ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT
DER LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
Februar 2023 I Nr. 131

LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER e.V.

Silvesterlauf mit guter Resonanz und guten Zeiten.

Und außerdem in dieser Ausgabe:

- > Treppenlauf
- > Sportjahresbericht
- > Spurensuche

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

Silvesterlauf 2022: Erfolgreiche Rückkehr eines Erfolgslaufes

Als 2020 wegen Corona der Silvesterlauf, wie fast alle Wettkämpfe in jenem Jahr, ausgefallen war, rechnete der LSF als Veranstalter mit einer Rückkehr 2021. Leider wurde auch daraus nichts, weil nur wenige Tage vor Silvester die veröffentlichten Auflagen wegen der nach wie vor bestehenden Pandemie eine Durchführung verhinderten.

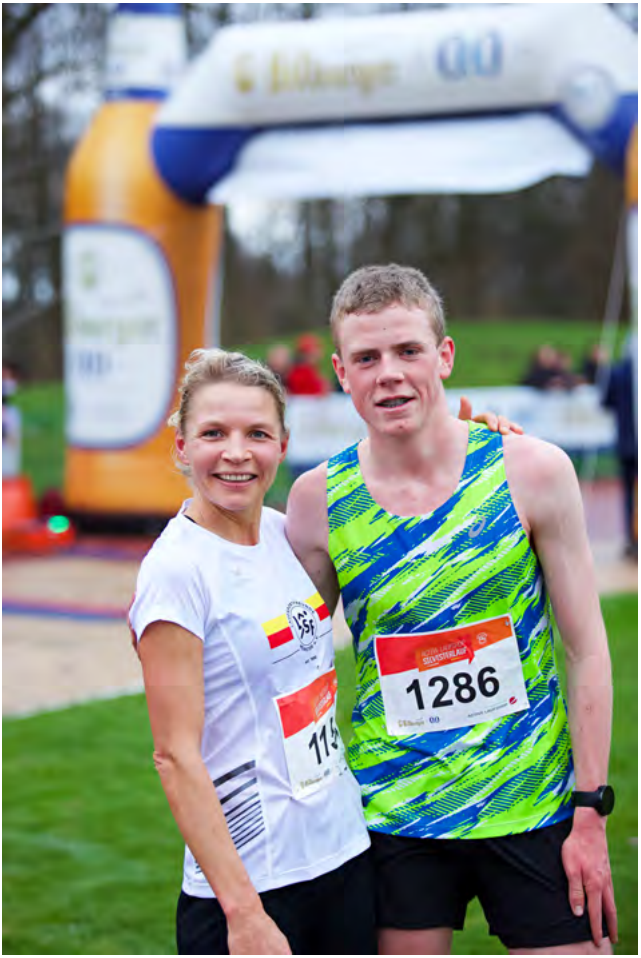
Jetzt endlich konnten wir ihn wieder in seiner gewohnten Form und mit dem bewährten Programm – zwei vermessenen Läufen über 5 und 10 km sowie dem 3 km-Funlauf – durchführen. Und man sah allen Teilnehmern an, wie sehr sie dieses Gefühl vermisst hatten. Die sehr hohen Voranmeldezahlen zeigten deutlich, dass diese Veranstaltung in Münster immer noch sehr beliebt ist. Neu war das Anmeldekonzept, dass sich bereits beim Citylauf bewährt hatte. Statt einen Nachmeldebereich einzurichten, konnten sich alle Teilnehmer online bis 45 Minuten vor dem Start anmelden. Das verringerte den Bargeldfluss und beschleunigte die Anmeldeprozedur deutlich, wenngleich es beim 5 km-Lauf etwas knapp wurde, allen Teilnehmenden die Startnummer rechtzeitig auszuhändigen. Insgesamt hatten sich 1367 Laufende für die Veranstaltung angemeldet, von denen aber letztendlich 996 im Ziel waren. Sicher trug die grassierende Erkältungswelle dazu bei, möglicherweise auch die Wetterprognose.

Nachdem zwei Wochen zuvor noch strenger Frost herrschte und der zugefrorene Aasee von Menschen bevölkert war, herrschten am Silvestertag eindeutig frühlingshafte Temperaturen. Die zwischendurch auftretenden kurzen leichten Regenschauer dürften die Läuferinnen und Läufer kaum beeinträchtigt haben. Allerdings störte der heftige Wind, vor allem entlang der Sentruper Straße. Glücklicherweise blieben die angekündigten starken Sturmböen aus, die Prognose sorgte aber dafür, dass wir lediglich das notwendigste Equipment aufgebaut hatten.

Sportlich legte der Tag los mit einem gut besetzten 5 km-Lauf. Auffällig hier vor allem, dass fast ebenso viele Frauen (205) wie Männer (272) am Start waren. Bei den Männern hatten sechs Ath-

Foto und Titelbild: Michael Holtkötter

Siegten beim 5 km-Lauf: Johanna Schönherr und Marco Sietmann.



Jana Kappenberg und Clemens Gaukesbrink entschieden den 10 km-Lauf für sich.

leten einen deutlichen Vorsprung vor dem Rest des Feldes, unter ihnen drei junge Läufer der LG Brillux Münster. Im Ziel konnte sich schließlich Marco Sietmann (LG Brillux) in sehr guten 15:23 vor Lutz Holsten (LG Dorsten), der zehn Sekunden später einlief, durchsetzen. Jens Kassebeer (ebenfalls LG Brillux) holte sich in 15:47 knapp vor Paul Kamp (TV Mettingen) und Jari Bender (LG Brillux) den dritten Rang. Für den LSF erreichten Willem Dehler, Tobias Görge, Jens Korte und Klaus Brinker hintereinander die Plätze 16 bis 19, alle mit Zeiten um 19 Minuten.

Bei den Frauen sorgte Johanna Schönherr, die für den veranstaltenden LSF an den Start ging, früh für klare Verhältnisse. In einer Zeit von 17:27 hatte sie im Ziel einen deutlichen Vorsprung. Zweite wurde Katja Tegler. Die für die Running Crew laufende Athletin kam in einer Zeit von 18:43 ins Ziel. Auch die Plätze drei und vier gingen an den Veranstalter: Nina Bergerfurth kam in 19:33 ins Ziel und schlug damit auch ihre Trainerin Marie Sommer, die 20:10 benötigte.

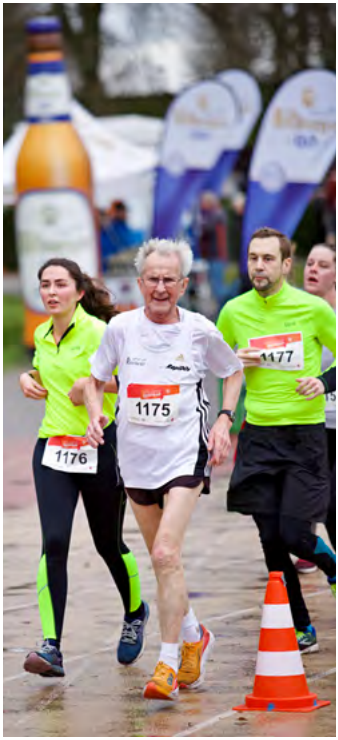
Anschließend gingen 22 Walkerinnen und Walker auf die Strecke. Die schnellsten, Josef Groeger und Martin Braun, hätten mit ihren Zeiten von 34:31 und 34:45 auch bei den Läufern mithalten können.

Der 3 km-Funlauf wird traditionell ohne Zeitmessung durchgeführt und soll vor allem Familien oder lauffremden Vereinen – wie in diesem Jahr der gutvertretenen SG Schwimmen – die Gelegen-

Fotos: Michael Holtkötter

heit bieten, ohne Zeitstress einen schönen Jahresabschlusslauf zu absolvieren. Immerhin nahmen in diesem Jahr 128 Läuferinnen und Läufer das Angebot wahr. Und auch wenn die Zeiten nicht gemessen wurden, so waren doch vor allem viele Jüngere mit viel Ehrgeiz dabei. Vielleicht sehen wir sie bald bei den Veranstaltungen mit Zeitmessung wieder.

Eine sehr spannende Angelegenheit wurde der 10 km-Lauf bei den Männern. Schon in der ersten Runde hatten sich zwei Läufer leicht vom Feld abgesetzt, dahinter lauerte eine größere Gruppe vor allem heimischer Athleten. Auch in der zweiten Runde konnte sich weder Clemens Gaukesbrink, der vereinslos gemeldet war, noch Tim Wagner, der für Marvel Studios lief, absetzen. So sprinteten beide nebeneinander auf den Zielbogen zu – und zum ersten Mal seit Langem gab es so etwas wie ein Fotofinish. Da beim Straßenlauf das Ergebnis auf volle Sekunden aufgerundet wird, wurde für beide Athleten die gleiche Zielzeit von 33:00 Minuten ausgegeben. Nach der Analyse des Zieleinlaufvideos haben die Zielrichter entschieden, dass Clemens Gaukesbrink vor Tim Wagner die Ziellinie überquert hat. Auch um Platz drei wurde es spannend, es kam zum Duell zwischen den Vereinskollegen David Schönherr (der für die Running Crew startete) und Marvin Röthemeyer, der für unseren Verein am Start war. Während Schönherr noch einen Kilometer vorm Ziel einen



Klemens Wittig, AK 85, lief die 10 km in 58:02, mit eingeschränktem Training, wie der älteste Teilnehmer anschließend erzählte.

kleinen Vorsprung hatte, kam es auf der Laufbahn 200 m vor dem Ziel zum Überholvorgang. Röthemeyer erreichte in 33:25 das Ziel vor Schönherr (33:31). Dahinter folgten der ebenfalls für den LSF laufende Manuel Goerlich (33:46) und Philip Thies von der Running Crew (33:51).

Bei den Frauen war die Angelegenheit dagegen um einiges klarer. Hier konnte Jana Kappenberg vom LSF einen souveränen Start-Ziel-Sieg erreichen. In der für sie typischen Art lief sie auf den letzten Metern den Zuschauern zulächelnd und -winkend in 37:39 ins Ziel. Gesamtzweite wurde die für TriFinish startende Leonie Zumhasch in 38:12, Anika Fels kam mit einer Zeit von 40:05 als Dritte ins Ziel. Auf Platz vier landete Raija Schmidt von den Laufsportfreunden.

