# ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT
DER LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
November 2022 I Nr. 130

LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER e. V.

*Stanislaw Bartusiak belegte den 2. Platz in der AK 70 beim Coesfelder Citylauf*

> Laufen in der Wüste
> Auf einen Kaffee mit Jana Kappenberg
> Trainingslager der Jugendlichen

21. VOLKSBANK MÜNSTER

# Marathon

VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

ATTUVIA Staffel Marathon

## 03.09.2023 IN MÜNSTER

**Marathon | 28 km | Staffel | 10 km | 6 km | 1,5 km Kids**

# BIST DU AM START?

JETZT ANMELDEN!

**www.volksbank-muenster-marathon.de**

Foto: © jimtphotography/Shutterstock.com

# Jana Kappenberg wird beste deutsche Frau beim Münster Marathon, Männerstaffel siegt knapp

Die Jubiläumsausgabe des Münster-Marathons bot den Läuferinnen und Läufern bei der 20. Ausgabe perfekte Laufbedingungen. Nachdem im letzten Jahr nur unter starken Corona-Auflagen gelaufen werden konnte, waren diesmal keine besonderen Auflagen zu beachten. Zur Hauptstrecke und der seit langem etablierten Staffel hat Michael Brinkmann nun noch einen 28 km-Lauf aus der Taufe gehoben. Kommerziell mag dies vernünftig sein, aber auf der Strecke verwässert es das Ergebnis des Marathons noch mehr. Die Marathonläufer gehen in der Masse der anderen Teilnehmer etwas unter. Einen Halbmarathon mag das Orga-Team dann doch nicht ins Programm nehmen, wohl wissend, dass dann wesentlich mehr Läufer und Läuferinnen den halben statt des vollen Marathons laufen würden und dann der eigentliche Marathon kaum noch wahrgenommen würde.

Sportlich sorgte Jana Kappenberg (s. Seite 6/7) für das Highlight aus Sicht des LSF. Sie lief gemeinsam mit Marcel Hier und hatte als Ziel vor Augen, ihre bisherige, bereits elf Jahre alte Bestzeit (2:54) zu unterbieten. Trotz einer kleinen Zwangspause hinter Nienberge lief es dabei für Jana so genial, dass sie sogar unter 2:50 bleiben konnte. In 2:49:06 wurde sie Achte und beste Deutsche. Dieses Ergebnis für eine im Beruf stehende zweifache Mutter ist gar nicht hoch genug zu bewerten.

Marcel Hier, der ihr lange Zeit folgen konnte, musste zwar am Ende etwas reißen lassen, aber mit 2:51:31 verbesserte er seine im Frühjahr in Enschede aufgestellte Bestzeit um über 7 Minuten. Auch Andreas Narozny und Jens Korte, die beide bereits in der M50 laufen, bildeten über lange Strecken ein Paar. Andreas schaffte es schließlich, in 2:55:47 als 3. M50 ins Ziel zu kommen, Jens kam eine Minute später als Vierter an. Er verbesserte seine bisherige Bestzeit um 3 Sekunden auf 2:56:42.

Antonia Rewer hatte ebenfalls in Enschede eine neue Bestzeit aufgestellt und war dabei unter 3 Stunden geblieben. Die Vorbereitung lief im Sommer nicht ganz so perfekt wie im Frühjahr. Umso höher ist die Zeit von 3:00:57 zu bewerten,

*Antonia Rewer*

mit der sie elfte Frau wurde. Zwischenzeitlich hatte sie Probleme, kämpfte sich aber bravourös zurück und hätte die 3 Stunden fast noch geschafft. Neue Bestzeiten gab es auch für Roland Mai und Max Heyder. Beide hatten eine 3:07 in ihren Büchern stehen. Roland freute sich sehr über eine Verbesserung von über 5 Minuten. In einem sehr kontrollierten Lauf erreichte er den Prinzipalmarkt

Foto und Titelbild: Michael Holtkötter

in 3:02:35. Im Vorfeld hatte er lange überlegt, eine Zeit unter 3 Stunden anzustreben, hatte sich aber letztlich zugunsten einer neuen Bestzeit dagegen entschieden. Max verbesserte sich ebenfalls auf 3:05:52. Für beide gilt, dass 2023 auf jeden Fall der Sprung unter 180 Minuten drinsitzt. Stefan Bales ging von Beginn an nicht mit den 3-Stundenläufern mit, kam aber sehr zufrieden in 3:09:27 ins Ziel. Mike Brouwer hatte in Hannover bei der DM dieses Jahr 3:03 erreicht und wollte natürlich gerne die 3 Stunden knacken. Am Ende fehlte etwas die Kraft in den Beinen, er erreichte das Ziel in 3:11:09. Einen großartigen Marathon lief Martina Damiani, die vor einem Jahr noch in 3:29 ihre Marathonpremiere bei diesem Lauf gefeiert hatte. Diesmal folgte sie den 3:15-Ballons und wurde mit einer neuen Bestzeit von 3:13:42 belohnt. Bei dieser Leistungsentwicklung sind noch sehr starke Resultate von ihr zu erwarten.
Michael Kasprik freute sich nach überstandener Corona-Erkrankung in der Vorbereitung über einen Marathon in 3:15:54. Martin Luig lief schon fast wieder wie in alten Zeiten und kam in starken 3:17:34 ins Ziel. Sirus Pezeschgi wollte erst gar nicht starten, dann mit den 3:30-Läufern mitgehen. Schließlich stand im Ziel eine 3:20:41 und der dritte Platz in der M60. Sven Ahrens lief 3:22:41 ins Ziel, zwischenzeitlich war er noch auf 3:15er-Kurs. In 3:30:15 konnte Eva Gaszek einen ganz starken Marathon abschließen. Das ist dicht an ihrer fünf Jahre alten LSF-Bestzeit von 3:29:19. Dafür wurde sie mit dem Sieg in der W55 belohnt. Julia Suwelack schließlich wurde zurecht noch vor dem Start für ihren 250. Marathon geehrt. In der W75 war sie auch die älteste Teilnehmerin. Mit einer Zeit von 4:50:34 macht sie noch vielen Jüngeren etwas vor.
Mit 47 LSF-Finishern war die Beteiligung in diesem Jahr deutlich geringer als im Vor-Corona-Jahr 2019 (73). Selbst letztes Jahr waren noch 62 LSF-Läufer und -Läuferinnen im Ziel. Über die Gründe mag man spekulieren, denn auch bei den anderen Herbstmarathon-Läufen (Essen, Berlin, Köln) waren nicht deutlich mehr Marathonläufer am Start. Eher scheint es so zu sein, dass der allgemeine Trend weg vom Marathon hin zu 10ern, zur Staffel, zum Halbmarathon sowie zu Fun-Läufen sich auch beim LSF fortsetzt.

Der 28 km-Lauf kam in diesem Jahr als neues Element dazu. Start ist auf dem Ring am Franz-Hitze-Haus. Viele Teilnehmer nutzen den Lauf, weil sie sich auf ein Großereignis in den nächsten Wochen (zum Beispiel Berlin- oder Köln-Marathon) vorbereiten wollten oder weil die Vorbereitung in diesem Jahr nicht für einen vollen Marathon reichte.
Henrik Hooge, der zwei Wochen später in Berlin startete, nutzte den Lauf als letzte Tempo-Spritze. In 1:47:41 lief er gemeinsam mit der vereinslosen Frauensiegerin Verena Vogt (die übrigens in London mit 2:47 eine neue Bestzeit lief und sich mit Jana und Raija gut im LSF-W40-Team machen würde) und wurde damit Gesamt-Zweiter. Für Michael Prott dagegen lief die Vorbereitung nicht wie gewünscht. Mit 1:50:12 belohnte er sich dennoch mit Platz 3. Benedikt Korte, dessen Ziel der Köln-Marathon war, absolvierte einen Crescendo und kam in 2:07:49 ins Ziel. Bei den Frauen waren Silvia Sprenger und Eva Berghaus lange Zeit gemeinsam unterwegs. Silvia lief schließlich als Fünfte eine Zeit von 2:08:44, Eva kam kurz dahinter in 2:11:09 als Siebte ins Ziel. Insgesamt waren 13 LSF-Läuferinnen und Läufer auf dieser Distanz unterwegs.

In diesem Jahr wurde die Staffelentscheidung im Männerbereich eine ganz enge und spannende Angelegenheit. Drei Top-Staffeln aus Münster hatten gemeldet und rangen um den Sieg. Bei der Staffel der LG Brillux waren mit Jari Bender und Finn Ponick zwei Ex-LSF-Läufer dabei, bei der Running Crew mit Alex Schill ein aktueller LSF-Läufer. Die LSF-Staffel wurde von Manuel Goerlich angelaufen. Er übergab an Yannick Rinne. Nach Simon von Martial musste der Schnellste, Jan Kaumanns, das Rennen ins Ziel bringen. Während Brillux zunächst deutlich in Führung lag, machten sich die beiden anderen auf die Verfolgung. Beim dritten Wechsel führte immer noch Brillux, wenn auch nicht mehr so deutlich vor der Running Crew, die LSF-Staffel folgte mit zwei Minuten Rückstand. Der Brillux-Läufer musste aber durchlaufen, da offensichtlich ein Läufer ausgefallen war. So konnte Jan bei Kilometer 35 Brillux einholen. Er hatte nun nur noch eine Minute Rückstand bis zu führenden Running Crew und zog kurz vor dem Ziel an ihr vorbei. In 2:25:16

gewannen die vier das Rennen mit nur zehn Sekunden Vorsprung. Die zweite Männerstaffel mit Philipp Rosenow, Bernd Schniederalbers, Simon André und Mahmut Arica lief in 2:37:32 einen ungefährdeten vierten Platz, mehr war bei der Konkurrenz trotz sehr starker Zeiten nicht drin. Die Frauensiegerinnen wurden durch Johanna Schönherr und Marie Sommer und damit auch durch zwei LSF-Läuferinnen verstärkt. Auch drei junge Läufer des Vereins waren in den Staffeln aktiv. Das Team „Paulinum 1“ lief mit Nina Bergerfurth, Pauline Althoff und Niklas Spikler eine sehr gute Zeit von 3:12:14 und wurde damit in der Mixed-Wertung Vierte.

*> Markus van der Velde*

*Die siegreiche Männerstaffel mit Manuel Goerlich, Jan Kaumanns, Yannick Rinne – und Simon von Martial, der bei der Siegerehrung schon auf dem Weg in den Urlaub war.*

Fotos: privat (links), Michael Holtkötter (rechts)

# Auf einen Kaffee mit ...

## ... Jana Kappenberg

Wir kennen uns schon fast 15 Jahre, und dennoch ist es länger her, dass wir uns in Ruhe unterhalten konnten. So habe ich mich einfach auf einen Kaffee mit Jana verabredet und auf den Weg nach Telgte gemacht, wo sie seit einigen Jahren mit ihrem Mann Stefan, den beiden Kindern Milla (9), Jari (7) und der quirligen, einjährigen Beagle-Hündin Wilma lebt.

