ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT
DER LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
Mai 2023 I Nr. 132

LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER e.V.

SIENA-GARDEN
Straßenlauf mit neuer Distanz: Über 15 km siegte Michael Prott.

Und außerdem in dieser Ausgabe:
> Deutsche Meisterschaften
> Hammer Serie
> Trainingslager

SIENA GARDEN Straßen- und Firmenlauf mit vier Wettbewerben und positiver Resonanz für neu vermessene Strecke

Foto und Titelbild: Michael Holtkötter

Der Straßenlauf der Laufsportfreunde Münster verlief ein Vierteljahrhundert immer rund um den Zoo, zunächst im Uhrzeigersinn, dann viele Jahre in entgegengesetzter Richtung. Nun war es Zeit für eine Neuausrichtung. So entschied sich der Vorstand, statt einer 5-km-Runde nun eine 2,5-km-Schleife anzubieten. Die Strecke wurde wenige Wochen zuvor vermessen und bietet fast nur Vorteile: Sie ist nun deutlich flacher und weniger windanfällig – und somit auch deutlich schneller. Dass sie nicht mehr an den verkehrsintensiven Stellen Zooeinfahrt und Klimke-Weg verläuft, sparen wir auch viele Streckenposten. Und schließlich geht es doppelt so oft wieder durch die Sentruper Höhe, und so können die Zuschauer die Läuferinnen und Läufer häufiger sehen und anfeuern. Einziger bisher erkannter Nachteil: Es kommt mehr zu Überrundungen, was an Engstellen schon mal problematisch sein kann. Die Strecke fand nach ersten Kommentaren nur positive Resonanz und wird sicher auch beim Silvesterlauf zum Einsatz kommen.

Der Veranstaltungstag empfing die Organisatoren und die Läufer und Läuferinnen mit herrlichem Frühlingswetter. Das war schon deshalb gut, weil ausnahmsweise die Halle nicht zur Verfügung stand und deshalb draußen Zelte für die Startnummernausgabe aufgebaut werden mussten. Rund um diesen Bereich, aber auch beim Sponsor Bitburger, war immer viel los, viele Leute lagen auf den Wiesen und schauten dem Treiben zu. Alle vier Starts erfolgten nun auf der Laufbahn

selbst, und so konnte sich das Feld schon vor dem Auslaufen aus dem Stadion sortieren.
Nachdem der Lauf 2020 (damals sehr kurzfristig als einer der ersten Läufe überhaupt) und 2021 wegen der Pandemie abgesagt worden war, fand 2022 nur eine Light-Version mit einem Lauf über 10 km (gleichzeitig NRW-Meisterschaften) statt. Somit war dieser Lauf der erste „richtige“ Straßenlauf seit vier Jahren. Die Anmeldezahlen hätten besser sein können. Leider ist bei vielen Veranstaltungen der Trend zu erkennen, dass die Anmeldungen gegenüber der Vor-Corona-Zeit stark rückläufig sind (zuletzt zum Beispiel bei der Hammer Laufserie). Einige Veranstaltungen werden sogar komplett gestrichen (wie der Stromberger Burggrafenlauf und die Barbara-Runde in Bergkamen). Auch unsere Veranstaltung konnte diesem Trend nicht entgegentreten, am Ende waren es immerhin 828 Anmeldungen, die zu mehr als der Hälfte durch den Firmenlauf abgedeckt wurden.
Den Auftakt machte der 10 km-Lauf. Statt zwei wurden nun vier Runden gelaufen. Von Beginn an setzte sich Jari Bender vom Feld ab. Der frühere LSF-Läufer, der seit einiger Zeit für die LG Brillux an den Start geht, lief einen souveränen Start-Ziel-Sieg heraus, Jari gewann in starken 33:14. Marcel Leeneman von der Running Crew konnte nur auf der ersten Runde mit Jari Schritt halten, dann vergrößerte sich der Abstand immer mehr, Marcel wurde aber in 34:27 unangefochtener Zweiter. Auch Maik Lepper aus Lengerich hatte auf der Strecke wenig Kontakt mit der Konkurrenz und holte den 3. Platz in 35:19. Der beste LSF-Athlet Alex Schill betätigte sich diesmal als Zugläufer und kam in für ihn entspannten 36:16 als 6. ins Ziel.
Spannender war das Rennen bei den Frauen. Vier junge Damen, drei davon von der LG Brillux, stritten sich um den Sieg, alle kamen innerhalb einer halben Minute ins Ziel und hatten fast fünf Minuten auf die nächste Läuferin. Den Sieg holte sich Ann-Christin Opitz aus Melle, die in 38:50 gewann. Auf der letzten Runde verlor sie noch etwas Zeit auf ihre Verfolgerinnen, aber es reichte am Ende deutlich zum Sieg. Leonie Borchers rettete schließlich in 39:01 den 2. Platz vor ihrer Teamkollegin Franziska Dinkelborg, die 39:03 lief. Diese war lange mit Anne Kamp zusammen gelaufen, bevor diese etwas zurückfiel und in 39:17 Vierte wurde.