In der Mannschaftswertung über 10 km ging bei den Männern der Sieg an die Running Crew vor dem LSF, bei den Frauen war es genau anders herum, hier gewann der LSF vor der Running Crew.

Der Dank des Veranstalters geht vor allem an die Sponsoren Active Sportshop, Bitburger und Münsterland Milch, ohne die eine solche Veranstaltung nicht durchzuführen ist. Außerdem waren am Veranstaltungstag unzählige Mitglieder in Helfertätigkeiten unterwegs. Auch hier ein großer Dank an das ehrenamtliche Engagement all dieser Laufsportfreunde.

> Markus van der Velde

Gut zu wissen:

Vereinsname LSF Münster

bei der Meldung für Wettkämpfe,

Aufnahme von Ergebnissen,

Vereinskleidung

Schreibweise LSF Münster

Wie denn nun – LSF, LSF Münster, Laufsportfreunde Münster, mit e. V. oder ohne? Beim Silvesterlauf ist es uns wieder aufgefallen, in welcher Vielfalt unsere Mitglieder bei Meldungen zu Läufen unseren Vereinsnamen angeben. Da findet sich in der Meldeliste„Laufsportfreunde Münster“ (mit und ohne e.V.), „LSF Münster“, und auch "LSF Muenster" wurde schon gesehen oder kurz „LSF“ in verschiedenen Groß-klein-Variationen. Vor allem neue Mitglieder fragen sich sicherlich: Was ist denn nun richtig? Laut Satzung ist unser Vereinsname „Laufsportfreunde Münster e.V.“, beim DLV werden wir aber als „LSF Münster“ geführt (vermutlich wollte man sich Tipparbeit ersparen). Das heißt für euch: bei jeder Veranstaltung als Vereinsname LSF Münster eintragen! Warum dies so wichtig ist? Der Vereinsname hat Auswirkungen auf die Mannschaftswertung, denn die Wettkampfsoftware orientiert sich dafür am Vereinsnamen. So gab es beim Silvesterlauf über 10 km bei den Frauen durch

Foto: Michael Holtkötter

die unterschiedlichen Schreibweisen zuerst nur einen dritten Platz. Nachdem wir die Vereinsnamen korrigiert haben, waren unsere Frauen auf Platz 1 und Platz 3. Jetzt ist es beim Silvesterlauf einfach, den Vereinsnamen unserer eigenen Mitglieder zu korrigieren, weil wir da der Ausrichter sind. Bei anderen Veranstaltungen ist davon nicht auszugehen! Da kann uns schon mal ein schönes Mannschaftsergebnis flöten gehen.
Außerdem erleichtert ihr unserem Pressewart Markus van der Velde die Arbeit, wenn er am Wochenende die Artikel zu den Wettkämpfen erstellt und nachschaut, wer wo gelaufen ist.

Aufnahme von Ergebnissen

Ergebnisse von Läuferinnen und Läufern der Laufsportfreunde Münster werden grundsätzlich nur berücksichtigt, wenn die Vereinsangabe LSF Münster in den Ergebnislisten aufgeführt ist. Berücksichtigung können abweichend davon auch dann Ergebnisse finden, wenn diese ausnahmsweise unter einem anderen Namen (Firma, Sponsor o.ä.) erbracht wurden und dies nach dem Wettkampf beim Ergebnisverwalter, zurzeit ist dies unser Pressewart Markus van der Velde, angezeigt wird. Wird dagegen bei Wettkämpfen regelmäßig eine andere Vereins-/Teamangabe vorgenommen, werden die Ergebnisse nicht berücksichtigt. Dies bezieht sich auf Ergebnis- und Bestenlisten, auf die Spiridonwertung und auf die Startgelderstattung.

Wettkämpfe unter Vereinsnamen bitte in Vereinsbekleidung

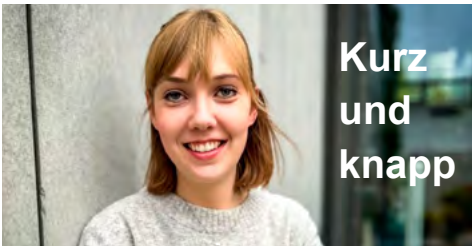
Das Tragen der Vereinsbekleidung ist laut Förderrichtlinien des Vereins die Bedingung für die anteilige bzw. vollständige Erstattung des Startgeldes. Auf www.lsf-muenster.de findet ihr den Link zur Vereinsbekleidung direkt auf der Homepage unter Service für Mitglieder.

Und noch eine Info: In den Bestenlisten des DLV werden nur Zeiten von Läuferinnen und Läufern aufgenommen, die über das DLV-Startrecht (früher „Startpass“) verfügen, sie werden dort unter ihrem dafür registrierten Vereinsnamen gelistet, in unserem Fall also unter LSF Münster. Die Startpassdaten findet ihr ebenfalls unter dem Link Service für LSF-Mitglieder auf unserer Homepage.

> *Der Vorstand*

Wir begrüßen ganz herzlich unsere Neuen

Lukas Kaminski
Johanna Mattay
Julius Schulze Isfort
Johanna Schulze Isfort
Viktor Husser
Melanie Mack
Dominik Schüßler
Katharina Drude
Simon André
Kai Berning
Ida Bollenberg
Teresa Ullmann
Heiner Nießing
Lieke Inderelst
Iida Maser
Greta Busch
Bjarne Semmler
Matti Teismann
Stefan Francke
Stephanie Schröder
Lisa Meyer zu Rheda
Katharina Hauertmann
Günter Möllers
Lena Marie Protte
Mia-Sophie Brandt
Felix Brandt
Julian Brandt
Verena Vogt
Lucienne Engelhardt
Marius Kraus



Es gibt Aufgaben, die der Vorstand des LSF längst nicht mehr alleine stemmen kann. Was für ein Glück, wenn sich engagierte Mitglieder finden, die den Vorstand in seinen Aufgaben unterstützen. Nachdem unser Social-Media-Beauftragter Chris Schoppmann Münster verlassen hat, konnten wir erfolgreich eine Nachfolgerin finden: **Amelie Albers** (Jg. 1996) ist eine sehr kreative und engagierte, noch dazu sportlich sehr starke junge Frau, die schon in den ersten Wochen bewiesen hat, was in ihr steckt. Wer es noch nicht gesehen hat, sollte gerne mal auf unseren Insta-Kanal schauen und feststellen, was heute technisch alles möglich ist.

Mit dieser Leistung stand **Verena Vogt** (Jg. 1980) plötzlich im Mittelpunkt der Münsteraner Sportwelt: Beim London Marathon 2022 lief sie eine Zeit von 2:47:06 und erreichte damit bei der gleichzeitig durchgeführten Altersklassen-Weltmeisterschaft den dritten Platz. Bei der Siegerehrung stand sie gemeinsam mit Eliud Kipchoge auf der Bühne. Die WN nominierte sie gleich mal zur Wahl der Sportlerin des Jahres. Eigentlich ist Verena eher Radfahrerin, das Laufen betreibt sie nur nebenbei. Nun haben wir die bislang vereinslose Läuferin als Mitglied der Laufsportfreunde gewinnen können. Ebenso erfreulich ist, dass auch Katharina Hauertmann wieder zurück zum LSF gefunden hat. Mit Jana Kappenberg und Raija Schmidt bilden sie die wohl schnellste W40/45-Mannschaft Deutschlands.

Fotos: Raija Schmidt, Markus van der Velde, privat

Im Trainingssystem des LSF tat sich eine Lücke auf. Es gibt eine Gruppe für Läufer und Läuferinnen mit einer Marathon-Zielzeit von unter 2:50 oder adäquaten Unterdistanzzeiten. Eine Gruppe schließt im Zeitfenster 2:50 bis 3:30 an. Und schließlich gibt es eine Gruppe ab 4:00. Genau dazwischen aber fehlte es. Diese Lücke ist nun geschlossen worden: Mit **Michèl Hankemeier** (Jg. 1982) konnte ein noch aktiver Läufer aus der ersten Trainingsgruppe gewonnen werden, der zukünftig als Trainer genau den Bereich 3:30 bis 4:00 und bei den 10 km von 45 bis 50 Minuten anspricht. Michel hat langjährige Erfahrung im leichtathletischen Bereich, sowohl aus seiner Jugend als Bahnsportler als auch aus den letzten Jahren unter verschiedenen Trainern beim LSF. Wie sehr die Gruppe gefehlt hatte, zeigte der Trainingsauftakt. Über 20 Aktive, sowohl Mitglieder als auch (Noch-)Nichtmitglieder fanden sich auf der Sentruper Höhe zum ersten Training ein, auch der Vereinsvorsitzende selbst trainiert dort nun mit. Für Interessenten noch mal der Termin: donnerstags, 18:00 Uhr, Sentruper Höhe.

> *Markus van der Velde*

War Essen die Wende zum Guten?

Wenn man mit 70 Jahren mit den Ausnahmen von MüMa und Sixdays für drei Jahre keine Wettkämpfe mehr gemacht hat, stellt sich die Frage: Geht das überhaupt noch – will ich überhaupt noch? Die Wochenenden sind so gemütlich, ohne Wettkämpfe. Doch dann kommt wieder mein Laufkumpel Stanislaw ins Spiel. Ständig berichtet er mir über seine Erfolge in der M70. Ein bisschen juckt es dann doch in den Füßen. Mit Erfolg: Spontan habe ich mich für den Blumensaatlauf angemeldet. Für Stany war das ein gefundenes Fressen, er war natürlich auch dabei. Bei strahlendem Sonnenschein machten wir uns auf den Weg nach Essen. Am Baldeneysee dann eine Überraschung. Der Himmel war mit Wolken verhangen, wir konnten sogar ein paar Schneeflocken bestaunen. Zum Start war das kurze Intermezzo aber schon vorüber.

Ich war am Start nervös wie ein Frischling und hoffte, die 10 km in 55 Minuten laufen zu können. Im Ziel stand eine 51:05 auf der Uhr – fürs Erste war ich happy. Der Anfang ist gemacht, jetzt geht's nochmals los. Die ruhigen Wochenenden sind vorbei! Kumpel Stany kratzt weiter mit den Hufen. In diesem Sinne alles Gute für alle LSFer.