Mit einem strahlenden Lächeln empfängt mich Jana an der Haustür. Nach einer kurzen, herzlichen Umarmung gehen wir direkt in den sonnendurchfluteten Wintergarten und Jana fragt mich: „Mit Milch oder ohne? Hafer oder normale?“ Das ist schnell geklärt, und schon sitzen wir am Tisch und quatschen los. Obwohl ich mir ganz viele Fragen ausgedacht und mich auch mit Fakten vorbereitet habe, fällt in der ersten Stunde kein Wort zum Laufen. Im Eiltempo gehen wir die letzten Jahre durch und stellen dabei fest, dass die kurzen Treffen bei irgendwelchen Veranstaltungen meist von Laufthemen dominiert wurden. Arbeit, Kinder, Enkel, Eltern, der Alltag und Urlaub blieben meist auf der Strecke. Dass wir so in Ruhe plaudern können, liegt auch daran, dass Jana ihre Familie für die erste Stunde „wegorganisiert“ hat. Als sie mir dies erzählt, bekomme ich fast ein schlechtes Gewissen und erinnere mich an meinen Faktenzettel und die Fragen, die ich ihr unbedingt stellen wollte. Ich möchte so wenig wie möglich von der kostbaren Familienzeit rauben.

Noch bevor ich die 44-Jährige fragen kann, wie sie ihr Laufen in den Familien- und Berufsalltag integriert, platzt es aus ihr heraus: „Weißt du, was das wichtigste beim Laufen ist?“ Sie wartet gar nicht meine Antwort ab und sagt: „Die Gesundheit und der Spaß daran.“ Das ist unser Thema. Wie oft erlebt man, dass Menschen nicht im Einklang mit ihrem Körper trainieren und in der Folge von Verletzungen geplagt werden. Das führt zwangsläufig zu Frusterlebnissen, und der Spaß geht verloren. Jana ist Physiotherapeutin und arbeitet am Herz-Jesu-Krankenhaus in Hiltrup mit einer Wochenarbeitszeit von 28 Stunden. Sie weiß daher sehr genau, wie sie ihr Training dosieren muss, um Verletzungen zu vermeiden. Sie hat auch gelernt, sich im Wettkampf mit positiven Bildern zu motivieren, die ihr über Krisensituationen hinweghelfen, und fügt an: „Den Mann mit dem Hammer kenne ich nicht. Wenn es schwer wird, weiß ich, dass das die Momente sind, für die ich trainiert habe.“

Nun möchte ich wissen, wie denn ein Wochentag bei ihr aussieht. „Ich stehe sehr früh auf, damit ich schon 6:30 Uhr in der Klinik sein kann. Die Kinder schlafen dann noch, Stefan kümmert sich morgens um die Kinder. Die erste Stunde in der Klinik genieße ich, weil es noch sehr ruhig ist und ich so viel schaffen kann. Mittags, wenn die Kinder kommen, empfange ich sie zu Hause. Gegen 18 Uhr kommt Stefan zurück.“ Das klingt nach einer klugen und strengen Struktur des Tagesablaufes. Mich interessieren nun ihre Trainingshäufigkeit und der Umfang, schließlich verbesserte Jana beim diesjährigen Münster-Marathon ihre elf Jahre alte Bestzeit um 5:14 Minuten auf 2:49:06 Stunden. Bei solchen Zeiten denkt man sofort an sechs bis sieben Trainingseinheiten und deutlich mehr als 100 Wochenkilometer. „Pro Woche werden es rund 80 Kilometer verteilt auf fünf Einheiten. Mittwochs gehe ich immer auf die Bahn. Jari hat dann Fußballtraining und Milla ist bei einer Freundin. Ich nutze die freien 90 Minuten für mein Bahntraining. Zwei weitere Einheiten finden dann noch in der Woche und zwei am Wochenende statt.“ Das klingt nach einem sehr individuellem Training. Ich frage daher, ob ihr ein Training in der Gruppe nicht fehlen würde. „Mir fällt es nicht schwer, allein zu laufen und dabei meinen Gedanken nachzuhängen. Klar, bei den Tempoläufen auf der Bahn wäre es schön, dies mit anderen zu machen, weil es dann leichter fällt. Allerdings dauert die Fahrt nach Münster mindestens 30 Minuten pro Weg, weil die Straßen meist so voll sind.“ Diese eine Stunde würde Jana an der Prime Time mit der Familie fehlen.

Inzwischen ist Milla vom Besuch der Freundin zurück und fragt sofort nach Wilma. Die ist noch mit Opa Theo in den Klatenbergen. Theo, seit zwei Jahren Witwer, wohnt nicht weit weg von den Kappenbergs und ist liebevoll in die Familie integriert. Er hilft nur zu gern, wenn er gebraucht wird. Es dauert nicht lange, dann kommen Stefan und Jari nach Hause. Jari will ein großer Fußballer werden, am besten Profi. Stolz erzählt Jana, dass Jari bei einem 2-km-Lauf seine Altersklasse gewonnen hätte. Jari, der aufmerksam unser Gespräch verfolgt hat, merkt an: „Ich bin nur zwei

Fotos: Michael Holtkötter

Kilometer gelaufen, aber Mama 42!“ Ich erkläre ihm, dass zwei Kilometer richtig gut für ihn seien, aber Jari sieht vor allem die für ihn unfassbare Entfernung von 42 Kilometern, die seine Mama so schnell laufen kann. Man merkt ihm den Stolz darüber an. Inzwischen sind auch Theo und Wilma zurück. Das Familienleben pulsiert.

Stefan nimmt sich der Kinder an, damit ich bei Jana noch was von meinen Fragen loswerden kann. Ich habe eine Liste vorbereitet, auf der Janas Jahresbestzeiten seit 2007 über die verschiedenen Strecken erfasst sind. Am 1. September 2007 wurde sie Mitglied in unserem Verein. Begeistert schnappt sie sich meine Liste und sagt: „Das weiß ich so alles gar nicht, weil ich die Zeiten nicht in meinem Kopf habe.“ Ihr wird klar, dass sich die sportliche Entwicklung wie ein Abbild ihrer Biografie lesen lässt. Mit genügend Talent ausgestattet, verbessert sie ihre Zeiten von Jahr zu Jahr kontinuierlich, zunächst über 10 km, aber mit den zunehmenden Trainingsjahren und Laufkilometern letztlich auch auf den langen Distanzen. Dies gipfelt 2011 mit ihrer damaligen Marathonbestzeit von 2:54:20 Stunden, gelaufen im verregneten Löningen. 2013 heiratet Jana ihren langjährigen Freund Stefan und wird schwanger. Zwei Jahre nach Milla folgt Jari. Logischerweise finden sich in diesen Jahren nur wenige Resultate, zudem mit Zeiten, die deutlich machen, dass Jana nur ganz wenig Zeit für ein Training findet. 2019 läuft sie die 10 km in 41:49 Minuten. Wir alle steuern im folgenden Jahr auf Corona zu. So ist es nicht verwunderlich, dass 2020 komplett ins Wasser fällt. Umso erstaunlicher sind ihre sportlichen Resultate im Jahr darauf. Sie rennt die 10 km in 36:45 Minuten und den Marathon in 2:56:35 Stunden. Beide Zeiten sind nahe an ihren Bestzeiten. Man merkt, dass die Kinder älter geworden sind und sich leichter Freiräume für das Laufen schaffen lassen. Manchmal ist das auch mit frühem Aufstehen verbunden, so läuft Jana im Urlaub um 7:00 Uhr los und ist dann rechtzeitig zum Familienfrühstück zurück. Eins wird ganz deutlich in unserer Unterhaltung: Janas Training ist ein Teamwork der Familie.

Inzwischen sind über zwei Stunden vergangen, Stefan möchte bald zu seinem Sport – Altherrenfußball. Klingt für mich irgendwie komisch für einen Mann, der Mitte 40 und für Altherren noch viel zu jung ist. Er sucht seinen zweiten Fußballschuh. Schnell fällt der Verdacht auf Wilma. Für mich heißt es, schnell noch einen Blick in die Zukunft zu werfen und Jana nach ihren Zielen zu fragen: „Gern würde ich noch etwas schneller laufen, nur welcher Aufwand wäre dafür nötig?“ Ab dem kommenden Jahr startet sie in der AK W45. Mit ihren aktuellen Zeiten würde sie zur absoluten Spitze in diesem Altersklassenbereich in Deutschland gehören. Sie wäre nicht abgeneigt, auch mal bei einer größeren Meisterschaft an den Start zu gehen.

Gemeinsam mit Stefan verlasse ich das Haus. Jana begleitet mich zum Auto. Wir sind uns einig, dass wir uns bald wieder verabreden, ich dann aber Anne mitbringe. Am Auto gibt es schnell noch eine Umarmung. Im Haus verlangen nun Milla und Jari nach ihrer Mama. Janas „Schicht“ beginnt, während Stefan dem Ball nachjagt.

*> Michael Holtkötter*

# 32. ACTIVE LAUFSHOP SILVESTERLAUF 2022

SAVE THE DATE

- 31. Dezember 2022
- Start & Ziel am Sportpark »Sentruper Höhe«
- Strecken:
  - 3 km Fun-Lauf Start: 14.00 Uhr
  - 5 km Start: 13.15 Uhr*
  - 10 km Start: 14.30 Uhr*

*offiziell DLV-vermessen

JETZT ANMELDEN UNTER:
www.silvesterlauf-muenster.de

LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER e.V.

Münsterland

powered by

Bitburger Bitte ein Bier Alk. 0.0 %vol

LEX LAUFEXPERTEN
ACTIVE LAUFSHOP

# Gut besuchte Jahreshauptversammlung wurde zu eifriger Diskussion über die Zukunft des LSF genutzt

Erneut musste die Jahreshauptversammlung des LSF vom angestammten Platz in den September verlegt werden. Für 2023 hat der Vorstand sich aber vorgenommen, die JHV wieder wie gewohnt im März stattfinden zu lassen. Als Veranstaltungsraum konnte der Vorsitzende Stephan Kerkering die Aula auf dem Gelände der Polizeischule organisieren, eine sehr gute Wahl. Vielleicht kann dies zu einer Dauerlösung führen. Einzig die Versorgung mit Kaltgetränken fehlte etwas. Erfreulicherweise war die Veranstaltung mit über 50 Mitgliedern gut besetzt. Dabei waren aus allen Alters- und aus allen Leistungsgruppen Mitglieder anwesend.

Der Vorsitzende begrüßte die Anwesenden mit einigen Anmerkungen zu den vergangenen Laufveranstaltungen. Hierbei wurden die Gründe für den Ausfall des Silvesterlaufs und die Reduzierung des Straßenlaufs erläutert. Weitere Themen waren die Trainingsgruppen und die Verwendung der Sponsoreneinnahmen. Auch die neue Website war noch mal Thema, weil das Fehlen einiger Inhalte der früheren Seite vermisst wurde. Stephan sagte in den Bereichen Ergebnis-Darstellung und Fotogalerien Besserung zu. Für die nächste JHV kündigte der Vorsitzende eine Änderung der Satzung an. Hier soll es zum einen um die Veränderung des Vereinsziels (Förderung des Laufsports in Förderung des Sport) gehen, zum anderen soll die Sparte Walking wegen fehlender Interessenten im Verein gestrichen werden.