Fotos: Michael Holtkötter

Noch überlegener als Vereinskollege Jari Bender holte Silas Zahlten sich den Sieg über 5 km. Mit raumgreifenden Schritten strebte er auf den zwei Runden dem Ziel entgegen und gewann schließlich in 15:35. Elias Kroll aus Bochum und Cedrik Runde von der LG Brillux sahen von Silas nur am Anfang noch etwas, dann ging es für beide lediglich um den zweiten Rang. In der ersten Runde waren beide noch gleichauf, dann setzte sich der Bochumer ab und wurde in 17:08 Zweiter, Runde freut sich schließlich nach 17:28 über Platz 3.
Den Brillux-Doppelsieg lief bei den Frauen Leonie Kruse ein. Die U20-Athletin hatte mit Nina Bergerfurth eine U18-Konkurrentin von den ausrichtenden Laufsportfreunden. Nach 2,5 km gingen beide gemeinsam über die Ziellinie, in der zweiten Runde setzte sich Kruse dann ab und gewann in 18:43. Nach einem ebenso starken Rennen freute sich Nina Bergerfurth über eine deutliche neue Bestzeit von 18:58 und den 2. Platz. Verena Versohl vom USC Bochum holte sich schließlich in 19:48 den 3. Platz und blieb damit vor ihrer Vereinskollegin Mara Stockhausen.
Über 15 km gab es einen interessanten Rennverlauf. In der ersten Runde setzte sich Philipp Rosenow vom ausrichtenden LSF an die Spitze. Verfolgt wurde er von Ludger Schroer von der LG Deiringsen, der immerhin schon in der M50 startet. Mit etwas Abstand folgte mit Michael Prott (siehe Titelbild) wieder ein LSF-Athlet. In der zweiten Runde übernahm Schroer die Führung, Prott robbte sich langsam an die beiden Führenden heran und überholte schließlich den Vereinskollegen. Zum Ende der vierten Runde tauchte schließlich Michael Prott als Erster vor Philipp Rosenow auf, Ludger Schroer war leider mit gesundheitlichen Problemen ausgestiegen. So kam es zum LSF-Doppelsieg, Michael gewann in exakt 55:00, Philipp kam als Zweiter nach 55:48 ins Ziel. Dritter wurde der vereinslose Marco Wermers nach 57:23.
Bei den Frauen war die in der W50 startende Gudrun Henke überrascht und überglücklich, das Rennen in 1:11:29 gewonnen zu haben. Sie setzte sich gegen die U20-Athletin Mia Kaus (1:11:48) und Patricia Richter (1:14:37) durch. Die ersten fünf Läuferinnen der insgesamt lediglich zehn Frauen waren ohne Vereinsangabe angetreten.