> *Bernd Hüsker*

Ein regelmäßiger Blick auf www.lsf-muenster.de lohnt sich

Nach dem ersten LSF-Wandern im Oktober haben mir Lauffreunde gesagt, dass sie gerne mitgewandert wären, aber nicht mitbekommen haben, dass wir wieder ein gemeinsames Wandern für euch anbieten. Diese – und andere – Informationen veröffentlichen wir auf unserer Homepage, dort stehen nicht nur die Ergebnisse der Läufe vom Wochenende. Wir schreiben auch über Neues zu unseren Trainingsgruppen oder Angebote wie das Training für einen Halbmarathon im Frühjahr. Besucht regelmäßig unsere Homepage, damit ihr unsere Angebote nicht verpasst.

> *Heinz Merse*

Auf Spurensuche nach ... EWALD FIKUS

Rechts im Foto von Mai 1987, ein Jahr vor der Vereinsgründung (v. l.): Mathias Pick, Dieter Hölmer, Paul Gärtner, Jürgen Tetzlaff, Hildegard Durynek, Karla Kokot, Dieter Raestrup, Hildegard Korte, Brigitte Hölmer, Heinz Piepenbrock, Herbert Durynek, Ewald Fikus und Horst Helmerich.

*Nach Ewald fahnden, in alten Ausgaben der ZWISCHEN**ZEIT** recherchieren, ihn erzählen lassen – viel Interessantes aus den Gründungszeiten des Vereins kam dabei zutage.*

Als ich mir wieder einmal alte Ausgaben der ZWISCHENZEIT anschaute, kam mir eine Frage in den Sinn: Was ist eigentlich aus Ewald Fikus geworden? Er gehörte in den ersten zwei Jahrzehnten meiner Vereinsmitgliedschaft zu den stets präsenten Personen, ob als Helfer oder im Wettkampfgeschehen. Ich wusste, dass er Jahr für Jahr den Berlin-Marathon lief. Irgendwann brach diese Tradition ab, und Ewald verschwand aus meinem Blickfeld. Nach ein paar Tagen schwirrte die Frage immer noch in meinem Kopf rum – ich suchte mir seine E-Mail-Adresse raus und schrieb ihm ein paar Zeilen. Ich hoffte inständig, keine Fehlermeldung zu erhalten. Am Tag darauf kam eine äußerst knapp gehaltene Antwort von ihm: Er lebe noch, laufe aber aktuell nicht, plus seine Festnetznummer. Weil meine Neugier größer als diese knappe Info war, rief ich ein paar Tage später bei ihm an. Ewald meldete sich mit zurückhaltender Stimme – meine Handynummer war ihm unbekannt. Kaum hatte ich meinen Namen gesagt, sprudelte es schon aus ihm heraus. Er hatte mich nicht vergessen. Überhaupt funktioniert sein Namensgedächtnis exzellent. Er ratterte Namen aus der Entstehungszeit des Vereins nur so runter. Das liegt immerhin mehr als 30 Jahre zurück. So erfuhr ich Dinge aus der Gründungsphase des Vereins, die mir bislang unbekannt waren.

Foto: Anne Holtkötter

Ewald nahm 1986 an einem Laufkurs teil, wo er unter anderem auf Hildegard Durynek und Dieter Raestrup traf. Dieses Trio sollte zwei Jahre später zu den Gründungsmitgliedern des Vereins zählen. Horst Helmerich leitete den Kurs. Er war gerade vom Berlin-Marathon heimgekehrt und offensichtlich so voller Energie und Eindrücken, dass er zu seinen Kursteilnehmern sagte: „Nächstes Jahr laufen wir in Berlin, aber wir laufen gemeinsam als Gruppe ins Ziel.“ Gesagt, getan. Ewald stand 1987 erstmals an der Startlinie in Berlin – und 24 Marathons in der Hauptstadt sollten folgen.

Auch an die Gründungssitzung erinnert er sich noch gut. Sie fand in der Gaststätte „Feldschlösschen“ an der Sentruper Straße statt, wo in den Folgejahren zahlreiche Sitzungen des Vorstandes durchgeführt wurden. Dort gab es auch einen Trophäenschrank mit den vielen gewonnenen Pokalen. Leider wurde das Feldschlösschen nach Aufgabe der Gastronomie abgerissen und ab 2011 durch Einfamilienhäuser ersetzt.
Horst Helmerich, der spätere 1. Vorsitzende, hatte das Heft des Handelns an diesem Abend in der Hand. Spannend war die Frage, wie denn der Verein heißen solle. Ewald: „Wir waren uns einig, dass der Vereinsname einen lokalen Bezug haben sollte. Es kamen Vorschläge, wie ‚Sentruper Höhe’ und ‚Bockwindmühle’. Schnell waren sich die Anwesenden einig, dass damit jenseits der Stadtgrenzen kaum jemand etwas anfangen könne. Auch wäre eine griffige Abkürzung, so wie ESV Münster, wohl nicht möglich gewesen.“ Ewald grübelte etwas, aber ihm fiel nicht mehr ein, wer den letztlich finalen Vorschlag gemacht hatte, wohl aber konnte er sich noch an den ungefähren Wortlaut erinnern: „In Münster gibt es doch die Radsportfreunde Münster (*Anmerkung der Red.: 1983 gegründet*). Warum nennen wir uns nicht Laufsportfreunde Münster? Das lässt sich auch gut mit LSF Münster abkürzen.“ Damit waren alle einverstanden. Herbert Durynek, von Beruf Rechtsanwalt, wurde von Horst mit den formalen Angelegenheiten beauftragt, die beim Amtsgericht bei einer Vereinsgründung vorzulegen sind. Dagmar Börner, wie sie vor ihrer Hochzeit hieß, entwickelte das erste Vereinslogo, das aus dem stilisierten Rathaus in Kombination mit dem Schriftzug „LSF Münster“ bestand. Kaum war der Verein gegründet, unterbreitete Horst Helmerich den wenigen Mitgliedern des jungen Vereins auch schon seine neue Idee: „Wir brauchen eine eigene Laufveranstaltung, einen Silvesterlauf.“ Wie Ewald erzählte, erfuhren die Anwesenden ganz nebenbei, dass Horst den Lauf bereits angemeldet hatte. Dies entsprach durchaus dem Demokratieverständnis des damaligen Vorsitzenden. Bis zum 1. Internationalen Silvesterlauf

Foto: privat

Ewald Fikus und Egon Roth: ein leistungsstarkes und freundschaftlich verbundenes Duo, hier bei den Riesenbecker Sixdays 2002.

Foto: Michael Holtkötter

1989 in Münster, der ein voller Erfolg mit 525 Teilnehmern wurde, blieben nur wenige Wochen zur Vorbereitung. Am Silvestertag meisterten letztlich 20 Helferinnen und Helfer die Veranstaltung. Ewald war für die Strecke verantwortlich. Nachdenklich erklärte er mir: „Wie das alles mit so wenigen Helfern funktioniert hat, keine Ahnung. Wir hatten wohl viel Glück dabei und konnten gut improvisieren.“ Noch viele weitere Jahre kümmerte sich Ewald um die Strecke beim Silvesterlauf.

Als ich ihn fragte, ob die Gründungsväter und -mütter jemals erwartet hätten, dass die Laufsportfreunde Münster mal ein Verein mit deutlich über 600 Mitgliedern werden würden, kam spontan ein langgezogenes Nein. Und nach einer kurzen Pause ergänzte er sehr nachdrücklich: „Weißt du, das Menschliche, der Zusammenhalt, das Zusammenkommen, der Spaß und die Gesundheit war für uns damals der Kerngedanke für unseren Verein. Ob du den Marathon unter drei, vier oder fünf Stunden läufst, ist doch völlig egal. Alles ist gut.“ Mehrmals spricht Ewald in unserem Gespräch den Spaß und die Gesundheit als oberste Priorität beim Laufen an. Er rennt damit bei mir weit geöffnete Türen ein.

Natürlich interessiert mich, warum Ewald nach 2014 an keinem Wettkampf mehr teilgenommen Er erklärt es mir in Ruhe: „In der Zeit war ich beruflich so eingespannt, dass ein vernünftiges Training, schon gar nicht für einen Marathon, möglich war. 2019 hatte ich eine Lungenentzündung und daraus entwickelten sich gesundheitliche Konsequenzen, die ein Laufen völlig unmöglich gemacht haben und immer noch machen. Im Moment träume ich davon, mal eine halbe Aaseerunde joggen zu können. Ich fahre ein wenig Rad, um meine Fitness zu verbessern.“ In seiner Stimme klingt dabei viel Optimismus. Lauferfahrung besitzt er genug, schließlich hat er über 50 Marathons gefinisht, eine Vielzahl davon unter drei Stunden. Seine Bestzeit beträgt immerhin 2:48:56 Stunden. „Ich müsste mal meine Wettkampfkilometer zusammenaddieren. Wäre bestimmt für mich ganz interessant“, erzählt er. Ewald hat sämtliche Ergebnisse von LSFern von 1987 bis 2020 in einer Datei gesammelt, somit natürlich auch seine eigenen Resultate. Mit einigem Stolz ergänzt er: „Ich habe so zwischen 65.000 und 70.000 Datensätze, aber nach 2020 habe ich aufgehört, die Resultate in den Computer einzugeben.“

Am Ende des langen Telefonates wünsche ich Ewald, dass sein kleiner Traum bald in Erfüllung gehen wird. Es wäre auch ein schönes Geschenk zu seinem 60. Geburtstag im Februar. Unabhängig davon, so war es indirekt rauszuhören, wird er als stolzes Gründungsmitglied dem Verein die Treue halten.

> Michael Holtkötter

Im Interview

Fritz Koch

Fritz Koch kam mit acht Jahren am 1. Mai 1999 in unseren Verein und trainierte in der kurz zuvor gegründeten Kindergruppe. Das brachte ihn noch im selben Jahr zusammen mit anderen Kindern auf die Titelseite der ZwischenZeit. Zu dieser Zeit lernten wir uns kennen. Neun Jahre später zierte er wiederum die Titelseite der Vereinszeitschrift, weil er mit 35:04 Minuten über 10 km in die Deutsche Bestenliste der männlichen Jugend B vorgedungen war. Sein Studium führte ihn 2011 nach Freiburg, wo er auch heute noch lebt und arbeitet. Trotz der großen Entfernung hat Fritz nun schon fast 24 Jahre unserem Verein die Treue gehalten. Während er in der Freiburger Laufszene durch seine vielen Erfolge bekannt ist, werden viele LSF-Mitglieder bei seinem Namen eher mit den Schultern zucken. Das allein ist Grund genug, ihn näher vorzustellen, zumal er am 4. Dezember 2022 mit 15:04 Minuten über 5 km seinen dritten Vereinsrekord aufstellte.

