000 m.

(10:31), beide im selben Rennen in Rorup erlaufen. Lisas Zeit stellt damit den derzeit noch gültigen Straßenlaufrekord über 3 km. Erst 2013 gelang es schließlich Johanna Rellensmann, die 15 Jahre alte Zeit von Maria zu toppen. Beim Seniorensportfest in Telgte kam sie über 3.000 m nach 10:20,08 ins Ziel. Sie selbst lief dann bei den westfälischen Hallenmeisterschaften in Dortmund 2015 noch schneller und kam auf den heute gültigen Vereinsrekord von 10:13,76. In den Jahren seit dem wurden die 3.000 m nur noch selten schnell gelaufen. Außer einer 10:20 von Johanna 2016 und einer 10:57 von Sophia Salzwedel sind keine Zeiten unter 11 mehr gefallen.

Wesentlich häufiger als die 3.000 m werden die 5 km bzw. 5.000 m gelaufen. Trotzdem dauerte es bei den Frauen bis 1993, ehe der erste Lauf unter 20 Minuten gelang. Bis dahin hielt Rita Koßmeier die schnellste LSF-Zeit, die sie 1989 in 21:32 bei einem Lauf in Vreden erzielt hatte. Brigitte Ziegler war es dann 1993, die in 19:19 eine klare Verbesserung der bisherigen Bestmarke erreichte. Alleine fünf Läuferinnen blieben in diesem Jahr unter der alten Bestmarke. Maria Weßling war nicht nur über 3.000 m, sondern auch über 5 km sehr schnell. 1995 kam es zu einem direkten Zweikampf, als zunächst Brigitte Ziegler im Juli in Dülmen auf der Bahn 18:50 lief und Maria nur sechs Wochen später auf der Bahn in Dortmund 18:45 erreichte. Die unglaubliche Verbesserung von Maria, schon bei 3.000 m beschrieben, fand auch über 5 km statt. 1996 lief sie bereits 18:11, zuvor hatte sie in dem Jahr den Rekord schon zweimal verbessert. Analog zu den 3.000 m war auch hier nun erst mal Schluss mit den Verbesserungen. Die Läuferinnen der Folgejahre sahen den Rekord meist nur aus der Entfernung. Es wurden einige 18er Zeiten erreicht, aber der Rekord von Maria hatte Bestand. Und auch hier war es schließlich Johanna Rellensmann, die 2012 beim Nikolauslauf in Hamm in neue Bereiche vorstieß und den Rekord mit 17:51 unter die 18er Marke drückte. 2014 folgte dann selbst für Johanna eine große Steigerung: Bei der Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach erzielte sie 16:51,81, ein Quantensprung zu der vorherigen Leistung. Ein Jahr später folgten 16:58,58, den Rekord hatte sie nur knapp verfehlt. 2019 schließlich ließ Miriam Zirk eine 17:20 folgen, die Zeit reichte zwar nicht an Johannas Bahnleistungen heran, ist aber die schnellste Straßenlaufzeit, erzielt beim Nikolauslauf in Everswinkel.

Auf der anderen Seite liefen bereits 1989 drei Männer unter 18 Minuten. Schnellster war Egon Roth, der mit 17:15 in Vreden die erste Marke setzte. Auch über 5 km kam 1991/92 die starke Zeit des Antonio Henrique. Über die Station 16:49 verbesserte er sich auf 16:09, zunächst mal das Maß der Dinge. Aber unter 16 Minuten zu laufen, das ist dann schon das Ziel: Bislang haben 14 Laufsportfreunde 15er Zeiten erzielt. Der erste, und damit derjenige, der Antonio seinen Rekord abjagte, war Christian Schrandt. 15:21,80 lief er 1998 bei einem Bahnwettkampf in Menden. Dieser Rekord war bis 2022 der älteste Vereinsrekorde des LSF. Es war schon überraschend, dass bei all der Qualität der Läufer in den letzten Jahren gerade die Zeit über 5 km nicht unterboten wurde. 2011 kam ihm Sascha Hoffmann (heute Schücker) bei den NRW Meisterschaften in Gladbeck ganz nah, er lief 15:22,23. Lediglich 43 Hundertstel fehlten Sascha. 2020 lief dann auch Jari Bender in diese Bereiche, 15:26,75 war seine Bestzeit. Nun aber endlich gelang Jan Kaumanns die Verbesserung: Über 5.000 m lief er 15:11,58. Und auf der Straße? Hier verbesserten Pascal Hille, Luca Heerdt und schließlich Fritz Koch die Marke, die seit dem Paderborner Osterlauf 2019 bei 15:27 steht. Mal sehen, wann diese Uralt-Leistung von Christian Schrandt getoppt wird. Zeit wäre es.