In Abwesenheit wurde Rainer Wachsmann für dessen Engagement für die Weihnachtsfeier gedankt. Die für den 10. Dezember vorgesehene Feier wird hoffentlich nach zwei Jahren Pause im Hotel Atlantik stattfinden können.

Jan Schmees verlas anschließend seinen letzten Kassenbericht: Der LSF konnte das vergangene Jahr mit einem leichten Plus abschließen, allerdings waren coronabedingt auch die Ausgaben für die Veranstaltungen und die Startgelderstattungen weggefallen. Für die Kassenprüfer lobte Annette Schwarzkopp die präzise Kassenführung.

Durch Arne Fischer, Heinz Merse und Gerrit Lemkau wurde das letzte Jahr aus wettkampforientierter, breitensportlicher Sicht und aus dem Bereich der Jugendarbeit erläutert. Heinz Merse machte noch mal Werbung für Kursleiter im Bereich Breitensport, da dann auch mehr Kurse durchgeführt werden könnten. Außerdem kündigte er an, den Bereich Wandern wieder verstärkt zu unterstützen. Hierfür konnten das Ehepaar Riepe sowie zwei Frauen des Alpenvereins gewonnen werden.

Auf Vorschlag von Annette Schwarzkopp wurde der Kassenwart und der gesamte Vorstand einstimmig entlastet.

Bei der Wahl der neuen Vorstandsmitglieder blieben Überraschungen aus. Der Kassenwart Jan Schmees hat seit langem angekündigt, nicht mehr

Foto: Michael Holtkötter

Der neue Vorstand mit viel Zuversicht und Spaß (v. l.):
Arne Fischer, Raija Schmidt, Heinz Merse, Markus van der Velde, Mathias Koch, Mahmut Arica, Stephan Kerkering, Gerrit Lemkau.

anzutreten. Für ihn wurde mit Mahmut Arica ein neues sehr versiertes Vorstandsmitglied gefunden. Alle anderen Vorstandsmitglieder wurden in ihrem Amt bestätigt. Ein Walkingwart wurde erneut nicht gewählt.

Auch in diesem Jahr wurden drei Mitglieder mit dem bronzenen Laufschuh geehrt. Manuel Goerlich erhielt den Preis unter anderem für seine überragenden sportlichen Erfolge (zum Beispiel Deutscher Marathonmeister 2021 in der M35). Rainer Lid und Eva-Maria Gaszek wurden ausgezeichnet, sowohl für ihre mehrfach erbrachten sportlichen Glanzleistungen im Ultrabereich als auch für Engagement als verlässliche Helfer bei allen Veranstaltungen an der Seite des Vorstandes.

Neben Jan Schmees wurde auch Sebastian Warbinger, der Vorstandsassistent, verabschiedet. Er wechselt in das Sportamt der Stadt Münster und muss daher seine LSF-Tätigkeit wegen möglicher Interessenkonflikte beenden.

In der abschließenden Diskussion wurde intensiv über die Zukunft des LSF diskutiert. Ein Thema war die Wertschätzung der Spitzenläufer. Hierbei ging es auch um die Kooperation mit der Running Crew. Arne Fischer stelle die Ergebnisse der Klausurtagung des Vorstandes dar. Hierbei ging es um die Aufteilung der Trainingsgruppen. Ziel ist es, zwei weitere Gruppen zu installieren, zum einen im Marathonbereich mit einer Zielzeit von 3:30 bis 4 Stunden, zum anderen um eine Gruppe von schnellen Läuferinnen und Läufern, die eher auf kurzen Distanzen unterwegs sind (Mittelstrecke bis 5000 m). Weiterhin wurde über die finanzielle Beteiligung von Mitgliedern bei Laufkursen beraten.

Insgesamt waren alle Beteiligten einig, keine langweilige Mitgliederversammlung erlebt zu haben.

> *Markus van der Velde*

# Trainer/in gesucht

Foto: Anne Holtkötter

Der Vorstand der Laufsportfreunde hat in einer Klausurtagung Überlegungen zum Aufbau der Trainingsgruppen beim LSF gemacht. Ergebnis war auch, dass zur Schließung einer Lücke eine weitere Trainingsgruppe fehlt. Diese Gruppe soll Läuferinnen und Läufer ansprechen, die eine Marathonzielzeit zwischen 3:30 und 4 Stunden haben. Angesprochen sollen sich auch Athletinnen und Athleten fühlen, die zunächst noch keinen Marathon laufen wollen, sich aber auf Unterdistanzen verbessern wollen und zum Beispiel über 10 km eine Zeit zwischen 43 und 48 Minuten anstreben.

Zu diesem Zweck sucht der Verein eine(n) Trainer/Trainerin. Aufgabe wird es sein, mindestens einmal die Woche an einem noch festzulegenden Wochentag mit der Laufgruppe ein Intervalltraining oder ein sonstiges der Leistungsförderung zuträgliches Training (Bergläufe, Fahrtenspiele usw.) zu organisieren. Weiterhin sollte sie/er als Ansprechpartner für die Gruppenmitglieder da sein und bei der Erstellung von Plänen unterstützen. Eine Teilung der Verantwortung auf zwei Personen ist vom Verein gewünscht.

Was bietet der Verein:
> Eine monatlich gezahlte Aufwandsentschädigung in Höhe von 75,00 Euro
> Die Finanzierung einer Ausbildung zur C-Lizenz Leichtathletik beim FLVW, wenn dies gewünscht wird
> Unterstützung durch die Trainer anderer Gruppen
> Interessierte können sich melden beim Assistenten des Vorstandes unter assistenz@lsf-muenster.de

Auskunft erteilt sonst auch gerne jeder Trainer und jedes Vorstandsmitglied.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

Der Vorstand der
Laufsportfreunde Münster

# EINLADUNG ZUR WEIHNACHTSFEIER DER LAUFSPORTFREUNDE*INNEN AM 10. DEZEMBER

In der Hoffnung, dass sich die Corona-Pandemie in diesem Herbst/Winter nicht abermals verschlechtert, freut sich der frisch gewählte Vorstand, euch herzlichst zur – Weihnachtsfeier einzuladen. Rainer Wachsmann hat sich wiederum bereiterklärt, die Feierlichkeit zu organisieren.

Wir feiern am
**Samstag, 10. Dezember ab 19:00 Uhr**
**im ATLANTIC Hotel**
**Engelstraße 39**
Einlass ist ab 18:00 Uhr.

In geselliger, festlicher Atmosphäre möchten wir gemeinsam mit euch das zurückliegende Jahr Revue passieren lassen. Für das leibliche Wohl stehen ausgesuchte Speisen – Form eines Buffets – und Getränke zur Verfügung. Im Anschluss des gemeinsamen Abendessens wird ein DJ für Tanzmusik sorgen Die Teilnahmegebühr (30 Euro für Mitglieder, 35 Euro für Nicht-Mitglieder) werden wir beim anmeldenden Mitglied nach Ende der Anmeldefrist einziehen. Getränke sind in der Gebühr nicht enthalten und werden vor Ort selbst gezahlt.

Bitte meldet euch bis zum 30. November unter assistenz@lsf-muenster.de für die Weihnachtsfeier an. Bei Fragen meldet Euch gerne.

Wir freuen uns auf einen schönen Abend mit euch!

Liebe Grüße
Für den Vorstand
Stephan Kerkering
Erster Vorsitzender

Seine Zeiten lassen nicht darauf schließen, dass **Jens Korte** (Jg. 1969) bereits in der M50 läuft. Seit Jahren ist er im Training und in den Wettkämpfen ein Muster an Konstanz und Trainingsfleiß. Belohnt wird er dafür auch in diesem Jahr mit gleich drei neue Bestzeiten: Im Halbmarathon war er mit 1:23:46 genau 3 Sekunden schneller als bisher, im Marathon mit 2:56:42 ebenso. Beim Coesfelder Citylauf konnte er sein Bestzeit über 5 km sogar um 16 Sekunden verbessern. In 18:16 verpasste er den Altersklassenrekord von Hansi Reimann nur um 4 Sekunden. Jens wurde von Jahr zu Jahr schneller, aber wenn er diesen Rekord knacken möchte, sollte er sich beeilen: 2024 ist er bereits in der M55.

In ihrem Alter genießen die meisten ihren Ruhestand eher gemütlich – nicht aber **Julia Suwelack** (Jg. 1947). Sie verbringt ihre Urlaube fast immer mit sportlichen Leistungen, wie zuletzt, als sie mit dem Fahrrad von Lissabon über 3000 km bis nach Hause fuhr. Nach wie vor nimmt Julia mehrfach im Jahr an Marathonläufen teil, oft als einzige Teilnehmerin ihrer Altersklasse. Ihr 250. Marathon sollte unbedingt ein Heimrennen in Münster sein. Michael Brinkmann ließ sie noch vor dem Start für diese Leistung hochleben. Mit einer Zeit von 4:50 war sie dann im Ziel deutlich schneller als viele Jüngere. Julia ist und bleibt ein Muster an Disziplin und hat hoffentlich auch weiterhin das Glück, gesund zu bleiben.

**Giles Gardam** (im Foto links, Jg. 1990) stammt ursprünglich aus Australien, lebt aber schon einige Zeit in Münster und ist auch für die Laufsportfreunde schon länger am Start. 2020 war er bei der Hammer Laufserie als Dritter in der M30 erfolgreichster LSF-Starter. Nach einer coronabedingten Pause ist er inzwischen wieder im Wettkampfmodus. Zur Laufgruppe hat er den in Frankreich geborenen **Simon André** (im Foto rechts, Jg. 1991) mitgebracht. Beim Warendorfer Emsseelauf liefen beide im Halbmarathon mit 1:20 (Simon) und 1:23 (Giles) super Zeiten. Das Meisterstück folgte einen Monat später in Köln: Giles blieb in seinem ersten Marathon unter 3 Stunden, Simon erreichte das Ziel sogar in 2:50:13.

Über die Marathon-Vorbereitungsgruppe von Dirk Keggenhoff fand **Martina Sauerwald** (im Foto links, Jg. 1967) den Weg zu den Laufsportfreunden, obwohl sie beim MüMa gar nicht am Start war. Dafür läuft sie auf kürzeren Distanzen starke Ergebnisse heraus, wenn man dabei bedenkt, dass sie mittlerweile in der W55 startet. Bei drei Wettkämpfen war sie von der versammelten LSF-Riege die Schnellste, wohlgemerkt einschließlich der angetretenen Männer: sowohl in Einen, in Telgte und zuletzt beim Teutolauf. Da der LSF ja einige starke Läuferinnen im Altersklassenbereich hat, besteht doch die Hoffnung, dass zukünftig auch bei Mannschaftswettkämpfen der Name von Martina mit auf der Ergebnislisten auftaucht.