Fritz, du hast am 4. Dezember bei den Winter Classics in Cambridge, USA, mit 15:04 Minuten über 5 km einen neuen Vereinsrekord aufgestellt und im Gesamteinlauf den dritten Rang belegt. 2.596 kamen nach dir ins Ziel. Eine weite Anreise für einen Lauf – oder was hat dich in die USA geführt?

Meine Anreise war in diesem Fall sogar extrem kurz, der Lauf ging nämlich direkt an meiner zur der Zeit aktuellen Haustür und Arbeitsstelle vorbei. Seit November arbeite ich für vier Monate als Ingenieur an der Harvard Medical School in Cambridge/Boston. Dieser Forschungsaufenthalt hat sich nach meiner Doktorarbeit super angeboten, bevor der Start in das „richtige Arbeitsleben“ erfolgt.

Wie hast du diesen Lauf erlebt, wie war die Stimmung?

Meinen Forschungsaufenthalt in Boston konnte ich glücklicherweise auch noch mit dem New York Marathon Anfang November verbinden. Dort bin ich zusammen mit meiner Mutter gelaufen. Wir wollten den Lauf genießen, sind stehengeblieben, um Fotos zu machen und konnten über 4:42 h die gesamte Stimmung des Events aufsaugen. Laufsport ist hier in Amerika deutlich emotionaler, und die ZuschauerInnen nehmen richtig an der Veranstaltung teil, laufen am Streckenrand mit und bringen selbstgemachte Verpflegung oder Wasser mit an die Strecke. Eine Stimmung wie in New York habe ich so noch bei keinem Lauf erlebt, das war über 42 km wie sonst die letzten 200 m bei den meisten anderen Läufen. Im Gegensatz dazu war es hier in Cambridge eher beschaulich, viele StarterInnen waren verkleidet oder in Weihnachtskostümen am Start. Im Ziel gab es morgens um 10 Uhr nur Wasser und drei verschiedene Biersorten. Alle Getränke waren auch für die Zuschauer gratis, und das, obwohl man in Amerika eigentlich gar kein Bier in der Öffentlichkeit trinken darf. Es kam im Ziel auf jeden Fall sehr schnell eine ausgelassene Stimmung auf.

Du bist knapp über 15 Minuten geblieben. Natürlich fragt man sich, ob du in dem Rennen irgendwo die fünf Sekunden liegengelassen hast, um eine 14er Zeit in den Ergebnislisten zu haben. Andererseits ist der Dezember normalerweise nicht der Monat, in dem man Bestzeiten läuft. Glaubst du, dass du vielleicht in diesem Jahr die neue Marke unterbieten kannst?

Das Foto zeigt Fritz (2. v. l.) im Oktober 1999 mit der damaligen Kindertrainingsgruppe unter der Leitung von Ester Droste zu Vischering.

Foto: Michael Holtkötter

Im Nachhinein weiß man natürlich, an welchen Stellen man doch etwas mehr investieren hätte müssen, aber ich bin mit der Zeit super zufrieden. Ich werde in diesem Jahr auf jeden Fall noch mal probieren die Zeit zu verbessern, vielleicht auch auf der Bahn.

Du hältst auch die Vereinsrekorde über 10 km (31:25) und 25 km (1:26:08). Welche Zeit gefällt dir am besten?

Die 10 km waren über viele Jahre meine absolute Lieblingsstrecke, und daher ist auch der Vereinsrekord in 31:25 min beim Wintercitylauf in Ahlen mit den meisten Emotionen für mich verbunden. Übrigens auch im Dezember, vielleicht doch ein guter Monat für mich.

Fritz, wer dich etwas besser kennt, weiß, dass du früher ein exzellenter Rennradfahrer warst. Laufen war gewissermaßen ein Abfallprodukt. Darüber schrieb ich schon in der ZwischenZeit Nr. 74 vom November 2008. Auf dem Rad hätte es vielleicht sportlich noch zu deutlich mehr gereicht als beim Laufen. Was hat dich letztlich zum Laufen zurückgebracht?

Beim Radrennsport entscheiden viel mehr Faktoren über das Ergebnis als nur die eigene Leistungsfähigkeit. Es gab viele Rennen, bei denen ich enorm fit war, aber es aus verschiedenen Gründen nicht bis zur Ziellinie bringen konnte. Außerdem ist der Zeitaufwand im Radrennsport enorm. Ich habe es zwei Jahre lang ausprobiert, wie weit ich im Radrennsport komme und bin in der Zeit über 25.000 km im Jahr gefahren. Zum Laufen bin ich damals maximal einmal im Monat gekommen. Dieser Einsatz ließ sich letzten Endes nicht mit meinem Studium vereinen, das ich 2011 in Freiburg begonnen habe. Heute ist es andersherum, ich laufe fast jeden Tag eine kleine Runde und fahre nur noch ab und zu Rennrad.

Wie sieht eine übliche Trainingswoche bei dir aus und wie bringst du dies mit dem Beruf überein?

Ich unterscheide zwischen „Lauf-Training“ und „Laufen gehen“. Laufen gehe ich eigentlich jeden Tag, meistens abends, um den Kopf freizubekommen, Freunde zu treffen oder einfach Zeit für mich zu haben. Das kann manchmal auch nur eine halbe Stunde sein und ist eigentlich jeden Tag irgendwann kurz möglich. Richtiges „Training“ mache ich nur zweimal die Woche, meistens unter der Woche ein Tempotraining mit Intervallen und am Wochenende einen langen Lauf. Hier achte ich dann auch auf die Verpflegung vor und während des Laufs, die Schuhwahl, die Wattwerte usw. Dadurch hält sich meine Gesamttrainingszeit im Rahmen, ist nicht auf gewisse Tage fixiert und

lässt sich gut mit meiner Zeit in der Uni vereinen. Außerdem gibt es natürlich auch Phasen, in denen die Arbeit entspannt ist und ich das Uni-Leben sehr genießen kann. Wenn ich im Sommer Zeit habe, steige ich natürlich immer noch super gerne auf das Rennrad, dann aber immer nur im Wohlfühltempo, also kein „Training“, und mehr als 5.000 km kommen so im Jahr auch nicht mehr zustande.

In Freiburg werden am 26. März die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften ausgetragen. Parallel findet der Freiburg-Marathon statt, den du 2022 in 2:25:44 Stunden gewinnen konntest. Zwei reizvolle Angebote an einem Tag am selben Ort. An welcher Startlinie wirst du stehen?

Ich bin bereits für den Marathon in Freiburg angemeldet und werde alles geben, um meine Zeit vom letzten Jahr noch einmal zu verbessern. Die Strecke startet und endet direkt an meiner Uni und geht nach 11 km an meiner Wohnungstür vorbei. Auch wenn Münster immer meine (nicht nur läuferische) Heimat bleiben wird, ist der Freiburg Marathon einfach ein ganz besonderer Lauf für mich. Ich würde mich riesig freuen, bei den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften viele Starterinnen und Starter vom LSF in Freiburg zu treffen. Wer plant, bei der Halbmarathonmeisterschaft an den Start zu gehen, und Fragen zu Freiburg oder der Strecke hat, kann mir jederzeit gerne schreiben!

Deine familiären Verbindungen führen ins Münsterland. Kann es sein, dass es dich irgendwann in die Westfalenmetrople zurückführen wird?

Foto: privat

Fritz mit seiner Mutter Heike beim New York Marathon 2022

2011 bin ich zusammen mit meiner Freundin, die auch Münsteranerin ist, nach Freiburg gezogen. Wir wissen beide, was für eine schöne Stadt Münster ist, und wir sind uns sicher, dass wir uns in Münster super wohlfühlen würden. Freiburg hat für uns allerdings auch eine hohe Lebensqualität. Im Winter noch spontan eine Runde Langlaufen oder im Sommer auf ein Croissant nach Frankreich radeln, das sind Aktivitäten, die wir vermutlich sehr vermissen würden. Wenn sich aber eine gute berufliche Möglichkeit in Münster ergibt, ziehen wir das sicher mehr als bei jeder anderen Stadt in Deutschland in Betracht.

> Interview
Michael Holtkötter

Hi, ich bin Ida Weidemann ...,

... und ich bin 15 Jahre alt. Ich bin Ende September 2021 zum LSF dazugestoßen, da ich von Nina (mit der ich in einer Klasse war) nur Gutes gehört habe. Als dann auch Lea mit dem Laufen angefangen hat, musste ich einfach (zum Teil auch aus Neugier) mitmachen. Die erste Zeit war sehr anstrengend. Wie bei vielen Anderen auch, war ich nach dem Einlaufen schon fix und fertig. Doch mit der Zeit wurde es immer besser, sodass die Intervalle sehr viel Spaß gemacht haben. Am Anfang fand ich Laufen total langweilig und wusste nicht, wie das einem Spaß machen soll. Mittlerweile weiß ich es aber: durch die Motivation der Gruppe und der Trainer ist das Training super lustig, sodass wir viel lachen (manchmal zu viel, da wir uns dann nicht mehr konzentrieren können). Mein Lieblingsprogramm ist die Pyramide 200m, 400m, 600m, 400m und 200m. Die bereitet mir sehr viel Spaß. Unter der Woche gehe ich an drei Tagen zum Training: Mittwoch das Sprinttraining, Freitag das normale Training und Samstag das Krafttraining. Alle Trainings bereiten mir großen Spaß, jedoch mag ich das Sprinttraining am meisten, da ich es liebe, zu sprinten. Ich habe bereits an zwei Wettkämpfen teilgenommen: am Marathon und am Adventsaaseelauf, wo ich das erste Mal für den LSF gemeldet war. Ich hoffe, es folgen noch weitere Wettkämpfe. Privat höre ich gerne Musik und lese sehr viele Bücher. Ich mag es aber auch mit meiner Familie Spiele (wie zum Beispiel Doppelkopf) zu spielen. Ich gehe entweder alleine oder mit meinem Vater zu Hause eine Runde laufen.