Mit diesem Bericht endet die Serie der Vereinsrekorde. Die Zeit überholt den Berichterstatter, die älteren Teile der Serie sind teilweise schon wieder nicht mehr aktuell. Vielleicht widmet sich in 15 bis 20 Jahren mein Nachfolger dem Thema und erstellt eine Fortsetzung.

> Markus van der Velde

Vereinsrekorde und Bestenlisten finden sich unter Termine & Service auf lsf-muenster.de

Die Hundertstelsekunden machen den Unterschied

Bei allen Laufwettbewerben, die innerhalb eines Sportfestes in einem Stadion stattfinden, werden die Streckenlängen grundsätzlich in Metern angegeben, auch bei den längeren Distzanzen. Dies entspricht den *Internationalen Wettkampfregeln (Regel 160)* in der Leichtathletik. Dies erscheint auch logisch zu sein, da eine Runde im Stadion 400 m entspricht und daraus abgleitet dann die Rundenvorgaben gemacht werden. Bei 10.000 m sind es die klassischen 25 Runden.

Die Regel 240 der Internationalen Wettkampfregeln legt nun fest, dass die Wettkampfstrecken auf der Straße in Kilometern angeben werden. Es werden dort folgende Standardstrecken genannt: 5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon, 25 km, 30 km, Marathon, 100 km und Straßenstaffelläufe.

Während sich die Stadionveranstalter strikt an diese Regeln halten, nehmen es manche Volkslaufveranstalter nicht ganz so genau. Da findet man in der Ausschreibung auch schon mal 5.000 und 10.000 m, was den Regelkundigen irritiert oder mit dem Kopf schütteln lässt.

Ein Unterschied wird auch in der Zeitnahme gemacht. Bei Bahnwettbewerben mit elektronischer Zeitmessung wird das Ergebnis auf die Hundertstelsekunde genau gemessen und in den Ergebnislisten veröffentlich. Bei Straßenläufen endet die Exaktheit bei der Sekunde. Die Nachkommastellen werden auf die volle Sekunde aufgerundet. Kennt man diesen feinen Unterschied, so kann man feststellen, ob eine Leistung auf der Bahn oder der Straße erbracht worden ist.

> *Michael Holtkötter*

Foto: Michael Holtkötter

Trainingslager in Winterberg

Zugegeben: Die Idee für ein Trainingslager als Vorbereitung für einen Marathon ist nicht neu und stammt auch nicht von mir. Vor allem die erste Marathongruppe, damals noch unter Marcel Reinold, hatte gute Erfahrungen, sich vor dem Frühjahrs-Event für eine Woche in Klausur zu begeben und etwas verstärkt ein paar Reize für den bevorstehenden Marathon zu setzen. Mein Vorschlag, so etwas doch auch mal zu machen, stieß gleich auf große Resonanz. Der Vorteil war, dass fast alle den Frühjahrsmarathon in Hannover bei den Deutschen Meisterschaften absolvieren wollten. Da die Trainingseinheiten identisch waren, konnten alle miteinander laufen. Schnell stellte sich heraus, dass ein verlängertes Wochenende zwei Wochen vor Hannover als Termin in Betracht kam. Die Findungskommission musste ein Haus für über 20 Läuferinnen und Läufer finden und wurde schließlich in Winterberg fündig, wo eine ehemalige Jugendherberge Raum für 25 Menschen bietet. Dann musste viel organisiert werden, womit man sich sonst bei Urlaubsreisen nicht so sehr beschäftigt. Wer weiß schon, was 20 Marathonläufer als Verpflegung brauchen? Praktisch: Das Bezahlen lief über eine Splitwise-App, bei der alle ihre Ausgaben eintragen konnten und die am Ende perfekt ausrechnet, was jeder an wen zu zahlen hat.