Fotos: Markus van der Velde, Michael Holtkötter, privat

**Werner Peters** (Jg. 1963) startete zum vierten Mal beim Transalpine-Run: eine Alpenüberquerung in acht Etappen mit 280 km und 17.000 Höhenmetern. Der Lauf wird in Zweierteams absolviert; in diesem Jahr begleitete ihn sein alter Lauffreund Peter Knein. Der Start ist in Garmisch-Partenkirchen, das Ziel in Vals in Südtirol. Leider musste wegen des Wetters die sechste Etappe geändert und die siebte Etappe sogar abgebrochen werden. Obwohl die Strecken wieder wunderschön waren, blieb als Wermutstropfen für die beiden Ausdauerläufer der schlechte Zustand der Gletscher. In einer Gesamtzeit von 49:33 beendeten die Zwei das Abenteuer Alpen auf dem 26. Platz bei den Senior Masters.

Vor ziemlich genau 26 Jahren trat **Stanislaw Bartusiak** (Jg. 1951) in unseren Verein ein. Kurze Zeit später stand seine Bestzeit über 10 km bei 39:05 Minuten. So schnell läuft er heute, inzwischen in der AK M70 angekommen, nicht mehr. Doch wer ihn im Wettkampf beobachtet und anschließend mit ihm spricht, merkt: Sein Ehrgeiz ist ungebrochen. In den letzten Wochen nahm Stani, der stets bescheiden ist, erfolgreich an verschiedenen Wettkämpfen teil. Beim Coesfelder Citylauf konnte er über 5 km seine bisherige Jahresbestzeit mit 25:12 Minuten erzielen. Nicht nur bei Wettkämpfen ist Stani aktiv, er bringt sich stets als Helfer aktiv in das Vereinsleben ein.

**Viktor Husser** (Jg. 1983) zählt noch zu den Neulingen im Verein: Er hat sich der Dienstags-/Freitagstrainingsgruppe angeschlossen. Dort fällt er nicht nur wegen seiner schnellen Beine, sondern durch seinen trockenen Humor und der stets guten Laune auf. Er liebt eine klare Struktur in seinem Tagesablauf, beispielsweise ist immer um 19 Uhr Abendbrotzeit, außer dienstags natürlich, weil da das Training um 18:45 Uhr beginnt. Obwohl Viktor das schnelle Laufen liebt, fällt es ihm in der Gruppe überhaupt nicht schwer, ein ganz ruhiges Tempo mitzulaufen. Allen Grund zum Strahlen hatte er beim Coesfelder Citylauf – erstmals konnte er mit der Zeit von 16:59 unter 17 Minuten bleiben.

Um den läuferischen Nachwuchs kümmert sich **Farina Lennartz** (Jg. 1993) in unserem Verein als Trainerin bei den Jugendlichen. Seit einigen Wochen kümmert sie sich um den eigenen Nachwuchs: Am 11. Oktober wurde sie Mutter einer gesunden Tochter, die in den nächsten Wochen und Monaten die volle Aufmerksamkeit erhalten wird, bevor Farina dann mit ihrem Baby und einiger Neugier schon mal wieder beim Training der Jugend, aber auch bei ihrer Trainingsgruppe vorbeischauen wird. Und es würde uns nicht wundern, wenn sie bald mit dem Babyjogger die ersten Runden dreht.

*> Markus van der Velde, Michael Holtkötter*

# Von Münster nach Wichita

Foto: Wichita State Athletic

**Für ein Jahr in den USA studieren: Lea Brückner hat diese Chance ergriffen, seit August studiert sie im Bundesstaat Kansas. Wie es ihr gefällt, erfahren wir im Interview.**

**Lea, wie kam es dazu?**
Ich hatte Lust auf einen Auslandsaufenthalt. Zunächst hatte ich an bekannte Programme wie Erasmus oder ähnliches gedacht. Doch dann ergab sich die Chance, dies über ein Sportstipendium zu ermöglichen. So bin ich nun für ein Jahr an einem amerikanischen College, der Wichita State University. Ich kann hier laufen und gleichzeitig studieren.

**Kannst du dein Medizinstudium, sieben Semester hast du an der WWU Münster studiert, dort fortsetzen?**
Leider nein, weil das System der medizinischen Ausbildung in den USA ganz anders ist. Ich studiere hier einen Studiengang namens „General Studies“, denn dieser erlaubt mir einfach irgendwelche Kurse zu wählen, die ich interessant finde. In Deutschland nehme ich für die Zeit hier einfach zwei Freisemester. Andere machen das für die Doktorarbeit, ich halt fürs Laufen. Zum Glück wurden mir hier aber ein paar Kurse aus meinem Medizinstudium in Deutschland angerechnet, sodass ich nicht bei null anfangen musste. Akademisch werde ich als „Transfer“-Student angesehen.

**Wie gefällt dir das Studium?**
Da ich meine Kurse ja frei nach meinen Interessen wählen konnte, sind die meisten Fächer echt interessant und machen zum Großteil Spaß. Die Art der Lehre am College ist eine Mischung aus Schule und Universität in Deutschland. Man hat Anwesenheitspflichten, Hausaufgaben und wöchentliche Abgaben, also nicht ganz so viel Freiraum und Eigenverantwortung wie im deutschen Uni-System. Man muss kontinuierlich am Ball bleiben, aber dafür wird es am Ende des Semesters (hoffentlich) nicht so viel.
Es erinnert mich ein bisschen an den vorklinischen Studienabschnitt im Medizinstudium, welcher auch eher verschult ist. Der Kontakt innerhalb eines Kurses, sowohl zu den Lehrenden, also auch zu den Studierenden, ist deutlich enger als in Deutschland. Die Klassen sind kleiner, und es gibt viel mehr Gruppenarbeiten.

**Bist du in Wichita schon heimisch geworden?**
Ja, ich fühle mich in Wichita super wohl. Die meiste Zeit verbringe ich auf dem Campus, der wirklich sehr schön ist. In die Stadt muss man mit dem Auto fahren, und dort gibt es ein paar nette Cafés und Restaurants. Wir fahren meistens am Wochenende mit einer Mädelsgruppe zum Kaffeetrinken, Brunchen oder Pizzaessen hin.
Meine Freunde sind meine Teamkolleginnen. Hin und wieder unternehmen wir auch mit dem gesamten Leichtathletik-Team etwas. Da kommen dann schon einige Leute zusammen. Gerne grillen wir, machen Lagerfeuer oder spielen Gesellschaftsspiele. Wir verstehen uns alle super gut und verbringen auch gerne außerhalb des Sports Zeit miteinander.
Auch meine WG-Mitbewohnerinnen sind Teil des Teams. Wir wohnen zu dritt in einem Haus direkt gegenüber vom Campus. Das ist echt praktisch, weil die Wege, sowohl zum Unterricht als auch zum Training, kurz sind.

**Und wie ist es läuferisch weitergegangen?**
Sportlich bin ich ein wahrer „Freshman“, also in meinem ersten Jahr. Ich bin Teil des Track & Field sowie des Cross Country Teams. Der Coach ist ein super Trainer und dazu auch noch ein ganz toller Mensch. Ich fühle mich richtig gut betreut. Unsere Uni ist ein sogenanntes Division 1-College, sodass wir hier wirklich gute Trainings- und Rehabilitationseinrichtungen haben. Ich habe vorher schon häufig gehört, dass die Sportmentalität an den amerikanischen Colleges einzigartig ist – und nun erlebe ich es selber. Alles ist super professionell, wir kommen jeden Tag ein- bis zweimal zusammen, um zu trainieren, und unser Coach ist auch immer dabei. Wir haben vor ein paar Tagen die Cross-Saison beendet. Crosslaufen hat hier einen viel höheren Stellenwert als in Europa. Es ist quasi ein eigener Sport und das Cross Country Team ein separates Team der Universität. Im Prinzip sind alle Mittelstrecken- und Langdistanz-Läufer, also all diejenigen, die Distanzen von 800 m bis 10.000 m laufen, Teil des Teams. Im Dezember beginnt dann die Hallen- und Ende März die Outdoorsaison.

**Wie sieht eine klassische Trainingswoche aus?**
In einer klassischen Trainingswoche bestreiten wir acht Einheiten als Team, der Rest ist uns selbst überlassen und freiwillig.
Montags starten wir morgens mit einem lockeren Lauf und einer anschließenden gemeinsamen Yogaeinheit. Nachmittags dann nochmal ein Dauerlauf gefolgt von Krafttraining.
Dienstags ist einer unserer Tempotage. Je nach Wetter machen wir die Einheit morgens um 6 Uhr oder nachmittags. Da es vor allem in den ersten Wochen noch sehr heiß war, klingelte nicht selten um 4:30 Uhr der Wecker, da um 6 Uhr das Training anstand.
Mittwochs trainieren wir wie montags. Morgens Dauerlauf und Yoga und nachmittags Dauerlauf und Kraft.
Donnerstags ist ein lockerer Tag, da steht lediglich ein lockerer Lauf am Nachmittag an.
Freitags ist unser zweiter Tempotag. Da gilt das gleiche wie dienstags, wobei unser Coach versucht, uns immer mindestens einen der beiden Tage ausschlafen zu lassen.
Samstags machen wir unseren Longrun. Dabei ist die Länge je nach Athlet:in unterschiedlich. Das Ziel ist bloß, länger als eine Stunde unterwegs zu sein.
Sonntags haben wir frei. Manche Mädels laufen trotzdem für sich, aber mir persönlich tut ein Regenerationstag die Woche sehr gut. Daher nutze ich den Tag meistens für aktive Regeneration mit Schwimmen und Aquajogging.
Da ich ja noch nicht so lange dabei bin und aus einer Verletzung komme, mache ich aber nicht alle Einheiten mit. Für den zweiten Lauf am Montag und Mittwoch sowie den Lauf am Donnerstag nutzte ich das „Alter G“, ein besonderes Laufband, welches es ermöglicht mit weniger Gewicht zu laufen. Dadurch reduziert sich die Belastung für den Körper. Das ist wirklich super, denn so laufe ich nur fünf Tage die Woche “richtig“ und halte meinen Wochenumfang geringer. Wenn ich Lust habe schiebe ich hier und da noch eine Einheit auf dem Crosstrainer oder im Wasser ein. Das mache ich gerne nachmittags nach harten Morgeneinheiten zur Regeneration.
Außerdem kommt zu dem ganzen Training auch noch eine Menge an Regenerationsarbeit. Zweimal die Woche machen wir mit dem Team eine kurze

Stabi-Einheit und ich gehe zweimal die Woche zu unseren Physiotherapeuten für individuelle Übungen. Das ist bei mir insbesondere Fußstabi, da ich hier in den USA tatsächlich das erste Mal in meinem Leben Spikes angezogen habe, sodass ich meinen Körper gut darauf vorbereiten wollte. Ergänzt wird das ganze durch regelmäßige Lymphdrainage, Eisbäder und Saunagänge.