Fotos: Gerrit Lemkau

Hallo, ich bin Thea Schulze Althoff ...,

... 17 Jahre alt und seit 2018 im LSF Verein und seit 2021 in der Jugendgruppe. Meine Eltern haben in mir das Interesse für den Laufsport geweckt. Früher habe ich sie immer mit dem Roller begleitet. Seit vier Jahren kann ich läuferisch mit ihnen mithalten, und das macht einfach nur Spaß. Ich kann mich noch genau an mein erstes Training erinnern: Es war echt anstrengend, aber mit der Zeit konnte ich meine Ausdauer verbessern. Dank unserer tollen Teamgemeinschaft ist es leicht, auch anspruchsvolles Training durchzuhalten. Was ich am meisten liebe, ist das Intervalltraining auf der Bahn und Stabilisationstraining. Über Tempodauerläufe freue ich mich nicht so sehr. Die gibt es glücklicherweise nur selten. Den Sonntagslauf machen Johanna und ich gelegentlich zusammen, und dieser beträgt meistens zwischen 10 und 15 km. Wir entdecken gerne neue Strecken und quatschen dabei. Ich laufe auch total gerne im Urlaub am Meer oder in den Bergen. Neben dem Laufen zählen Reiten, Pfadfindern und Babysitting zu meinen Hobbies. Mein Trainingsjahresziel ist die Teilnahme an mehreren Wettkämpfen und Trainingslagern.

Squats, Deadlifts und Hip Thrusts

Neben dem vielfältigem Lauftraining steht einmal die Woche auch ein Krafttraining auf dem Plan. Wir möchten euch einen kleinen Einblick geben, wie so ein Krafttraining bei uns abläuft. Zuerst wärmen wir uns auf mit verschiedenen Möglichkeiten. Von Sprüngen bis zum Rudern ist alles dabei, wobei manches beliebter ist als anderes. Zum Beispiel sind die Fahrräder immer sofort belegt, während das Seilspringen sehr unbeliebt ist.
Danach starten wir mit dem Langhanteltraining. Die Übungen sind für jeden individuell angepasst. Zu dieser Einheit zählen zum Beispiel Squats, Deadlifts und Hip Thrusts. Die Ausführungen mit der Langhantel erfordern vor allem Rumpfstabilität und Technik. Durch das regelmäßige Stabitraining haben die TrainerInnen uns auf die schweren Langhantelübungen vorbereitet. Als Nächstes kommt eine Übung, die es in sich hat: Nordic Curls. Bei dieser Übung sind Krämpfe vorprogrammiert. Wenn Sprinter im Kraftraum sind, dann lassen wir unsere Ausführung lieber bleiben, obwohl wir einige Fortschritte gemacht haben, besonders Pauline.

Nach dem Langhanteltraining und den freien Übungen, machen wir ein paar isolierte Übungen an den Geräten, wie beispielsweise für die Abduktoren und Adduktoren. Darauf folgt unsere „Lieblingsübung“: Klimmzüge. Seit über einem Jahr trainieren wir fleißig und wollen Ende des Jahres neue Rekorde aufstellen. Darauf folgen spezifische und individuelle Kräftigungen für Bauch, Rücken und Rumpf.
Abschließend erfolgt die Utilisation, das heißt, wir machen das Muskeltraining nützlich für das schnelle Laufen. Praktisch umgesetzt bedeutet dies, dass wir reaktive Sprünge, Lauf-ABC und Sprints absolvieren.
Grundsätzlich trainieren wir unsere Maximalkraft. Wir arbeiten mit verhältnismäßig hohen Gewichten und wenig Wiederholungen. Uns allen macht das Krafttraining richtig viel Spaß. Wir bedauern jedoch, dass es nur am Samstag stattfinden kann, da wir am Wochenende häufig an Wettkämpfen teilnehmen und dafür das Krafttraining ausfallen lassen müssen.

> Marie Sommer

Foto: Gerrit Lemkau

Foto: Dirk Keggenhoff

Euer Team Breitensport hat für 2023 wieder viele Angebote

Die Corona-Jahre sind (hoffentlich) vorbei, und das LSF-Breitensport-Team hat für dieses Jahr einiges geplant – für euch Vereinsmitglieder und für Laufinteressierte. Wir mussten dafür unsere Planungen sehr gut abstimmen, da aktuell für die Leitung der Trainingsgruppen und Laufkurse nur wenige Lauffreund:innen zur Verfügung stehen. Trotzdem haben wir es geschafft, neben den Laufkursen unsere ständigen Angebote für die Vereinsmitglieder weiterhin in der gewohnten Qualität anzubieten.
Unsere ganzjährigen Angebote für Euch als Vereinsmitglied:

> Gymnastik montags: Leitung Werner Driese
> Gymnastik donnerstags: Leitung Andrea Strauß und Dirk Keggenhoff
>Trainingsgruppe Intervalltraining dienstags: Leitung Heinz Merse, unterstützt von Andrea Hahn, Bärbel Ratering-Slüter und Heike Belkner
> Trainingsgruppe Ausdauer: Leitung Anke und Dieter Riepe
> Trainingsgruppe Marathon I: Leitung Heinz Merse
> Wandern: Leitung Anke und Dieter Riepe

Neben den aufgeführten Angeboten für die Vereinsmitglieder werden wir in diesem Jahr diese Kurse anbieten:
> Anfängerkurs 30 Minuten: Leitung Jutta Homann, Start ist Ende März/Anfang April
> Halbmarathon Training (für Mitglieder): Leitung Bärbel Ratering-Slüter und Guido Wecker, dieser Kurs hat einen HM Ende April als Ziel.
> Marathon Kurs: Leitung Dirk Keggenhoff und Heinz Merse, Start Ende April
> Trainingsgruppe S25 Berlin (geplant, für Mitglieder): Leitung Anke und Dieter Riepe, Datum des Starts steht noch nicht fest

Marathonkurs 2021

Foto: Dirk Keggenhoff

Für das 2. Halbjahr möchten wir weitere Kurse anbieten. Das wird vor allem davon abhängen, welche Lauffreund:innen als Kursleiter:in zur Verfügung stehen

Bei diesem umfangreichen Angebot für Vereinsmitglieder und Laufinteressierte kommt für jeden Trainer, Kursleiter und Betreuer noch das eigene Training hinzu. Leider ist eine der Folgen der Corona-Pandemie, dass viele Kursleiter und Trainer nicht mehr zur Verfügung stehen. Deswegen mein Aufruf an Euch als Laufbegeisterte: Wir würden uns freuen, wenn ihr das Breitensport-Team als Kursleiter:in, Trainer:in oder Laufbetreuer:in unterstützt. Denn ohne das ehrenamtliche Engagement weiterer Vereinsmitglieder müssten wir in der Zukunft diese Angebote reduzieren.

Wenn ihr Interesse an einer Mitarbeit im Breitensport-Team habt, könnt ihr mich per E-Mail an h.merse@lsf-muenster.de kontaktieren.

> Heinz Merse
Fachwart Breitensport

Wandern mit dem LSF und dem Deutschen Alpenverein

Langjährige Mitglieder erinnern sich noch gerne an die Wandertouren mit Uli Münten vor vielen Jahren. Diese Wandertouren bildeten einen Ausgleich zum Lauftraining und förderten das Gemeinschaftsgefühl über die einzelnen Laufgruppen hinaus. Leider konnten diese Touren in den vergangenen Jahren nicht mehr angeboten werden und wurden sehr vermisst.

Heinz Merse, unser Fachwart für Breitensport, hat zusammen mit Maren Arndt vom Deutschen Alpenverein (DAV), Sektion Münster, das Wandern wiederbelebt.

Die Idee wurde dem Vorstand vorgestellt und ist dort auf einhellige Zustimmung getroffen. Unsere Vereinsmitglieder Anke und Dieter Riepe haben die Leitung für die Wandertouren übernommen. Gemeinsam mit Maren Arndt und Bärbel Landgraf vom Deutschen Alpenverein Münster wurde besprochen, in welchem Rahmen und Umfang Wandertouren durchgeführt werden können.

Die 1. Tour am 23. Oktober 2022 wurde im Naturschutzgebiet Vorbergs Hügel durchgeführt. Viele Läufer kennen dieses Gebiet von ihren längeren Läufen.

Das herrliche Herbstwetter hat uns die ganze Wandertour vom Treffpunkt in Kinderhaus durch das Naturschutzgebiet Vorbergs Hügel und die Bauernschaft Häger begleitet. Unser Weg führte uns um den Vorbergs Hügel wieder zurück Richtung Kinderhaus. Im Gut Kinderhaus wurde ein Zwischenstopp mit Kaffee (oder Tee) und Kuchen eingelegt. Hier kam es zum ersten regen Austausch. Unterwegs erfreuten wir uns an Rastmöglichkeiten auf schönen individuell gebauten Holzbänken, die häufig eine weite Sicht in die herrliche Landschaft bieten.

Vorbergs Hügel ist ein 1994 ausgewiesenes, 311,62 ha großes Naturschutzgebiet im Nordwesten von Münster. Der namensgebende Vorbergs Hügel und der nordwestlich benachbarte Mühlenberg erheben sich rund 40 Meter über das Stadtgebiet und bilden dessen höchste Erhebungen.

Alle Wanderer:Innen vom LSF und DAV waren von der ersten gemeinsamen Wandertour begeistert. Und alle waren der gleichen Meinung: Bei der nächsten Wandertour sind wir wieder dabei.

Die gute Resonanz auf das Angebot hat uns darin bekräftigt, für Anfang 2023 eine weitere Wandertour, diesmal im Naturschutzgebiet Baumberge, anzubieten, 15 Wanderfreunde nahmen daran teil. Weitere Informationen und Termine zu den nächsten Wanderungen findet ihr auf der LSF-Homepage unter dem Link

Sport & Angebote – Breitensport - Wandern.

Anregungen und Tipps zu interessanten und schönen Wandermöglichkeiten nehmen wir gerne entgegen.

> Anke und Dieter Riepe

Fotos: Heinz Merse

Die Entdeckung der Langsamkeit

"Aus einem komplett unsportlichen Menschen wurde jemand, der das Laufen liebt und für sich die Langsamkeit als menschenfreundliches Prinzip akzeptiert."

Hans-Georg Bone beim MüMa-Zieleinlauf 2015

Foto: Ulrike Bone

Ein Buch von Sten Nadolny, das in den 80ern mal auf den Bestsellerlisten stand, hatte den Titel "Die Entdeckung der Langsamkeit". Der Roman erzählt das Leben des englischen Seefahrers und Nordpolforschers John Franklin (1786 – 1847). DIE ZEIT schrieb damals über das Buch: "Nadolny und sein John Franklin entdecken die Langsamkeit als menschenfreundliches Prinzip. Man könnte auch sagen: die Bedächtigkeit, den vorsichtigen Umgang mit sich selber und den Dingen."