>>>

Foto: Michael Holtkötter

Höhepunkt der Veranstaltung war schließlich der Firmenlauf mit 465 gemeldeten Teilnehmern. Hatte es bei allen drei vorangegangenen Läufen schönes Wetter gegeben, kündigte sich vor dem Start des Firmenlaufs ein Wolkenbruch an. Kurz nach dem Start öffneten sich für 30 Minuten die himmlischen Schleusentore. Die meisten Läuferinnen und Läufer nahmen es gelassen und ließen sich im Ziel pitschnass von ihren Unterstützern abfeiern. Jens Kassebeer ging beim Firmenlauf für die Provinzial an den Start, lief aber im Vereinstrikot der LG Brillux. Er war zwar nicht so schnell wie zuvor Vereinskollege Silas Zahlten, gewann den Firmenlauf aber deutlich in 16:16. Zweiter wurde Burkhard Steinchen (stylethics), der 18:50 benötigte. Den 3. Platz holte Stefan Wielers von Winkhaus in 19:06. Schnellste Frau wurde Annika Fels vom Umweltlabor ACB. In 19:28 blieb sie als einzige unter 20 Minuten. Ioana Reinke von Vektron Systems lief 20:04, Dritte wurde Melanie Riddermann vom UKM, die 20:22 benötigte. Die Teamwertung gewann Winkhaus bei den Männern, bei den Frauen hatten die hastigen Hengstler(innen) die Nase vorne. Den Sieg in der Mixed-Wertung holte das 18. Team des UKM.

Das UKM wurde dazu als teilnehmerstärkstes Team ausgezeichnet. Als Siegerpreis gab es ein Baumprojekt. Für jeden gemeldeten Teilnehmer spendet der Veranstalter die Anpflanzung eines Baums in Kenia. Wie immer bedankt sich der Vorstand der Laufsportfreunde beim Hauptsponsor SIENA GARDEN, beim Getränkesponsor Bitburger 0,0 und natürlich bei allen Helferinnen und Helfern des Vereins, die teilweise bei strömendem Regen ausharrten, um die Strecke abzusichern oder den Zieleinlauf sicherzustellen.

> Markus van der Velde

SO, 2. JULI 2023

15.

ZFS MÜNSTER-CITY-RUN

Start und Ziel
auf dem Prinzipalmarkt
in Münster

5 km und 10 km
durch Münster

MÜNSTER AKTIV TRIPLE MASTER

LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER e.V.

Bitburger 0.0

JETZT ANMELDEN UNTER:
WWW.ZFS-MUENSTER-CITY-RUN.DE

Vor dem Start: Jana Kappenberg, Raija Schmidt und Verena Vogt (v. l.). Nach dem Rennen freuten sie sich über ihren Sieg in der Mannschaftswertung - mit einem Vorsprung von 21 Minuten auf das zweitplatzierte Team gewannen sie in 4:02:09 die Goldmedaille. Zudem erliefen sie einen neuen deutschen Rekord in der W40.

Halbmarathon in Freiburg: Es ist mehr als gut für uns gelaufen

Der Wecker klingelt. Verena hat mich zur Sicherheit um einen Weckanruf morgens gebeten. Ganz schön frühe 6-Uhr heute: Es ist Zeitumstellung. Jetzt heißt es schnell den Porridge irgendwie essen können und ordentlich trinken. Die Laufsachen liegen seit gestern bereit. Nebenan höre ich Jana klappern. Vergessen kann ich jetzt eigentlich nichts mehr. Alle wach, alle gesund, gleich alle da. Endlich ist heute.

Wir laufen vom Hotel los, machen die letzte Kontrolle: Uhren um, Gels eingepackt, Startnummern sind dran, Schuhe an. Unterwegs treffen wir Fritz Koch, Jana kennt seinen Ziehvater gut. Er hat uns gestern letzte wichtige Tipps zur Strecke gegeben. Das passende Video des Veranstalters zur Strecke habe ich mir dreimal angeguckt. Jana und Verena auch. Das muss jetzt reichen.