**Welche Wettkämpfe hast du schon bestritten?**
Bisher bin ich hier nur Crossrennen gelaufen. Das war auf jeden Fall erst einmal ein Schock fürs System. Ich bin vorher noch nie Cross gelaufen und musste echt erst einmal schlucken, als ich gemerkt habe, wie hart es ist. Die Spikes, der unebene Untergrund, die Hügel – das war alles neu für mich. Auch unsere Tempoeinheiten haben wir meist auf Schotterstraßen mit Hügeln oder auf Rasen gemacht. Das war echt anstrengend!
Dennoch hat die Cross-Saison echt Spaß gemacht, und ich denke, es war der perfekte Einstieg nach meiner Verletzung. Zum einen war das Training zwar hart, aber trotzdem schonender für die Knochen als klassische Bahneinheiten, und zum an-

Foto: Nadine Visser

*Mit einem Sportstipendium an der Uni in Wichita: Lea Brückner (1. Reihe rechts). Allein das Cross-Team zählt sechs Nationalitäten.*

deren war es für den Kopf dankbar. Zeiten spielen im Cross eine untergeordnete Rolle, da jeder Kurs anders ist. Ich denke, das kam mir sehr entgegen, da ich noch nicht wieder hundertprozentig fit bin.

**Welche Höhepunkte erwarten dich bis Jahresende noch?**

Dieses Jahr steht nicht mehr viel an. Wir machen ein internes Hallenrennen im Dezember, und dann geht es in die Weihnachtspause. Viele fliegen nach Hause, ich werde in den Staaten bleiben und ein bisschen reisen.

Ich hoffe dann auf ein gutes und vor allem gesundes Jahr 2023. Hoffentlich bin ich bis dahin auch wieder näher an meiner alten Form dran und kann die Leichtathletiksaison richtig genießen. Ich bin ja auch noch nie auf der Bahn gelaufen, aber stelle es mir richtig cool vor. Vor allem bin ich gespannt darauf, was letztendlich meine Disziplin auf der Bahn wird. Ich freue mich, unterschiedliche Dinge auszuprobieren und zu schauen, was mir am besten gefällt.

Egal wohin der Weg noch führt, kann ich aber sagen, dass ich hier super glücklich bin und es auf jeden Fall die richtige Entscheidung war. Der Teamspirit ist der Wahnsinn; Laufen ist hier wirklich ein Teamsport und kein Einzelsport. Und Druck verspüre ich überhaupt nicht. Jeder versucht, einen hier einfach zum bestmöglichen Athleten zu machen, und es zählt der Augenblick. Natürlich muss der Headcoach nächsten Sommer über Stipendien entscheiden, aber bis dahin spielt das Thema hier absolut keine Rolle.

Ich wachse momentan eher an der Rolle, dass ich geduldig sein muss. Mein Coach bremst mich immer wieder, lässt mich eine letzte Wiederholung nicht machen oder schickt mich aufs Alter G. Doch ich weiß, dass er versucht nachhaltig zu sein, und ich vertraue ihm dabei. Er ist ein wirklich guter Coach – und seine Herangehensweise, besonders in den USA, ist nicht selbstverständlich: Er hat mir mit auf den Weg gegeben, dass Gesundheit und Spaß das allerwichtigste im Sport sind. Daher ist alles, was ich mir wünsche, gesund zu bleiben und Spaß zu haben. Ich denke das wird sich langfristig auszahlen.

*> Interview Anne Holtkötter*

# 101 Meter über NN: Bergtraining in Münster

Zugegeben, wenn man sich in einer bergigen Region bewegt und von einer Bergrunde in Münster spricht, bekommt man schon mal ein Lächeln zu sehen, manchmal auch ein herzhaftes Lachen. Unsere Stadt besitzt eher den Ruf, völlig flach zu sein. Wir Münsteraner wissen es aber besser, denn ein Rauf- und Runterlaufen geht auch in der Westfalenmetropole. Natürlich sind damit nicht kilometerlange Anstiege gemeint, aber ein Bergtraining lässt sich schon realisieren, und wer von uns Läuferinnen und Läufern kennt nicht die Bergansprints am Aaseehügel.
Ein Berglauftraining kann eine sinnvolle Ergänzung des Trainingsalltags sein. Durch die intensive Belastung schult es gleichermaßen die Muskulatur und das Herzkreislaufsystem. Ebenso wird die Kraftausdauer und letztlich auch die Tempofähigkeit trainiert. Durch die etwas andere Körperhaltung beim Berganlaufen wird verstärkt die Gesäß-, Rumpf-, vordere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur angesprochen. Letztlich verbessert sich auch der Fußabdruck. Positiv ist ebenfalls, dass durch den höheren Landepunkt die Aufprallkräfte bei jedem Laufschritt reduziert werden.
Wenn man sich den Berg hochgekämpft hat, scheint das Schlimmste geschafft zu sein – es geht wieder runter und man kann es einfach laufen lassen. Das ist aber einer der größten Fehler, weil die Belastung durch die erhöhten Aufprallkräfte für den Stütz- und Bewegungsapparat viel höher sind. So mancher Muskelkater nach einem Bergtraining ließe sich sicher auf das Bergablaufen zurückführen. Das bedeutet für das Training, dass es an den Bergabpassagen darauf ankommt, sehr kontrolliert, langsamer und mit einer verkürzten Schrittlänge zu laufen.

Schon lange kein Geheimtipp in unserer Stadt ist das Laufgebiet um den Vorbergs Hügel in Nienberge-Häger, der mit 98,8 m über NN die höchste natürliche Erhebung auf Münsters Stadtgebiet dar-

Foto: Michael Holtkötter

stellt und mitten in einem Naturschutzgebiet liegt. Will man noch etwas höher hinaus, muss man sich von hier aus in nordwestlicher Richtung auf den Altenberger Rücken bewegen und das Stadtgebiet verlassen. Dafür geht es dann auf 116,7 m über NN. Wenn man sich mit einer künstlichen Erhebung zufrieden gibt, dann kann man in Nienberge an einem Lärmschutzwall zur Autobahn mit 101 m über NN auch die 100-m-Grenze knacken. Oben angekommen, bietet sich bei guter Sicht ein Blick auf den Teutoburger Wald, die Kirchtürme der Innenstadt und die Baumberge. Bei einer Laufrunde lassen sich beide Höhenpunkte miteinander verbinden. Allerdings führt der Weg dazwischen ins Tal runter, damit sich der nächste Anstieg auch lohnt. Für ein sinnvolles Bergtraining muss man nun nicht zum Vorbergs Hügel pilgern. Eine kleine Steigung über 150 bis 300 m reicht schon aus, um ein Intervalltraining am Anstieg zu absolvieren. Dann gilt es auf eine leichte Körpervorlage, guten Fußabdruck und aktiven Armeinsatz zu achten. Probiert es mal aus.

> *Michael Holtkötter*

Fotos: Gerrit Lemkau

# Trainingslager mit Stabi, Sprints, Dauerläufen – und Gruselgeschichten

**Im September hat die Jugendgruppe des LSF ein Kurztrainingslager in Meppen gemacht. Wir haben über dieses Wochenende ein kleines Tagebuch geführt:**

**TAG 1**

Um 15:30 Uhr war Abreise in Münster mit dem Zug, für viele direkt nach der Schule. Die Fahrt hat nur eine knappe Stunde gedauert. Um 17:00 Uhr sind wir in der Jugendherberge angekommen, und um 17:15 Uhr war schon direkt ein Stabi-Training mit Verena und Marie angesetzt. Danach haben wir noch ein paar kurze Sprints (30 m fliegend) auf der Bahn gemacht, und Gerrit hat uns eine Überraschung angekündigt: Nach dem Abendessen mussten wir unsere Trainingsuhren abgeben. Der Sinn dahinter war, dass wir nicht immer das Tempo tracken und unsere lockeren Dauerläufe eher nach Gefühl laufen. Davon waren wir nicht begeistert. Den Abend haben wir mit Gruppenspielen, die von Verena und Marie vorbereitet wurden, ausklingen lassen.

Ohne Uhren und einer mangelhaften Netz-/WLAN-Verbindung waren wir zwar sehr abgeschottet, aber es war ein schöner erster Tag.

**TAG 2**

Nach einer unruhigen Nacht sind wir vor dem Frühstück um 8 Uhr zu unserem Morgenlauf aufgebrochen. Der Lauf war schon kurz und locker, sodass alle Trainingsmitglieder mitlaufen konnten. Das Frühstück hat danach umso besser geschmeckt.

Nach einer Mobilisationseinheit hatten wir einen Crashkurs im Hürdenlauf von Marie und Verena. Da Carlotta und Thea zur Zeit nicht laufen dürfen, haben sie mit unserer Physiotherapeutin Lena Kräftigungsübungen absolviert. Anschließend gab es Mittagessen: italiäääänische Nudeln. Gegen 14 Uhr sind wir dann in den Wald nach Lingen für ein Cross-Fahrtspiel aufgebrochen, bei dem die ersten Schwierigkeiten ohne Uhr aufgekommen sind. Es gab da ein paar Auseinandersetzungen bezüglich der Pace, da diese nicht getrackt werden konnte. Am Ende hat es aber doch irgendwie geklappt. Obwohl wir mit diesem Lauf und dem Morgenlauf schon auf circa 15 km kamen, sollten wir danach noch 3 x 400 m auf der Bahn laufen. Das haben wir dann doch noch gut überstanden.

Endlich gab es die wohlverdiente warme Dusche, denn draußen war es ziemlich ungemütlich!

Nach dem Abendessen gab es noch ein ausführliches Dehnen und Gruselgeschichten mit Verena und Marie.

Draußen war ein großes Lichterfest mit lauter Musik, weshalb das Einschlafen nicht ganz so leicht war.

**TAG 3**

Heute ist unser Morgenlauf erst um 8:30 Uhr gestartet. Deswegen hieß es ausschlafen – für die einen mehr, für die anderen weniger ;-)

Nach dem Frühstück haben wir dann die letzte Laufeinheit gemacht. Tempowechselläufe standen auf dem Programm, welche mit den müden Beinen für alle sehr anstrengend waren. Thea und Carlotta haben uns dabei aber kräftig angefeuert, wodurch das Training etwas leichter wurde.

Zum Abschluss gab es noch eine Blackroll-Einheit, die sehr schmerzhaft war.

Danach ging es auch schon wieder mit dem Zug nach Hause.

Jetzt werden erst einmal die Beine hochgelegt, bevor es Dienstag wieder mit dem normalen Training weitergeht.

An dieser Stelle möchten wir nochmal einen riesengroßen Dank äußern. Gerrit, danke für die ganze Organisation und dein Engagement. Ohne dich hätten wir nicht so ein schönes Trainingslager-Wochenende in Meppen gehabt!