Die Bedächtigkeit und der vorsichtige Umgang mit sich selbst beschreibt auch mein Verhältnis zum LSF. Über fünf Jahrzehnte sind der Sport und ich getrennte Wege gegangen. Ich war immer unsportlich und wurde beim früher im Sportunterricht noch üblichen Wählen in die Mannschaften immer als einer der letzten in die jeweilige Gruppe gewählt. Bei den Bundesjugendspielen hat es nie zu mehr als einer Teilnahmeurkunde gereicht. Unvorsichtigerweise habe ich vor einiger Zeit einmal meine alten Schulzeugnisse unseren Kindern gezeigt. Sie kriegten sich vor Lachen kaum wieder ein, als dort im Fach "Leibesübungen" die Note "Ausreichend" stand.
In meinen 40ern kam dann doch die Überzeugung, dass bei meiner überwiegend sitzenden Tätigkeit etwas Bewegung nicht schaden würde. Ich habe deswegen angefangen etwas zu joggen. Mit fünf bis sechs Kilometern pro Woche hatte ich meine Leistungs- und Motivationsgrenzen aber auch schnell erreicht. Der Münster Marathon führte bei Kilometer 16 und 36 fast direkt an unserer Haustür vorbei, und ich hatte oft fasziniert am Straßenrand gestanden und den Läufern zugejubelt. Gemeinsam mit meiner Frau und Freunden sind wir deswegen auf die Idee gekommen, als Staffel an diesem Lauf teilzunehmen. Zehn bis elf Kilometer waren eine Herausforderung, die ich über zwei Jahre langsam, aber mit Begeisterung angenommen habe. Die Atmosphäre beim Münster Marathon war auch für mich als Staffler beeindruckend. Im Winter 2014/2015 wurde ich dann von meinem Freund und LSFer Heinz Woltering angesprochen, ich würde doch auch hin und wieder laufen, ob ich denn nicht Lust hätte, mit ihm gemeinsam an einem LSF-Kurs "Marathon für Anfänger und Genussläufer" teilzunehmen. Nach längerem Überlegen und Diskussionen mit meiner Familie habe ich mich auf dieses zeitintensive und, für einen unsportlichen Menschen, herausfordernde Abenteuer eingelassen. Im Frühjahr 2015 ging es los. Beim ersten Mal trafen sich an der Sentruper Höhe an einem Dienstag Jutta und Dirk mit 20 bis 30 Genussläufern. Nach einer Vorstellungsrunde startete es mit der Aufwärmgymnastik. Für mich war das die erste Gymnastik nach fast vier Jahrzehnten. Gefolgt von langsamem Intervalltraining auf der Bahn und Cool Down. Zwei Tage später ging es dann mit der Gruppe schon auf eine für mich größere Strecke, und am Sonntag stand dann schon der erste längere Lauf an. Es war für mich beeindruckend, wie schnell Jutta und Dirk sich die Namen der vielen Teilnehmer gemerkt hatten. Ich brauchte noch Wochen, bis ich die meisten richtig im Kopf hatte. An den Tagen nach dem Dienstags- und Donnerstagstraining kam ich morgens nur mit erheblichem Muskelkater und Schmerzen die Treppen runter, und sonntags war ich nach den längeren morgendlichen Strecken meist für den Rest des Tages nicht wirklich zu gebrauchen. Die ersten Wettkampf-Streckenläufe für die Marathongruppe waren dann in Hiddingsel und in Oelde. Ich war vor diesen Läufen aufgeregter als vor meinen Abiturklausuren. Es war ein großartiges Gefühl, in der Gruppe zu laufen, die Wettkampfatmosphäre zu schnuppern und im Ziel anzukommen. Auch 10-km-Zeiten von 53 bis 56 Minuten wurden von Jutta und Dirk noch lobend erwähnt. Insgesamt war es eindrucksvoll, wie wertschätzend und nett diese sich zufällig zusammengefundene Gruppe miteinander umging. Zur Marathonvorbereitung gehörten neben den drei Sonntagsläufen über 30 km auch zwei Wettkampfhalbmarathons in Ostbevern und in Rorup. Bei diesen Läufen kam ich schon an meine körperlichen und mentalen Grenzen. Bei einem anstrengenden Beruf und einer fünfköpfigen Familie war der zeitliche Aufwand für das Training enorm. Gewissenhaft habe ich aber fast alle der Trainingseinheiten mitgemacht. Am 6. September 2015 war es dann soweit: Kurz nach 8 Uhr trafen wir uns vorm Amtsgericht zum Warmmachen und standen dann als Gruppe um kurz vor 9 Uhr im Startfeld für den 14. Münster Marathon. Nach der langen Vorbereitungszeit hatte ich, der sonst von der Persönlichkeit eher sachlich bin, feuchte Augen vor Rührung, als es dann losging. Gemeinsam mit einem Teil der Gruppe

und mit Dirk habe ich die ersten 30 km sehr gut mitgehalten. Die Ermunterungsplakate zwischen Nienberge und Roxel empfand ich noch als verfrüht. Bei Kilometer 31 habe ich auf der Höhe von Ackermann in Roxel zu Dirk gesagt, dass der Marathon sich für mich bislang doch sehr gut anfühlen würde. Seine ernüchternde Antwort war, dass der eigentliche Marathon jetzt erst beginnen würde. Er hatte recht: Die anschließenden elf km waren dann schon eine Herausforderung, wurden aber durch den Einlauf über den roten Teppich auf dem Prinzipalmarkt mehr als belohnt. Nach dem 2015er Marathon habe ich dann über die Dienstagsintervallgruppe und zwei weitere Genussläufermarathongruppen Kontakt zum LSF gehalten. Kniebedingt habe ich 2016 und 2017 aber keinen ganzen Marathon laufen können, sondern musste mich mit Halbmarathons begnügen. 2018 machten die Knie dann wieder mit, und ich habe mich mit Dirk und Heinz in der Genussläufergruppe auf den Münster Marathon vorbereitet. Diese Vorbereitung lief für mich sehr gut. Ich war mit meinen Zeiten bei den kurzen Wettkampfläufen zufrieden und hatte für meine Verhältnisse eine gute Kondition. Das Wetter war toll, und die ersten 21 km waren hervorragend: meine Stimmung gut, die Beine gut und noch viel Reserve im Tank. Das Ganze kippte ab Kilometer 22. Von Nienberge bis Roxel musste ich mich quälen. Ab Roxel bin ich dann mehr gegangen als gelaufen, und bei Kilometer 34 musste ich in Gievenbeck ganz aussteigen. Völlig erschöpft am Straßenrand sitzend wurde ich von den Maltesern angesprochen, ob ich medizinische Hilfe benötigen würde. Rein medizinische Hilfe war nicht erforderlich, aber am Marathonsonntag und den folgenden Tagen wäre eine psychologische Hilfe sinnvoll gewesen. Ich war so am Boden zerstört, dass meine Frau, die das Marathonlaufen eher für eine Marotte von Männern in der Mid-life-crisis hielt, sagte: „Schluss, Du suchst Dir jetzt den nächsten Marathon in der Umgebung und läufst dann noch mal“. Ein paar Wochen nach dem gescheiterten Münster Marathon 2018 bin ich dann in Essen den Baldeneysee-Marathon ohne Probleme gelaufen, und meine Stimmung war wieder gebessert.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich bei Anmeldungen zu Wettkampfläufen nie etwas bei der Spalte ‚Verein’ eingetragen. Es war mir zu peinlich, in der LSF-Vereinszeitung meine Zeiten aufgeführt zu bekommen, wo doch sonst immer nur die Fotos und Zeiten der ganz Schnellen und Guten erwähnt wurden. Auch da hat meine Ehefrau mir einen entscheidenden Impuls gegeben: „Wenn Du zeigen möchtest, dass der LSF nicht nur ein Verein für die ganz Schnellen, sondern auch für die Langsameren ist, dann musst Du Deine Zeiten schon öffentlich machen“. Seitdem tauchen hin und wieder auch in der ZWISCHEN**ZEIT** von mir 10km-Zeiten von 55 bis 57 Minuten auf und ich schäme mich nicht mehr dafür. Zu einem Marathon hat es seit 2018 bislang nicht mehr gereicht, aber 10km- und Halbmarathonläufe habe ich seitdem einige gemacht und in den letzen Jahren habe ich mir mit Lucia Dießel den Münster-Marathon geteilt (jeder zwei Staffeln). Aus einem komplett unsportlichen Menschen wurde u.a. mit Hilfe des LSF und toller Trainer:innen wie Dirk, Heinz, Jutta und Bärbel jemand, der das Laufen liebt und für sich die Langsamkeit als menschenfreundliches Prinzip akzeptiert.

> Hans-Georg Bone

Foto: Hans-Georg Bone

Wieder-sehen auf der Treppe

Drei lange Jahre ist es nun schon her, dass im Januar 2020 der letzte Tower Run des TuS Neukölln in der Gropiusstadt stattfand. Corona war schuld. Egal – unser Vorsatz wurde schon im letzten Herbst gefasst: Wir versuchen es bei der 21. Auflage im Januar 2023 erneut! Und wir werden es wieder schaffen, und wir werden nicht die Besenläuferinnen sein.

Im IDEAL-Hochhaus, Deutschlands höchstem Wohnhochhaus in Berlin Neukölln, gilt es, die 465 Stufen bis zum Ziel im 29. Stockwerk zu bezwingen. Vorher gibt es eine 475 m lange Einlaufrunde rund um das Haus. Nicht nur „einfache“ Läuferinnen und Läufer starten hier. Die Veranstaltung gilt als einer der besten Hochhausläufe und ist Bestandteil der Serie Deutscher Towerrunning Cup 2023 und der World-Towerrun-Serie. Deshalb sind auch immer wieder extrem gute Treppenexperten am Start. Ebenfalls starten schon seit vielen Jahren die Feuerwehrleute. 44 Männer und 4 Frauen waren es am 8. Januar (siehe rbb-Beitrag im Internet). Sie laufen in kompletter Schutzkleidung einschließlich Atemschutzausrüstung. Keine leichte Aufgabe, zumal sie dank der „Kleidung“ nahezu 10 kg schwerer sind! Pünktlich um 11 Uhr wurde dann von Franziska Giffey, der Regierenden Bürgermeisterin von Berlin, der Startschuss für den Frauenstart gegeben. Die kleine Schar der Läuferinnen (es waren leider dieses Jahr nur 23) setzte sich in Bewegung. Wir hatten uns hinten eingeordnet, unserer Lauferfahrung, unserer Treppenerfahrung und unserem Tempo entsprechend. Nach 5:22 min kam die Siegerin, Claudia Becker, ins Ziel. Sie freute sich riesig, als sie geehrt wurde. Seit zwölf Jahren nimmt sie regelmäßig teil und wollte endlich einmal gewinnen.