Fertig eingelaufen machen wir in unseren Regenponchos noch ein paar letzte Steigerungen auf dem Messegelände vorm Start. Jetzt heißt es warm bleiben, die Leiste aufwärmen. Der letzte Schluck Wasser vor dem Start ist zu trinken, nochmal Toilette, und nochmal. Und wieder. Jana ist wie immer unfassbar freudig, voller Energie und gut gelaunt. Verena merkt man ihre Nervosität sehr wenig an, jede absolviert konzentriert für sich, was sie noch benötigt. Es ist sehr schön, gerade nicht allein zu sein. Wir gehen die Strecke nochmal durch. Es wird wellig. Das ist kein Geheimnis im Schwarzwald.

Wir stehen nun im Startbereich, und es wird langsam enger hier: nervöses Anstellen der Uhren, einige hüpfen, klatschen sich auf die Schenkel, wieder andere klettern noch schnell über die seitlichen Absperrungen, um vor die Startlinie zu gelangen. Zum Glück ist es jetzt noch trocken, aber es ist Regen gemeldet, so richtig warm ist es heute wirklich nicht. Jana und Verena stehen zusammen dicht vor mir. Wir klatschen nochmal ab, wünschen uns gegenseitig einen guten Lauf. Mir gefällt immer, wie es hier in der Startgasse nach Laufen riecht. Ich bin ruhig, sage mir, dass wir bis hierhin alles absolviert haben, was wir wissen, was Michi weiß, was Markus weiß. Jetzt ist es in den Beinen oder nicht. Quatsch – es ist in den Beinen. Positiv denken, konzentrieren, die guten Lieder und Gedanken in den Kopf holen. Ich hoffe, die beiden wirklich talentierten Frauen im passenden Trikot vor mir können zeigen, was sie können. Start. Jetzt möchte ich die beiden erst mal für eine Stunde und 26 Minuten nicht mehr sehen. Wenn es gut läuft …

Es ist mehr als gut für uns gelaufen: Gold in der Mannschaftswertung W35-W45 mit 21 Minuten Vorsprung. Damit sind wir drei Deutsche Meisterinnen und können einen neuen Deutschen Rekord in der Mannschaft der W40 verbuchen. Verena kommt mit einer Granatenzeit von 1:17:25 ins Ziel und holt den Meistertitel in der W40. Jana folgt ihr mit einer sehr starken 1:18:15 und darf sich Deutsche Meisterin der W45 nennen. Ich bin mit 1:26:32 und dem vierten Rang in der W45 sehr gut zufrieden, denn das sehr wellige Profil kann ich im Nachhinein bestätigen. Der Freiburg Halbmarathon geht tatsächlich bis Kilometer 15 nahezu konsequent bergauf. Danach ist es wie eine Befreiung, die letzten sechs Kilometer belohnen jeden Starter und fallen damit deutlich leichter. Auch die Uhren haben Verena und mich ein wenig im Stich gelassen, es fehlt ein halber Kilometer und damit ein ausreichend langer Endspurt. Aber das ist Feinschliff. Die nächsten Tage, und da bin ich mir sicher, wird es bei uns allen keine Riesenparty und Gelage gegeben haben, aber drei Laufsportfreundinnen werden die nächsten Tage danach sicher mit einem ordentlichen Grinsen zu sehen gewesen sein.

Es bleibt mir, dafür danke zu sagen. Danke an die beiden Laufgranaten. Danke für viele sehr gute und fordernde gemeinsame Long Runs, Läuferinnenweisheiten und euer beharrliches Ziehen in den Einheiten. Ich weiß jetzt, dass man auch perfekt nur das Nagelbett lackieren kann, wie das leckerste Knäckebrot der Welt schmeckt, welches Gel wann wieviel hilft und, dass die immer gute Laune Teil der Disziplin ist. Danke an Markus und Michi für eure Trainingspläne, jeden Rat und jede gute Tat zu jedweder Tages- und Nachtzeit. Manchmal läuft´s.

> Raija Schmidt

Nach der Siegerehrung: Raija Schmidt mit Richard Ringer, Deutscher Meister im Halbmarathon und Marathon-Europameister.