*> Pauline Althoff, Nina Bergerfurth*

# 42,195 km
## geteilt durch vier

## Hi, ich bin Charlotte ...

... und 18 Jahre alt. Im LSF bin ich seit Mai 2021. Vorher habe ich Leichtathletik beim SC Münster 08 gemacht. Da mir das Laufen immer am meisten Spaß gemacht hat, habe ich mich für einen Vereinswechsel entschieden. Im Training laufe ich am liebsten kurze und schnelle Einheiten. Dennoch bereiten mir mittlerweile die längeren Intervalle mehr Freude, als am Anfang. Am meisten motivieren mich Wettkämpfe und unsere tolle Laufgruppe, in der ich immer wieder merke, dass wir uns gegenseitig unterstützen und mir auch härtere Einheiten etwas leichter fallen. Meine Highlights im LSF waren bis jetzt die zwei Trainingslager, in denen wir intensiv trainieren konnten und viel Spaß hatten. Außerdem konnten wir dort auch andere Disziplinen, wie Dreisprung oder Hürdenlauf kennenlernen. Neben dem Laufen bin ich als Übungsleiterin einer Kinderleichtathletikgruppe in meinem alten Verein tätig. Meine Erfahrungen und mein Wissen weiterzugeben, macht mir viel Freude.

> Charlotte Renkert

Am 11. September war der Marathontag in Münster. Wir (Pauline und Nina) sind mit Niklas Spilker (auch im LSF) und Julius Martin (nicht im LSF) als Staffel für unsere Schule, das Gymnasium Paulinum, gelaufen. Nina war Startläuferin, dann kam Niklas, darauf Julius, und zum Schluss durfte Pauline (Foto links vorn) auf dem roten Teppich den Zieleinlauf auf dem Prinzipalmarkt genießen. Am Ende sind wir mit einer Zeit von 3:12 Std. und einem 4. Platz in der Mixed-Staffel-Wertung ins Ziel gekommen. Wir sind damit sehr zufrieden! Zwei inoffizielle Bestzeiten über 10 km haben wir auch mitgenommen. Die gute Zeit war für uns beide sehr überraschend. Der MüMa macht einfach Spaß. Die Stimmung am Rand ist einmalig, und das Wetter hat auch mitgespielt.
Zusammenfassend war der Tag super, und nächstes Jahr sind wir als Staffelläuferinnen auf jeden Fall wieder dabei.

> *Pauline Althoff und Nina Bergerfurth*

Fotos: Gerrit Lemkau (unten), Michael Holtkötter oben)

# Hallo an alle, ich bin Carlotta ...

... und 15 Jahre alt. Ich laufe jetzt seit August 2020 beim LSF. Ich habe im Lockdown mit dem Laufen begonnen und habe schnell gemerkt, dass es mir viel Spaß macht. Ich hatte vorher schon einige Sportarten ausprobiert, die mir jedoch nie wirklich Spaß bereitet haben. Doch das Laufen und das Intervalltraining haben mir von Anfang an Spaß gemacht. Auch wenn ich gerade zum Ende des letzten und Anfang dieses Jahres aufgrund einer OP pausieren musste, bin ich nach der Pause im Trainingslager wieder voll durchgestartet. Aktuell muss ich aufgrund von Folgen einer Coronaerkrankung wieder pausieren. Dennoch bin ich, auch durch das Trainingslager in Meppen vor ein paar Wochen, hochmotiviert, um nach der Pause wieder durchzustarten.
Im Training selbst motiviert mich die gesamte Gruppe, und an dieser Stelle ist Thea zu nennen, die mich immer mitzieht und mich motiviert weiter zu laufen, wenn es so richtig weh tut.
Zu Hause laufe ich am liebsten mit Musik oder einem Podcast auf den Ohren. Dabei kann ich am Besten abschalten und meinem Kopf eine Pause gönnen. Neben dem Laufen lese ich und backe gerne Kuchen und Torten.

> Carlotta Scherka

# Unsere Vereins-kleidung

17 Laufbegeistere gründeten am 8. März 1988 die Laufsportfreunde Münster. Natürlich war allen sofort klar, dass von diesem Zeitpunkt an eine Vereinsbekleidung her musste. Die Verantwortlichen orientierten sich dabei an den Farben Münsters. Shirt und Singlet bekamen ein strahlendes Weiß als Grundton, worauf die Farben Rot und Gelb in Streifen als eine Art Brustring aufgebracht wurden. Ergänzt wurde das Design mit dem stilisierten Rathaus unserer Stadt und dem Schriftzug LSF. Rote Hosen, egal, ob lang oder kurz, gehörten ebenso zum Outfit. Einerseits wollte man die besondere Verbundenheit mit Münster bekunden und sich andererseits von den beiden anderen Vereinen, die zu diesem Zeitpunkt das wettkampforientierte Laufgeschehen in Münster dominierten, abgrenzen. Der ESV Münster bevorzugte ein Schwarz für die Bekleidung und die LG Ratio Münster (heute LG Brillux) ein Rot als Grundton. Beide Vereine beäugten die Entwicklung unseres Vereins mit etwas Argwohn, schließlich wuchsen die Mitgliederzahlen recht schnell. Sollte sich etwa eine neue Konkurrenz in der eigenen Stadt entwickeln? Im Oktober 1990, zweieinhalb Jahre nach der Gründung, war die Zahl der Mitglieder auf 79

Fotos: Michael Holtkötter

angestiegen. Das Tragen der Vereinsbekleidung war nicht nur eine Selbstverständlichkeit, sondern die Textilien wurden mit Stolz präsentiert. Zudem machte das mit einem hohen Wiedererkennungswert entwickelte Design auf die läuferischen Aktivitäten an der Sentruper Höhe aufmerksam. Eine bessere Werbung konnte es für unseren Verein kaum geben. Anfängerkurse waren sehr beliebt. Damals gab es nur eine Kursform, in der man befähigt wurde, in zehn Wochen eine Stunde ohne Unterbrechung zu laufen. 1989 und 1990 registrierte der Verein jeweils auf drei Kurse verteilt 230 Anmeldungen. In nicht einmal 24 Monaten wurden so 460 Menschen an das Laufen herangeführt. 15 bis 20 Prozent der Teilnehmenden fanden über die Kurse den Weg in den Verein.

Dem Geschäftsführenden Verein war von Anbeginn sehr bewusst, welchen Marketingwert die Vereinsbekleidung besaß. So wurde bereits in den allerersten Förderrichtlinien der Passus eingeführt, dass das Tragen der Vereinsbekleidung eine Grundvoraussetzung für die teilweise oder vollständige Erstattung von Startgeldern ist. Der damalige 1. Vorsitzende, Horst Helmerich, achtete bei Veranstaltungen mit Argusaugen darauf, dass die Vereinsbekleidung bei Wettkämpfen auch getragen wird. „Erwischte“ er jemanden, dann gab es kein Pardon – der besondere Passus in den Förderrichtlinien kam strikt zur Anwendung. Ich kann mich noch an so manche Vorstandssitzung erinnern, bei dem dies ein wichtiger Punkt auf der Tagesordnung war. Einzig bei den roten Hosen wurden die kritischen Stimmen im Verein immer lauter. Der Geschäftsführende Vorstand zeigte sich kompromissbereit und verzichtete auf das Tragen der „kompletten“ Vereinsbekleidung. So setzte sich seit dieser Zeit mehr und mehr die Farbe Schwarz für die Hosen durch.
Als der Verein immer größer wurde und unsere Mitglieder an einem Wochenende gleich an unterschiedlichen Orten an den Start gingen, wurde es zunehmend schwieriger, das Tragen der Vereinskleidung zu "kontrollieren". Den Passus in den Förderrichtlinien gibt es allerdings immer noch.
In den letzten Jahren muss ich immer mehr beobachten, dass das Tragen der Vereinskleidung von einigen etwas großzügiger gehandhabt wird. Mit der Vereinskleidung zeigt man sehr eindeutig die Zugehörigkeit und Verbundenheit zu unserem Verein. Ich selbst käme nie auf die Idee, bei einem Wettkampf etwas anderes zu tragen, als unsere Singlets oder Shirts. Es ist für mich eine Ehrensache. Zudem ist unsere Wettkampfbekleidung so auffällig, dass man sie ganz schnell in einem großen Starterfeld ausmachen kann. Und selbst, wenn man denjenigen, der dort läuft, nicht kennt, was bei rund 650 Mitgliedern kein Wunder ist, so weiß man sofort, dass das jemand von uns ist.

Unser Verein hat sich in den zurückliegenden 34 Jahren zu einem der größten reinen Laufvereine in Deutschland entwickelt, worauf alle, die dazu beigetragen haben, stolz sein dürfen. Wir sind ein Verein, bei dem mehr als nur die Leistung zählt. Bei uns muss man keine Leistungskriterien erfüllen, um zur Gemeinschaft zu gehören. Für die Gründungsmitglieder war es ein erklärtes Selbstverständnis, dass unser Verein für menschliches Miteinander, Gemeinschaft und Gemeinsamkeit steht. So wundert es auch nicht, dass unser ehemaliges Ehrenmitglied Horst Helmerich (1927 – 2000) seine Berichte bei den Jahreshauptversammlungen stets mit dem von ihm geprägten Leitspruch beendete: „Laufsportfreunde heißen wir – Laufsportfreunde sind wir!“

> *Michael Holtkötter*

# Wie es ist, in der Wüste zu laufen?

Der Ultra X Jordan ist mein inzwischen zweiter Wüstenlauf. 2017 bin ich erfolgreich beim Sahara Race in Namibia mitgelaufen. Damals bin ich zuvor auf den Kili gewandert und hatte eine erste Ahnung davon, wie nachhaltig bereichernd Abenteuer fürs Leben sein können.

Der Ultra X hat den Vorteil, dass man mit Tagesrucksack laufen kann. Im Gegensatz zum 4desert in Namibia, bei dem man sein gesamtes Equipment einschließlich des Essens für die Woche mitschleppen muss, am Anfang immerhin gute 10 kg. Ich hatte in einem Laufbuch Bilder von Wadi Rum, der Wüste in Jordanien, gesehen und war hin und weg. Meine Mutter war auch so begeistert, dass sie es mit 67 Jahren gewagt hat, sich mit anzumelden.

Das Training lief mehr als holprig. Ostern hatte ich mir das Wadenbein beim Windsurfen auf Norderney gebrochen, eine Weber-B-Fraktur. Ursprünglich wollte ich Ende August an der WM im 100 km-Lauf in Berlin teilnehmen. Das konnte ich knicken. Gleichwohl war ich ab dem ersten Tag der Verletzungssituation hochmotiviert, schnellstmöglich wieder fit zu werden. Direkt war ich täglich im Fitnessstudio, und ab der zweiten Woche nach der OP habe ich auf der Radrolle trainiert. Insgesamt bin ich unglaublich viel Rad gefahren, Intervalle inklusive, und bin dabei zusammen mit Kraft-, Stabitraining und Yoga zum Teil auf 20 Stunden Training in der Woche gekommen. Nach und nach habe ich in Abstimmung mit meiner Trainerin die Laufanteile gesteigert. Ab Anfang August konnte ich wieder voll laufend trainieren. Das Sandtraining war gleichwohl wegen der erhöhten Verletzungsgefahr eingeschränkt. Meistens war ich jetzt bei rund 100 km, verteilt auf sechs Einheiten, laufen, plus ein bis zwei Radeinheiten, zweimal Krafttraining und einmal Yoga in der Woche mit vielen Qualitätseinheiten. Der Münster Marathon als Trainingslauf mit einer persönlichen Bestzeit hat mir gezeigt, wie gut der Plan meiner Trainerin ist.