Meine Schwester Christine (Foto) erreichte nach gemütlichen 7:38 min das Ziel in der 29. Etage. Damit wurde sie 2. in der AK W 60 (60 – 70 Jahre). Für „ohne Treppentraining“ in der Vorbereitung war sie damit dieses Jahr sehr zufrieden, ist sie doch die Frau mit den meisten Teilnahmen hier! Und auch ich war nicht Besenläuferin, sondern erreichte nach 8:14 min als 4. in der AK das Ziel.

Nach dem Lauf der Frauen folgten die Männerläufe. Pawel Ruszala aus Polen gewann in einer Zeit von 3:28 min. Zuletzt starteten die Feuerwehrleute, ohne Einlaufrunde und immer in Zweierteams mit zeitlichem Abstand von rund 30 Sekunden. Alle kamen problemlos ins Ziel, gut zu wissen, dass sie so fit sind.

Am Schluss bleibt festzustellen, dass es jedes Jahr wieder eine sehr gut organisierte Veranstaltung des TuS Neukölln ist, für die wir uns gerne hier bedanken. Es gibt viele „Wiederholungstäter“! Sowohl bei den Läufern/innen als auch bei der sehr großen Schar der Helfer/innen. Egal, ob bei Wind und Regen, bei Schnee und Eis (im Jahr 2010) oder wie dieses Jahr bei super Laufwetter – am 2. Sonntag im Januar beginnt die Treppenlaufsaison in der Gropiusstadt in Neukölln. Verantwortlich dafür zeichnen seit 2001 die SPD – Fraktion Neukölln, die Baugenossenschaft IDEAL und der TuS Neukölln mit seinem Team um Konrad Beyer und Olaf Beyer.

> Eure Treppenschnecke Annette

Foto: Annette Schwarzkopp

Wo sind die Wettkampfteilnehmer hin?

Foto: Michael Holtkötter

Deutschland atmet auf. Nach über zwei Jahren voller Einschränkungen aufgrund von Corona erklärt die Politik nun die Pandemie für beendet, obwohl ja immer noch Menschen an dem Virus erkranken. Aber nachdem wir schon seit Längerem beim Einkaufen keine Maske mehr tragen müssen, fällt nun auch die Maskenpflicht im öffentlichen Personenverkehr, das war gefühlt die letzte Einschränkung, die uns noch von der vollkommenen Freiheit trennte.

Aber wie hat diese lange Zeit die Menschen verändert? Im Arbeitsalltag haben sich Homeoffice und Videokonferenzen durchgesetzt. Auch unsere Vorstandssitzungen werden sehr häufig virtuell abgehalten. In vielen Bereichen fehlen Arbeitskräfte, vor allem spüren wir das in der Gastronomie. „Wo sind die Mitarbeiter hin?“, fragen sich viele Gastronomen und müssen erkennen, dass diese in Bereiche abgewandert sind, die nicht nur besser bezahlt werden, sondern auch bessere Arbeitszeiten bieten.

Die Pandemie hat auch im Sport für Änderungen gesorgt. Viele Sportler, die ihren (Mannschafts-)Sport nicht mehr ausüben konnten, nutzen die Zeit, um Laufen zu gehen. Und so hatte man das Gefühl, halb Münster liefe plötzlich um Aasee und Promenade. Leider führte das aber nicht zu einem Boom bei den Mitgliederzahlen. Laufen ja, Verein nein, das ist leider der derzeitige Trend, und jeder im Verein ist aufgerufen, Ideen zu finden, wie wir wieder Menschen von der hervorragenden Idee "Vereinssport" überzeugen können.

Aber noch etwas ist auffällig. Obwohl schon seit einem halben Jahr der Wettkampfmodus wieder auf vollen Touren läuft und auch fast alle Veranstaltungen nach ein oder zwei Jahren Coronapause wieder an den Start gehen, ist die Zahl der Wettkampfteilnehmer gering wie nie. Das belegt zum Beispiel die Anzahl von Wettkampfergebnissen von LSF-Startern. 2019 notierte ich noch über 2100 Ergebnisse, 2022 waren es gerade mal 1100. Im Zeitraum ist zwar auch die Zahl der Mitglieder gesunken, aber bei weitem nicht in diesem Verhältnis. Und so bleibt die Frage, wo denn die Wettkampfteilnehmer hin sind. Abgewandert zu anderen Sportarten werden sie ja wohl nicht sein. Was hindert Läuferinnen und Läufer daran, sich wieder an die Startlinie zu stellen? Ist es die Angst, sich im gedrängten Starterfeld zu infizieren.? Ist die Form verschwunden? Oder gibt es eine allgemeine Lustlosigkeit, sich im Wettkampf mit anderen zu messen?

Ich habe noch keine Lösung für das Phänomen gefunden, hoffe aber sehr darauf, dass 2023 wieder ein Wettkampfjahr wird, auch wenn ich dann zum Ergebnisse-Einsammeln wieder mehr Zeit benötige. In diesem Sinne, geht mal wieder zum Wettkampf.

> Markus van der Velde

Rückblick aufs Jahr

Das Jahr 2022 liegt hinter uns, die Pandemie hat sich abgeschwächt, und wir haben den Silvesterlauf fast wieder in alter Form durchgeführt. Das „fast“ soll hier nicht auf Auflagen gemünzt sein, sondern auf die Teilnehmerzahl. Denn von den Rahmenbedingungen her war in der zweiten Hälfte des letzten Jahres wieder alles an Veranstaltungen möglich, wie man es aus der Zeit vor der Pandemie kennt. Allerdings stellt man durch die Bank bei allen Veranstaltungen nach wie vor eine deutliche Zurückhaltung zur Teilnahme fest, im Schnitt muss man mit etwa 20 % weniger Läufern und etwa 25 % Nichtstartern trotz Anmeldung rechnen. Auch unsere eigenen Mitglieder waren noch nicht wieder so aktiv im Wettkampfgeschehen, wie es vor Corona war. Das zeigt sich insbesondere in den Statistiken, denn es sind deutlich weniger Einträge in den Bestenlisten zu finden, und auch die Top3-Platzierungen bei Meisterschaften fielen geringer aus. Viele, die im Jahr 2021 noch das Sportjahr prägten, waren im Jahr 2022 entweder gar nicht oder seltener am Start. Ein Indikator sind dabei die Meisterschaftsteilnahmen, denn wir haben bei den Paradedisziplinen Marathon und Halbmarathon so wenig Teilnehmer gestellt, dass es lediglich zu zwei Mannschaften reichte. Es gab Jahre, da haben wir in der Mannschaftswertung mehrere Medaillen mit nach Hause genommen. Vielleicht wird es 2023 ja besser.

MEISTERSCHAFTEN

Die großen Meisterschaften des Jahres 2022, die auch für unsere Vereinsmitglieder interessant sind, waren mit einigen Unsicherheiten und Terminproblemen behaftet. Der DLV hatte im letzten Jahr große Schwierigkeiten, entsprechende Ausrichter zu finden, und setzte seine Deutschen Meisterschaften schon mal recht kurzfristig und zu ziemlich ungünstigen Terminen an. So fand die Senioren-DM dieses Jahr relativ spontan in Erding zu einem Zeitpunkt statt, in dem im nahen München das Oktoberfest abgehalten wurde. Wer hier eine bezahlbare Unterkunft fand, hatte wirklich großes Glück! Und die DM Halbmarathon litt unter dem Berlin-Marathon, denn der DLV hatte relativ spät die Meisterschaft auf den gleichen Termin festlegt.

Das Meisterschaftsjahr mit LSF-Beteiligung startete mit den Westfälischen Hallenmeisterschaften der Jugendlichen im Januar. Hier gingen Nina Bergerfurth und Pauline Althoff an den Start, schafften es aber mit ihren persönlichen Bestleitung über 800 sowie 1.500 m leider nicht aufs Treppchen. Immerhin wurde Nina starke 4. in der U18 über 1.500 m.

Im März stand dann unser Straßenlauf an, der diesmal nur aus dem 10 km-Lauf bestand, dafür aber die NRW-Meisterschaften auf dieser Distanz enthielt. Obwohl hier auch einige sehr starke Läuferinnen und Läufer aus unserem Verein am Start waren, schaffte es niemand in der Meisterschaftswertung aufs Treppchen. Antonia Rewer, Maria Feyerabend und Alexander Schill waren als 4. ihrer jeweiligen AK die erfolgreichsten Teilnehmer.

Anfang April folgte die erste große Meisterschaft, die Marathon-DM in Hannover. Bei dieser Veranstaltung war Corona noch sehr präsent und hatte die Vorbereitung etlicher Mitglieder zunichte gemacht, sodass letztendlich nur zwölf antraten. Trotzdem gab es zwei Medaillen, eine Einzel- und eine Mannschaftsplatzierung. Raija Schmidt hatte sich sehr intensiv auf diesen Marathon vorbereitet mit dem Ziel, die 3 h-Marke zu knacken. Am Wettkampftag war es relativ kalt und windig, also keine optimalen Bedingungen, aber Raija schaffte es mit einer neuen persönlichen Bestzeit in 2:59:11 h zu Bronze in der AK W45. Bei den Männern schafften es Michael Prott, Mike Brouwer und Thomas Arlinghaus in der Mannschaftswertung der M40/45 auf den dritten Platz.