Fotos: Thorsten Schmidt

Ein „Gabentisch“ voller Medaillen

Foto: Anne Holtkötter

So ein richtig rundes Jubiläum war es ja nicht und somit auch kein Anlass, den 35. Geburtstag unseres Vereins am 8. März 2023 groß zu feiern. Vielleicht aber ein Tag, um ein wenig an die zurückliegenden Jahre zu denken. Für mich ist dieses Datum ohnehin jedes Jahr etwas Besonderes: Unsere jüngere Tochter wurde am Vereinsgründungstag geboren.

Renate Müller, Ruth Lutz und Hildegard Durynek errangen die erste Medaille bei einer Deutschen Seniorenmeisterschaft der Vereinsgeschichte

Ein paar Tage nach dem Vereinsgeburtstag bereiteten Verena Vogt, Jana Kappenberg und Raija Schmidt dem Verein ein nachträgliches Geschenk mit dem Gewinn von drei Goldmedaillen bei den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften in Freiburg. Motiviert durch Raijas Frage nach der bisherigen Anzahl der errungenen Medaillen habe ich in der Vereinschronik, in unserer Vereinszeitung „ZwischenZeit“ und in diversen Ergebnislisten im Internet rechechiert – mein gutes Gedächtnis half mir bei der Arbeit. Beim Gewinn der allerersten Medaille für unseren Verein bei einer Deutschen Meisterschaft überhaupt war ich als Fan an der Strecke dabei: Am 27. April 1991 gewannen Renate Müller, Rutz Lutz und Hildegard Durynek in der Teamwertung der Deutschen Marathon-Meisterschaft Bronze in der Seniorinnenwertung. Ich war damals sehr beeindruckt, da ich noch ganz neu im Laufgeschehen war und die Medaille zudem unerwartet kam. Im Vorbericht in der „ZwischenZeit“ titelte der Artikel noch mit „Dabeisein ist alles“. Die Meisterschaften fanden übrigens in Oelde statt. Ein Jahr darauf in Herxheim. Das war die Zeit, als die Deutschen Marathonmeisterschaften noch „auf dem Dorfe“ ausgetragen wurden. Eine länger geführte heftige Diskussion in Läufer- und Funktionärskreisen führte schließlich dazu, diese Meisterschaften in die großen City-Marathonläufe einzubinden, um den Meisterschaften mehr Attraktivität und Aufmerksamkeit zu geben. Auf Herxheim folgte schließlich Hannover. Während Herxheim mit zwei Einzel- und einer Mannschaftsmedaille erfolgreich für den Verein verlief, gingen unsere Starter und Starterinnen in Hannover in dieser Hinsicht leer aus, durften sich aber über so manche neue Bestzeit freuen.

145 Einzelmedaillen seit 1991 bei Deutschen Senioren-Meisterschaften

Seither sind über 30 Jahre vergangen, die mit zahlreichen nationalen und internationalen Meisterschaftsteilnahmen unserer Vereinsmitglieder verbunden waren. Unser Verein hat bei Deutschen Meisterschaften im Altersklassenbereich insgesamt 145 Einzelmedaillen (Stand: 2. April 2023) gewonnen, und dies in unterschiedlichen Laufdisziplinen: beim Cross, auf der Bahn und natürlich auf den diversen Distanzen im Straßenlaufbereich. Die 145 Medaillen verteilen sich auf 20 Frauen und sechs Männer.

55 Medaillen im Team bei Deutschen- und Deutschen Senioren-Meisterschaften

Neben den vielen Einzelmedaillen konnten unsere Mitglieder 55 Mannschaftsmedaillen bei Deutschen Meisterschaften Frauen und Männer (fünf) und Deutschen Seniorenmeisterschaften in den Altersklassen (50) gewinnen. 78 LSFer trugen zu diesem Ergebnis bei. Manch einer, vor allem manch eine, sogar mehrfach.

Über Ländergrenzen hinweg

Der Verein darf sich zudem über die stolze Bilanz von 30 Medaillen bei Senioren Europa- (18) und Senioren Weltmeisterschaften (zwölf) freuen, die sich auf 15 Einzel- und 15 Mannschaftsmedaillen aufteilen. Anne Holtkötter, Brigitte Ziegler, Bernhard Kreienbaum, Gottfried Schäfers, Delia Krell Witte, Hannelore Horst, Marion Rother, Miriam Schröder, Renate Müller, Rita Lanwer und ich waren an dieser Medaillensammlung beteiligt.