Der Rahmen des Rennens sieht so aus: Insgesamt werden 250 km mit 2.200 HM in fünf Tagen gelaufen, wobei es am Mittwoch einen Longrun über 70 km gibt und die anderen Tage sich mehr oder minder gleichmäßig über 40 bis 50 km aufteilen. Der Veranstalter stellt halb offene Großzelte und Wasser, auch warmes Wasser. Zudem sind Physiotherapeuten und Ärzte, vor allem für die Füße, dabei. Die Strecke ist mit Fähnchen markiert. Ich selbst hatte dann etwa 20.000 kcal für die Zeit dabei: Gels, Kohlenhydratpulver, Trekkingnahrung,

Fotos: Ultra X

Nüsse usw., sicher kein kulinarisches Highlight, aber absolut notwendig für die Regeneration.
Gestartet sind 128 Athlet*innen. Wenn ich richtig gerechnet habe, sind 39 Läufer*innen ausgeschieden. Am Ende bin ich erste Frau mit 6:29 h Abstand zur zweiten Frau geworden. 25:56 h habe ich insgesamt gebraucht und war damit insgesamt vierte, der erste Mann war etwa 2,5 h vor mir im Ziel. Damit habe ich als erste Frau in der Organisationsgeschichte eine schwarze Medaille für unter 27 h bekommen und mich für die interne World Champion Ship 2024 in Slowenien qualifiziert.

Die Strecke in Jordanien war alles andere als einfach. Wir sind oft früh gegen 7 Uhr gestartet. Ab 10 Uhr war es brutal heiß mit über 40 Grad, heißer als angekündigt und als die Jahre davor. Der Untergrund war viel weicher Sand, in dem das Laufen richtig anstrengend war. Zwischendurch gab es auch feste Schotterabschnitte- eine echte Wohltat. Landschaftlich ist die Wüste atemberaubend. Gelber und roter Sand wechseln sich ab. Die gesamte Strecke ist gespickt von roten Cayonens, die wir zum Teil auch durchlaufen sind. Ein wahnsinniges Freiheitsgefühl überkam mich immer wieder beim Laufen! Alle 8 km gibt es eine Verpflegungsstation. Ich  habe circa fünf bis sieben Liter nur während des Laufens getrunken, angereichert mit Salz. Es gab je nach Beschaffenheit des Bodens harte oder nicht so harte Tage. Besonders heftig war der Longrun. Da gings die letzten 12 km nochmal bergauf über ganz feinen Sand – und das bei 45 Grad. Ich war fix und alle im Ziel, konnte mich aber immer wieder recht schnell regenerieren. Die Menschen waren alle unglaublich nett! Im Starterfeld waren vor allem Briten, aber insgesamt ein internationales Starterfeld, unter ihnen acht Deutsche, von denen vier ausgeschieden sind. Die Hitze war echt brutal und hat manchen Traum zerplatzen lassen. So auch den meiner Mutter. Ich war dennoch sehr dankbar, dass sie jeden Tag schon im Camp war, wenn ich angekommen bin. Dreimal wurde das Camp verlegt, und einmal haben wir komplett unter freiem Sternenhimmel geschlafen: Das war magisch, dreidimensional.
Eine Woche ohne Internet und eine Reduktion auf das absolut Nötigste hat was sehr beruhigendes und erdendes. Alle waren sehr entspannt und präsent. Es gibt nichts zu tun – außer zu essen, zu schlafen und zu laufen. Keine Hektik, kein Stress. Das ist eine der tiefsten Erfahrungen, die ich mitnehme.
Beim Laufen habe ich wieder mal gemerkt, wie entscheidend es ist, dass ich mich nur auf mich konzentriere. Genau wahrzunehmen, wie schnell ich laufen kann, um die gesamte Strecke zu schaffen, das ist die Aufgabe. Ich glaube, dass ich dafür ein gutes Gespür habe. Zudem kann ich mich gut selbst beruhigen, wenn es sehr hart wird – und es war teilweise sehr hart. Ich habe gemerkt, wie sehr ich das Laufen liebe. Die Platzierung war und ist mir zu keinem Zeitpunkt so bedeutsam wie das freie und rhythmische Laufgefühl, dass ich immer wieder spüren konnte. Deshalb fällt mir auch das Training nie schwer. Ich liebe die Laufbewegung an sich.

*> Kirsten Althoff*

# Von der Unlust zur Gymnastik

Seit 15 Jahren bin ich in den Trainingsgruppen des LSF aktiv gewesen, hatte dabei drei verschiedene, alles sehr fähige Trainer. Und alle haben immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig es doch sei, nicht nur das Laufen zu trainieren, sondern auch in anderen Bereichen etwas für den Körper zu tun. Und hat es bei mir gefruchtet? Leider nein. Klar, am Mittwoch stand vor dem Tempotraining immer ein kleineres Bewegungstraining auf dem Programm, aber das war es dann auch für die Woche. Statt ein bis zwei Mal in der Woche zum Yoga- oder Pilates-Kurs zu gehen oder sich bei Werners oder Dirks Gymnastikkurs anzumelden oder wenigstens selbst mal abends vor dem Fernseher 30 Minuten Übungen für die Beweglichkeit von Sehnen und Muskeln durchzuführen, habe ich meine Zeit lieber ins Laufen investiert. Nur wer viel läuft, wird auch schneller, war meine Prämisse. Das Ganze ist auch zehn Jahre gut gegangen.

Seit einigen Jahren läuft es aber leider nicht mehr so locker. Mit dem Alter mehren sich die Wehwehchen. Sei es der Rücken, die Knie oder die Fußgelenke. Irgendwas ist immer. Und so nach und nach, spätestens seit meiner Tätigkeit als Trainer, wächst die Erkenntnis, dass ein frühzeitiges Training von Stabilität und Beweglichkeit viel dazu beigetragen hätte, die Laufbeweglichkeit noch in ein höheres Alter zu tragen. Ich fürchte, dass diese Erkenntnis bei mir etwas zu spät kam, aber immerhin kam sie.

Seit einigen Jahren bin ich im Fitnessstudio und mache hier vor allem Übungen für den Rumpf. Es geht nicht um Gewichte stemmen, ein Sixpack brauche ich nicht mehr. Einer Lauffreundin, die im selben Studio ist, verdanke ich, seit zwei Jahren auch bei einem Yoga-Kurs dabei zu sein. Als einer der wenigen Männer bei vielen Frauen hatte ich erst Bedenken und platziere mich mit meiner Matte immer noch möglichst weit hinten.

Wer glaubt, Yoga sei nur Esoterik und kein Sport, sieht sich schnell eines Besseren belehrt. Einige Übungen schaffe ich, aber bei vielen komme ich nur recht und schlecht mit. Diagnose: Völlig verkürzte Muskeln und Sehnen. Versucht mal, im Knien euren Hintern auf die Hacken abzusetzen, sodass die Oberschenkelmuskel laut aufschreien vor Spannung. Auch auf einem Bein stehen geht bei mir nicht lange gut, ohne umzukippen. Vor einigen Jahren hätte ich vielleicht noch einiges mehr mitmachen können. Ich hoffe trotzdem, durch regelmäßiges Training ein Stück meiner Beweglichkeit zurückzubekommen. Ich werde also auch weiterhin immer wieder auf die jungen Läuferinnen und Läufer einwirken, Beweglichkeit und Dehnen nicht zu vernachlässigen. Es muss nicht Yoga sein, es gibt auch andere Kurse mit ähnlichen Inhalten, beispielsweise Balance. Auch ihr Jungs – traut euch und tut was für euren Körper. Mein Tipp: Versucht mal einige Übungen gegebenenfalls zu Hause mit YouTube und testet mal, wie beweglich ihr noch seid. Wenn ihr schnell eure Grenzen aufgezeigt bekommt, wird es dringend Zeit für alternativen Sport.

In diesem Sinne, lasst euch biegen.

*> Markus van der Velde*

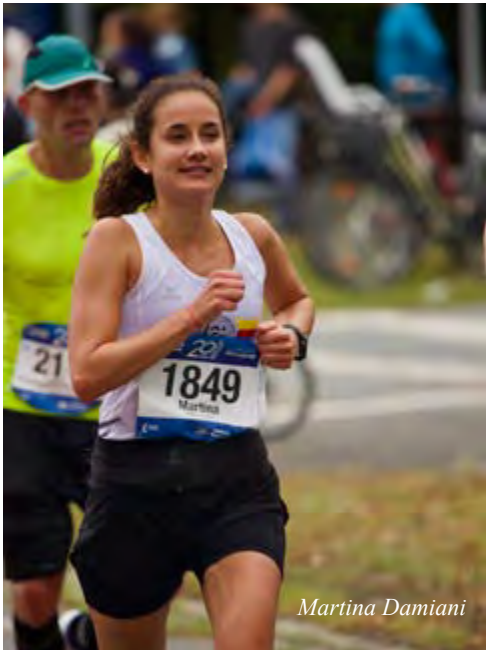
Foto: Anne Holtkötter

# Rückblick: August bis September

Das letzte Quartal wurde im Wesentlichen durch die Teilnahmen an Marathonläufen geprägt. Viele Läuferinnen und Läufer des Vereins trainierten für einen der Herbstmarathons. In der Vorbereitung dazu wurden auch viele Straßenläufe im Vorfeld des persönlichen Saisonhöhepunktes absolviert. Aber auch in anderen Bereichen wurden viele gute Leistungen erbracht.

**MEISTERSCHAFTEN**

In den Berichtszeitraum fielen zwei Deutsche Meisterschaften mit LSF-Beteiligung. Aktuell zeigt der DSV bei der Terminierung seiner Veranstaltungen kein glückliches Händchen. Am 18.09. fanden in Saarbrücken die Meisterschaften über 10 km im Straßenlauf statt. Nur eine Woche später war am 25.09. die DM Halbmarathon in Ulm parallel zum Berlin-Marathon angesetzt. Den langen Weg nach Saarbrücken nahmen Delia Krell-Witte und Raija Schmidt auf sich. Während Raija mit einer neuen Bestzeit von 39:18 in der W45 wegen der stärkeren Konkurenz „nur“ den sechsten Platz erreichte, konnte Delia Krell-Witte in der W60 einen hervorragenden Silberrang belegen. Sie lief die 10 km in 47:36. Eine Woche später verfehlte Raija in Ulm bei der Halbmarathon-DM als Titelverteidigerin wieder die Medaillenränge. Trotz neuer persönlicher Bestzeit von 1:26:39 fehlten ihr im Ziel nur wenige Sekunden für eine Medaille, und sie belegte den vierten Platz in ihrer AK.