Ende April/Anfang Mai standen an einem Wochenende gleich zwei Meisterschaften an, am 30. April die NRW-Langstrecke und am 1. Mai die DM 50 km Straße. Bei der NRW Langstrecke war Nina Bergerfurth über 3.000 m unterwegs, mit einer guten Taktik sicherte sie sich die Bronzemedaille in ihrer AK in 11:04,18 min. Bei der DM 50 km trat Julia Suwelack als einzige LSF-Vertreterin an und wurde Deutsche Meisterin in der W75. Für die 50 km benötigte sie 6:07:54 h.
Bei den Westfälischen Senioren-Meisterschaften in Reken starteten Marion Rother und Torolv Prokosch in jeweils zwei Disziplinen und brachten vier Medaillen, drei goldene und eine silberne, mit nach Hause. Marion gewann die 100 und 800 m in der W75, Torolv die 200 m der M75. Über 400 m holte er in seiner AK die Silbermedaille.
Nur wenige Tage später folgten die Münsterlandmeisterschaften, bei denen unsere Jugendgruppe brillierte. In ihren Altersklassen wurde Nina Bergerfurth Erste über 800 und 1.500 m, Pauline Althoff Erste über 3.000 m, Charlotte Renkert Zweite über 800 m und Hanna Müller Zweite über 3.000 m. Bei den NRW-Jugendmeisterschaften Ende Juni in Troisdorf war Nina Bergerfurth wieder über 1.500 m am Start, in neuer persönlicher Bestzeit von 4:57,13 min wurde sie aber Vierte in der WJU18.

Drei der vier Vereinsrekorde lief Jan Kaumanns.

Foto: Michael Holtkötter

Die nächste Meisterschaft mit LSF-Beteiligung war dann die DM 10 km Straße in Saarbrücken. Hier hatten Delia Krell-Witte und Raija Schmidt gemeldet, und am Ende gab es auch eine Medaille. Delia wurde in 47:36 min Zweite in der AK W60, Raija konnte keinen Platz auf dem Treppchen herauslaufen. Letztes Jahr noch Dritte, dieses Jahr reichte es trotz neuer persönlicher Bestzeit von 39:18min in der W45 „nur“ zum sechsten Platz.
Nur eine Woche später fand in Ulm die Halbmarathon-DM statt, auch hier war Raija Schmidt am Start und lieferte ein starkes Rennen ab. Leider reichte die neue persönliche Bestzeit von 1:26:39 h wieder nicht für einen Platz auf dem Treppchen, sie wurde 4. in ihrer AK.
Das Jahr ging dann zu Ende mit zwei Cross-Meisterschaften. Mitte November fanden in Riesenbeck die Westfälischen Cross-Meisterschaften statt, hier konnten drei Medaillen mit nach Hause genommen werden. Erfolgreichste Starterin war Johanna Mattay, die in der W 35 den zweiten Rang belegte, jeweils den dritten belegten Nina Bergerfurth in der WJU18 und Angelika Syska in der W60. Nur zwei Wochen später folgte mit der DM Cross dann die letzte Meisterschaft des Jahres. Immerhin fünf Mitglieder hatten gemeldet, eine Treppchen-Platzierung war diesmal nicht dabei. Es gab immerhin einen 4. Platz durch Raija Schmidt in der W45 sowie einen 4. Mannschaftsrang in der WJU 18 durch unsere Jugendlichen Nina Bergerfurth, Pauline Althoff und Hanna Müller.

DEUTSCHE BESTENLISTEN

Diese Übersicht bezieht sich nur auf die Leistungen der Jugend- und Hauptklassen, die in PDF-Form auf der Bestenlistenseite des DLV veröffentlicht wurden. Nach wie vor werden Seniorenbestenlisten dort nicht als PDF veröffentlicht, auch die Veröffentlichung als Buchform findet dort keine Erwähnung mehr. Die Seniorenlisten können nun aus der Online-Ergebnisdatenbank abgefragt werden, dieses ist aber sehr unbequem und zeitaufwändig. Daher wird dieses Jahr wie in den vorherigen Berichten auch auf die Seniorenbestenlisten nicht eingegangen.
Der Blick in die deutschen Bestenlisten ist dieses Jahr, wie angedeutet, auch ernüchternd. Es finden sich acht Leistungen in den Top 50, das Niveau ist 2022, wie auch schon beim Abschneiden bei

den Meisterschaften zu erkennen, deutschlandweit deutlich gestiegen. Dazu kam, dass einige starke Läuferinnen und Läufer 2022 ihre Wettkämpfe sehr reduziert haben, wie etwa Johanna Rellensmann und Miriam Zirk, oder den Verein verlassen haben, wie zum Beispiel Kirsten Althoff, die in den Norden gezogen ist.

Die insgesamt acht Platzierungen verteilen sich auf fünf Frauen, zwei Männer und eine Männermannschaft. Dabei belegt die Mannschaft den höchsten Eintrag, es handelt sich dabei um die Männermannschaft bei der Marathon-DM in Hannover. Sie wird mit den Athleten Manuel Kruse, Henrik Hooge und Michael Prott auf dem 5. Rang geführt. Als beste Läuferin landete Nina Bergerfurth in der WJU18 über 10 km auf der Straße mit einer Zeit von 41:26 auf Rang 23. Unglücklicherweise wird für die Jugendklassen keine 5 km- oder 5.000 m-Liste geführt, so dass hier starke Leistungen unserer Jugendlichen keine Berücksichtigung finden. Die beste Platzierung bei den Männern, nämlich Platz 40, erreichte Manuel Kruse im Marathon mit seiner Leistung von 2:25:48 h beim Münster-Marathon.

Die weiteren Frauen unseres Vereins in den Top 50 sind Jana Kappenberg mit Rang 30 im Marathon, Johanna Schönherr mit Rang 32 im 10 km-Straßenlauf sowie Pauline Althoff in der gleichen Disziplin in der WJU18 mit Rang 40. Eine Besonderheit nimmt die Platzierung von Julia Suwelack ein. Sie startet in der W75, aber in der Gesamtwertung der Frauenbestenliste liegt sie trotzdem im 50 km-Straßenlauf auf dem 43. Rang. Bei den Männern ist neben Manuel Kruse noch Jan Kaumanns in den Top 50 zu finden, seine Halbmarathon-Leistung bringt ihn auf Rang 46.

WESTFÄLISCHE BESTENLISTE

Die Westfälischen Bestenlisten werden für das Jahr 2022 bis zum Rang 30 geführt, also zehn Plätze mehr als 2021. Hier zeigt sich dann doch, dass wir in Westfalen eine bedeutende Rolle spielen, und zwar nicht nur auf der Straße. Denn denn die Mitglieder unserer Jugendgruppe sind diejenigen, die am häufigsten in der Bestenliste vertreten sind, und deren Wettkampfauftritte sind ja überwiegend auf der Bahn. Nina Bergefurth wird dabei in sieben Disziplinen geführt, Pauline Althoff in sechs und Charlotte Renkert in fünf. Diese drei tauchen in vier Disziplinen auch bei den Frauen unter den Top 30 auf, mit drei Platzierungen sticht dabei wieder Nina Bergerfurth heraus. Jana Kappenberg belegt in den Bestenlisten die höchste Platzierung, im Marathon liegt sie auf Rang 2 bei den westfälischen Frauen. In dieser Disziplin sind auch die meisten Einträge von LSF-Mitgliedern zu finden, bei den Frauen sind hier sogar vier Athletinnen in der Top 10 geführt, bei den Männern mit Manuel Kruse ein Athlet. Jana und Jan Kaumanns sind die Athleten, die mit vier Disziplinen in den westfälischen Bestenlisten der Hauptklassen am häufigsten unter den Top 30 geführt werden. Jan ist dabei auch der erfolgreichste Mann in den Listen, denn er wird im Halbmarathon in Westfalen auf Rang 3 geführt. Top 10-Platzierungen steuern im Jahr 2022 Johanna Schönherr mit Rang 5 im 10 km-Straßenlauf, Jana Kappenberg mit wie erwähnt Rang 2 im Marathon und Rang 8 im Halbmarathon, Raija Schmidt mit Rang 6 im Halbmarathon, Antonia Rewer mit Rang 8 im Marathon und Martina Damiani mit Rang 10 im Marathon bei. In der WJU18 erreicht Nina Bergerfurth über 1.500, 3.000 m und 5 km Straße den 3. Rang, im 5 km-Straßenlauf Rang 4 und im 10 km-Straßenlauf Rang 5. Pauline Althoff steuert in der WJU18 noch einen 4. Rang über 5.000 m und Charlotte Renkert einen 7. Rang in der WJU20 in der gleichen Disziplin bei.

Julia Suwelack schaftte es mit dem 50 km-Lauf in die Bestenlisten über alle Altersklassen hinweg.

Foto: privat

Bei den Männern schaffen es neben Jan Kaumanns noch Manuel Kruse mit Rang 6 im Halbmarathon und Marathon sowie Alexander Schill mit Rang 7 im Halbmarathon in die westfälische Top 10.

KREISBESTENLISTE UND VEREINSREKORDE

Noch gibt es die alte Kreisbestenliste auf der alten Kreishomepage, filtert man diese auf unseren Verein, so werden 727 Treffer in den Top 10 für 2022 angezeigt. Da sind natürlich etliche Mehrfacheinträge, da unsere Jugendlichen auch in allen höheren Altersklasse bis zur Hauptklasse hoch und alle Senioren durch die AKs runter bis zur Hauptklasse geführt werden. Aus der Vielzahl an Platzierungen sollen daher nur ein paar Kuriosa genannt werden. So sind in der Top 10 über 400 m bei den Frauen sechs LSF-Athletinnen gelistet, mit Angelika Syska auf Rang 9 und Marion Rother auf Rang 10 auch zwei Seniorinnen. Und durch die Teilnahme von Kathleen Hollenberg an einem Zehnkampf haben wir sogar Einträge in genau dieser Kategorie sowie Stabhochsprung, Speer- und Diskuswurf vorzuweisen.

Durch den Umbau/Umzug der Kreisseite gibt es aktuell keine Darstellung der Kreisrekorde (Stand 2022). Ob der LSF in dieser Statistik neue Einträge beigesteuert hat, bleibt daher erst einmal im Dunkeln.

Im Bereich der Vereinsrekorde zeigt sich das Jahr 2022 mit vier neuen Einträgen: Drei von Jan Kaumanns über 3.000 m, 5.000 m und Halbmarathon, sie stehen nun bei 8:48,10 min (3.000 m), 15:11,58 min (5.000 m) und 1:08:16 h (Halbmarathon). Den vierten lief Fritz Koch mit 15:04 über 5 km auf der Straße.

> Arne Fischer

IMPRESSUM
ZWISCHEN**ZEIT** 33. Jahrgang

Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster, Pf. 4822, 48027 Münster, www.lsf-muenster.de
Redaktion, Satz, Layout:
Anne Holtkötter
Korrektorat:
Marlies Sprenger, Julia Suwelack, 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. April 2023

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