Drei Frauen ragen mit ihrer Medaillensammlung heraus

Mit fast 41 Prozent ist der Anteil, den drei Frauen an den Einzelmedaillen bei Deutschen Seniorenmeisterschaften haben, herausragend. Anne Holtkötter gewann 21, Brigitte Ziegler und Marion Rother jeweils 19 Einzelmedaillen, wobei sich allein Brigitte 14 mal mit Gold schmücken durfte. Neben den Einzelmedaillen freute sich Anne über 18 und Brigitte noch über 17 Medaillen, die sie in Mannschaftswertungen erringen konnten. Die Medaillensammlungen von den beiden wurden noch durch zwölf Medaillen (Anne acht, davon zwei im Einzel und sechs im Team; Brigitte vier, davon drei im Einzel und eine im Team) erweitert, die sie bei Senioren Europa- und Senioren Weltmeisterschaften erlaufen konnten.

Wenn man anhand des Zahlenwerkes die Entwicklung des Vereins in den letzten 35 Jahren betrachtet, kann man eine erfolgreiche sportliche Entwicklung ablesen, zumal sich aktuell noch fünf deutsche Altersklassenrekorde im Besitz des Vereins befinden. Dennoch fällt dieser Blick nur auf eine Seite oder gar nur einen Teil der Seite einer Medaille. Viele sportliche Leistungen, die sehr hoch zu werten sind, wurden eben nicht mit einer Medaille bei einer nationalen oder internationalen Meisterschaft belohnt. Gerade im Männerbereich ist die Breite der Konkurrenz noch deutlich größer als bei den Frauen, was es nicht einfacher macht, auf dem Podium zu landen. Dennoch hatte unser Verein stets den Ruf, schnelle Frauen zu haben, was aktuell Verena, Jana und Raija mit einem neuen deutschen Rekord als Mannschaft in der W40 nachdrücklich bewiesen haben.

Gänzlich unbeachtet bleibt aus diesem Betrachtungswinkel der rein breitensportliche Bereich in unserem Verein, der ein ebenso wichtiges und unverzichtbares Standbein ist. Denn Laufen ist eben viel mehr als Bestzeiten und Medaillen.

> Michael Holtkötter

Die letzte Ausgabe der ZwischenZeit lag noch in der Druckerei, als **Fritz Koch** (Jg. 1991) seinen eigenen Vereinsrekord von 15:04 Minuten über 5 km am 12. Februar 2023 in Bosten mit der Zeit von 14:57 Minuten unterbot. In einem Interview in der Februarausgabe wurde noch darüber spekuliert, ob und wann die Marke fallen könnte. „An das Interview musste ich auch direkt denken, als ich durchs Ziel gelaufen bin. Sorry für das schlechte Timing und den dadurch direkt unaktuellen Bericht“, schrieb Fritz augenzwinkernd in einer Mail. Er hatte in Bosten ein sehr schnelles Rennen erwischt, bei dem allein 23 Athleten unter 15 Minuten blieben. Die Freude über die neue Bestzeit war natürlich sehr groß.

Katharina Hauertmann (Jg. 1976) war schon vor einigen Jahren LSF-Mitglied, widmete sich dann aber mehr der Familie und trat beim Laufen kürzer. Jetzt ist sie wieder zurück: auf der Laufstrecke und im LSF. Ihre starke Form und ihre Top-Fitness, die sie auch in den sozialen Netzwerken unter Beweis stellt, zeigte sie Anfang des Jahres auch bei der Hammer Laufserie. Mit Zeiten unter 40 für 10 km oder 1:27 im Halbmarathon stellt sie ihre derzeit blendende Form unter Beweis. Dazu gesellte sich noch ein Sieg bei einem Lauf um die Wibbeltkapelle in Ahlen gegen häufig jüngere Teilnehmerinnen. Die Konkurrenz in der Altersklasse ist mit Jana Kappenberg und Raija Schmidt vor allem im eigenen Verein zu finden.