Mehrere Tage vor dem Beginn des Trainingslagers fingen alle Teilnehmer an, sich regelmäßig zu testen. Auch für die vier Tage waren ausreichend Tests dabei, so dass jeden Tag der Status überprüft werden konnte.

Das Trainingsprogramm wollte gut dosiert sein. Nur zwei Wochen vor dem Halbjahreshöhepunkt sollte das Trainingslager zwar für läuferische Reize genutzt werden, aber die Athletinnen und Athleten sollten sich natürlich auch nicht vollkommen verausgaben.

Erste Einheit war am Donnerstag, dem Ankunftstag, 5 x 1000 m. Da es keinen Sportplatz für ein Bahntraining gab, wurde kurzerhand das Biathlon-Stadion von Winterberg zur Laufstrecke umfunktioniert. Die hügelige Runde beträgt fast genau 500 m, so dass immer 2 Runden für die etwa 1000 m gelaufen werden mussten. Die ungewohnten Anstiege auf der Runde verlangten doch einigen Flachlandläufern mehr als gewohnt ab. Der nächste Tag startete mit einer lockeren 8,5 km Runde, allerdings ging es auch hier zunächst

Fotos: LSF-Trainingsgruppe Markus van der Velde

steil bergab, ehe dann quer durch ein Waldstück die Höhenmeter zurückgewonnen werden mussten. Der Schnee der vergangenen Wochen war zwar dank warmem Frühlingswetter weitgehend geschmolzen, aber im Wald waren immer noch viele kritische Eisstellen. Außerdem arbeitete die Forstverwaltung nach abgeschlossener Ski-Saison fleißig im Wald und bot so ungewohnte Hindernisse.

Da die Gymnastik sonst meist zu kurz kommt, wurde der Frühstücksraum mittags kurzerhand in einen Gymnastiksaal umgewandelt. Jeder führte Übungen vor und alle waren dabei. Nachmittags folgte ein 15er, bei dem es im Mittelteil zum Fluss Lenne herunter ging. Nach 7,5 km gemeinsamen Laufens wurde gewendet und dieselbe Strecke zurückgelaufen. Hier begann gleich ein kleines Ausscheidungsrennen. Vor allem auf dem anspruchsvollen Anstieg mussten wir kämpfen, auch der Trainer, der „nur“ mit dem Rad nebenher fuhr. Ein E-Antrieb war jedenfalls nicht vorhanden.

Der Samstag begann leider mit der schlechten Nachricht, dass einer der Teilnehmer sich mit dem Virus infiziert hatte und sofort abreiste. Es wurde nun deutlich mehr Abstand gehalten. Im Haus galt ab sofort Maskenpflicht. Trotzdem wurde am Vormittag noch ein lockerer 10er mit abschließenden Berganläufen und nachmittags eine Wanderung auf den Kahlen Asten durchgeführt. Viele der Teilnehmer fuhren dann bereits am Samstag wieder nach Hause, wer blieb, machte am Sonntagmorgen noch einen längeren Lauf durch die Winterberger Gebirgslandschaft.

Vor allem im Hinblick auf den Zusammenhalt im Team war das Trainingslager ein voller Erfolg. Es wurde regelmäßig morgens zusam-

men gefrühstückt und abends gemeinsam gekocht, auch sonst kam nie Langeweile auf. An einem Abend wurde gemeinsam ein Film über Eliud Kipchoge auf Netflix geschaut. Auch die Sauna im Haus kam jeden Tag zum Einsatz. Das Haus ein Glücksgriff. Wir hatten das Gebäude für uns, alle waren unter einem Dach, und im Höchstfall mussten sich Zwei ein Doppelzimmer teilen, einige hatten auch das Glück eines Einzelzimmers. Schon während des Aufenthaltes wurde diskutiert, wo denn das nächste Trainingslager stattfinden soll. Aus der Gruppe ist in diesen vier Tagen noch mehr als schon vorher eine Einheit geworden.

> Markus van der Velde

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