*Martina Damiani*

Foto: Michael Holtkötter

**MARATHON**

Vor allem der Münster-Marathon war für viele LSF-Starter wieder einmal das Saison-Highlight im Herbst. Allerdings war die Teilnehmerzahl aus unserem Verein mit unter 50 so gering wie seit vielen Jahren nicht mehr. Die herausragendste Leistung zeigte Jana Kappenberg, die elf Jahre nach ihrem bisher schnellsten Marathonlauf ihre Bestzeit um fünf Minuten verbesserte. In 2:49:06 wurde sie schnellste deutsche Frau und Achte insgesamt. Gemeinsam mit Antonia Rewer, die die 3-Stunden-Marke nur um eine Minute verpasste, und mit Martina Damiani, die in 3:13:42 eine neue Bestzeit erzielte, verbesserten die Frauen als Mannschaftssiegerinnen einen uralten Kreisrekord. In 9:03:45 waren sie fünf Minuten schneller als die vorherigen

Rekordhalter Ute Eckenbach, Brigitte Ziegler und Renate Müller 1994 in Frankfurt. Marcel Hier, Andreas Narozny und Jens Korte liefen den Marathon unter 3 Stunden, dabei verbesserte sich Marcel Hier auf 2:51:31.
Henrik Hooge, in Münster noch über 28 km erfolgreich, lief beim Berlin Marathon in 2:41:44 zu einer neuen Bestzeit und lieferte hier das beste LSF-Ergebnis ab. Wiebke Arkenau verbesserte sich auf 3:34:55. Beim Köln Marathon holte sich Simon André in seinem ersten Marathon für den LSF in 2:50:13 gleich eine neue Bestzeit. Auch Sören Hand freute sich über eine deutliche Verbesserung auf 2:52:57. Giles Gardam blieb in 2:59:23 unter drei Stunden und erfüllte damit sein Ziel.
Den Zeitraum abschließend gewann Jana Kappenberg den Kustmarathon im niederländischen Zeeland über Strand und Dünen in 3:08:14.

**STRASSENLÄUFE**

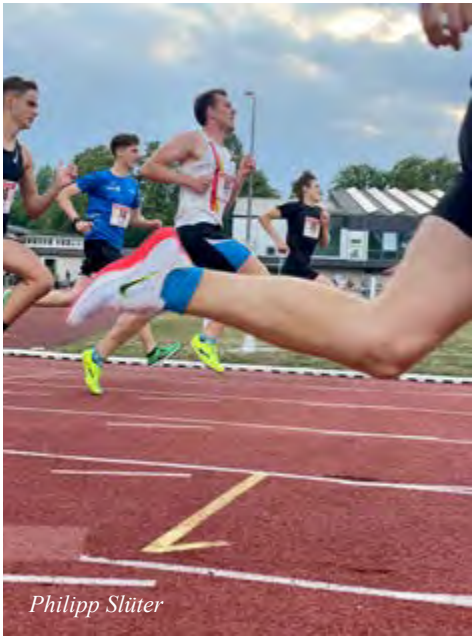
Die Straßenlaufsaison konnte wieder fast vollständig stattfinden, nur wenige Veranstalter ließen ihre Wettbewerbe noch wegen Corona ausfallen. Allerdings macht sich die Pandemie in den Teilnehmerzahlen (wenn man von den ganz großen Veranstaltungen, z.B. Berlin Marathon, absieht) deutlich bemerkbar. Auch die Suche nach Helfern für die Organisation der Läufe gestaltet sich zunehmend schwieriger, hier schlägt offensichtlich der Mangel an Arbeitskräften insgesamt durch. Da hier der Raum fehlt, über alle Events zu berichten, picken wir nur die läuferischen Highlights heraus.
Ein Comeback feierte Lea Brückner beim Abendlauf des SV Beerlage. Sie dominierte den 5 km-Lauf deutlich und siegte in 17:55. Bei den Männern gab es einen zweiten und einen dritten Platz für Philipp Slüter und Julian Kuhlmann. Im 10 km Lauf konnte Philipp Rosenow ebenfalls den dritten Gesamtrang in 36:23 erzielen. Beim Nordkirchener Halbmarathon ging das gesamte Podest in der Frauenwertung an den LSF. Jana Kappenberg gewann in 1:22:07 vor Antonia Rewer und Raija Schmidt. Bei den Männern gingen die Plätze 4 und 5 an Marcel Hier und Jens Korte.
Den Hiltruper Halbmarathon gewann Raija Schmidt in 1:28:23, Mike Brouwer landete in 1:24:14 als bester LSF-Läufer auf Platz 5. Beim Warendorfer Emsseelauf gelang Nina Bergerfurth im Rennen über 5 km der Sieg in einer Zeit von 20:40. Ihre Trainingspartnerin Pauline Althoff erreichte das Ziel 90 sec. später als Dritte. Im 10 km-Lauf holten Simon André und Giles Gardam mit

*Mike Brouwer*

*Eva-Maria Gaszek*

Fotos: Michael Holtkötter

Zeiten von 1.20:35 bzw. 1:23:53 die Plätze 2 und 4. Beim Halbmarathon in Bocholt konnte Henrik Hooge die 1:18:58 den zweiten Platz erringen. In Köln waren bei der Marathonveranstaltung ebenfalls einige LSF-Starter im Halbmarathon dabei. Schnellster wurde Marvin Röthemeyer, der über die Verbesserung seiner Bestzeit auf 1:13:18 nicht ganz zufrieden war. Ebenfalls mit neuer Bestzeit, aber knapp an einer 1:19er Zeit vorbei lief Philipp Rosenow, der 1:20:09 für die 21,1 km benötigte. Jan Kaumanns Ziel einer Verbesserung seiner Halbmarathonzeit konnte er beim Kopenhagen Marathon eindrucksvoll erreichen. In 1:08:16 unterbot er zudem den alten Vereinsrekord von Pascal Hille. Was ihm nach wie vor fehlt ist eine 31er Zeit. In Hamburg verpasste er sein Ziel erneut nur knapp und lief 32:05. Jens Peters jagte dagegen eine 5er Zeit unter 18. Nach seinem Sieg in Lüdinghausen mit 18:08 freute er sich in Saerbeck, endlich in 17:44 im Ziel zu sein. In Saerbeck gelang es unseren Nachwuchsläuferinnen Nina Bergerfurth, Charlotte Renkert und Pauline Althoff ebenfalls das gesamte Podest über die 5km der Frauen zu stellen. Alle drei liefen dabei neue persönliche Bestzeit trotz Trainervorgabe, ohne Uhr zu laufen. Weitere starke Zeiten gab es in Coesfeld. Alexander Schill wurde in sehr starken 15:42 Gesamtdritter, Viktor Husser blieb in 16:59 erstmalig unter 17 und Jens Korte schrammte in 18:16 nur um vier Sekunden am Altersklassenrekord über 5 km vorbei. Hier liefen Raija Schmidt und Marie Sommer unter 20 Minuten und wurden Sechste und Siebte. Das Highlight in Coesfeld aber setzte Johanna Schönherr. Sie unterbot als Siegerin des 10 km-Laufs ihre alte Bestzeit deutlich und lief in 34:37 fast an den Vereinsrekord von Miriam Zirk heran.


*Philipp Slüter*

**BAHN**

Bahnwettkämpfe wurden in diesem Quartal von LSF-Läuferinnen und Läufern eher wenig besucht, obwohl die Late-Season viele Wettkämpfe anbot. Im Juli war Ralf Schleicher in Minden (3000 m in 13:08,22) der einzige LSF-Teilnehmer an einem Bahnwettkampf. Der August wurde dann schon stärker genutzt, den Auftakt machte die Teilnahme von Arne Fischer beim 5000 m-Lauf in Borgholzhausen, er blieb in 19:38,04 klar unter 20 Minuten. Gemeinsam mit Philipp Slüter trat er auch in Bergisch Gladbach über 800 m an. Arnes Zeit betrug 2:26,13. Für Philipp wird der Abstand zu einer Zeit unter 2 Minuten immer knapper, er lief dort 2:00,66. Arne erreichte dabei das Ziel nach 2:26,13, zwei Wochen später startete Arne dort erneut über 1.500m und finishte diesen Lauf nach 5:15,92.

Deutlich mehr LSF-Teilnehmer fanden sich beim Seniorensportfest in Rheine ein. Torolv Prokosch, Marion Rother und Angelika Syska liefen auf den kürzeren Sprint-Distanzen, Mahmut Arica wagte einen Doppelstart über 800 m und 3000 m. In diesem Rennen waren auch Michael und Anne Holtkötter dabei. Während Mahmut mit der 10:56,80 etwas haderte, freuten sich die beiden über Zeiten von 12:00,15 bzw. 13:08,91.

Bei Meller Läuferabend waren erneut 9 Laufsportfreund dabei. Philipp Slüter erreichte über 800 m eine Zeit von 2:02,08, Mahmut lief diesmal 1500 m in 5:18,86. Arne Fischer erreichte über 3000 m 11:30,57.

**Ultra/Cross**

Beim sog. Backyardlauf in Hagen kamen Rainer Wachsmann, Norbert Fasel und Michaela Winter auf zwischen 60 und 90 km. Benedikt Korte lief

beim Walser Ultratrail seinen ersten Lauf jenseits der Marathondistanz. Bei ungemütlichem Wetter finishte er das Rennen über 63 km und 3900 Höhenmeter nach 12:42.
Den 100 Meilen langen Weg rund um die ehemalige Berliner Mauer bewältigte Michaela Winter in 29:14. Derweil lief Norbert Fasel den 70 km-Lauf im Rahmen des Monschau-Marathons und benötigte 8:19. Beim Osnabrücker 6-Stundenlauf waren drei Laufsportfreunde dabei. Sebastian Warbinger kam mit 47,6 km am weitesten. Werner Peters und Peter Knein starteten beim Transalpine-Run (s. ges. Bericht). Höhepunkt für viele LSF-Starter ist dann der Teutolauf in Lengerich. Schnellste von 23 Teilnehmern des LSF waren Florian Braun und Silvia Sprenger.
Und dann wäre da noch Kirsten Althoff. Die junge Läuferin startet zwar seit Kurzem nicht mehr für den LSF, was wir alle bedauern. Nun siegte sie beim Ultra-X-in Jordanien, einem Vier-Etappenlauf in der Wüste. Nur drei Männer waren schneller als Kirsten.

*> Markus van der Velde/Arne Fischer*

# 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

**IMPRESSUM**

ZWISCHEN**ZEIT** 33. Jahrgang

**Herausgeber:**
Laufsportfreunde Münster, Pf. 4822, 48027 Münster, www.lsf-muenster.de
**Redaktion, Satz, Layout:**
Anne Holtkötter
**Korrektorat:**
Marlies Sprenger, Leonie Wollenweber
**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. Januar 2023

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

# 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