Foto: Michael Holtkötter, Kathleen Hollenberg, privat

Leider muss **Eva-Maria Gaszek** (Jg. 1966) bei Läufen auf ihren verletzten Partner Rainer Lid verzichten. So geht es meist allein zu den Ultraläufen, ihrem großen Steckenpferd. Sportliches Ziel im Frühjahr war für sie die Deutsche Meisterschaft im 100-km-Lauf. Als Vorbereitung lief sie bei Köln den Königsforstmarathon und schloss den 63,3 km langen Ultralauf als Gesamtvierte ab. Die Meisterschaft fand in Ubstadt-Weiher statt, einer Gemeinde in Baden-Württemberg. Gelaufen wurde auf einem 5-km-Kurs rund um einen See. Kaltes und windiges Wetter machten das Unterfangen nicht leichter. In 10:18 holte sich Eva erneut Silber in ihrer Altersklasse und betätigt sich weiter als fleißige Medaillensammlerin bei

Wir haben ja schon öfter über **Klaus Bühn** (Jg. 1959) geschrieben, denn er ist wahrlich ein Weltenbummler in Sachen Laufen. Jahrelang verfolgte er das Ziel, in allen europäischen Hauptstädten einen Marathon zu laufen. Mittlerweile ist Klaus auch außerhalb von Europa unterwegs. Sein letzter Trip brachte ihn nach Tansania. Dort lief er den Kilimandscharo-Marathon, ein Rennen, in dem er als Westeuropäer eher die Ausnahme dargestellt hat, da es mehr von den einheimischen Läuferinnen und Läufern geprägt ist. Interessanterweise ist die Siegerzeit mit 2:18 nicht so stark wie bei den meisten europäischen Läufen mit ostafrikanischen Siegern. Zur Vollendung des Urlaubs bestieg Klaus auch noch den Kilimandscharo selbst.

Im kalten deutschen März war es ein angenehmer Ausflug in die Wärme: **Markus Weweler und Rosa Gomes** (beide Jg. 1967) starteten in Lissabon beim Halbmarathon und wurden weder von der Stimmung an der Strecke noch vom Wetter enttäuscht. Mit einem großen Supporter-Team – unter anderem auch Antonio Henrique, der wegen einer Erkältung leider nicht starten konnte – ging es auf 21,1 km durch die portugiesische Hauptstadt. Dabei ist das Ergebnis oft nebensächlich, denn die Atmosphäre eines solchen Laufes saugt man auf und behält das als bleibenden Eindruck zurück. Nach dem Lauf gab es für beide noch einen Sightseeing-Tag, bevor es wieder zurück nach Deutschland ging.

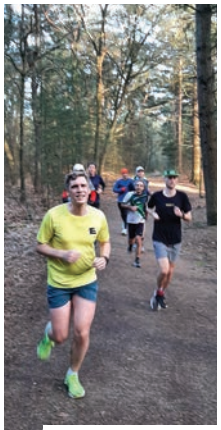
Markus van der Velde/Michael Holtkötter

Wir begrüßen ganz herzlich unsere Neuen

Lucienne Engelhardt, Carsten Sprung, Ben Häusler, Klaas von Grone, Tim Bettermann, Jonte Reimann, Benjamin Rotherm, Peter Römer, Bernadette Edelbusch, Titus Borgmann, Lia Borgmann, Jonathan Brandes, Lea Nolte, Marlene Blach, Olaf Rieke, Lars Krolik, Jutta Gerber, Christina Lünenborg, Marie Schmitz-Moormann, Hannah Marie Beckfeld, Annika Böttcher, Robert Wieczorek, Henriette Sophie Winter, Adrian Pawlowski, Gabriel Geuer, Anton Schlarmann, Franziska Gouverneur, Christoph Kiedrowski, Ida Lemkau, Merle Leisten, Matthias Holz, Constanze Kleineheinrich, Nora Schomacher, Dinah Fiebig, Maria Beckmann, Mark Bozhko

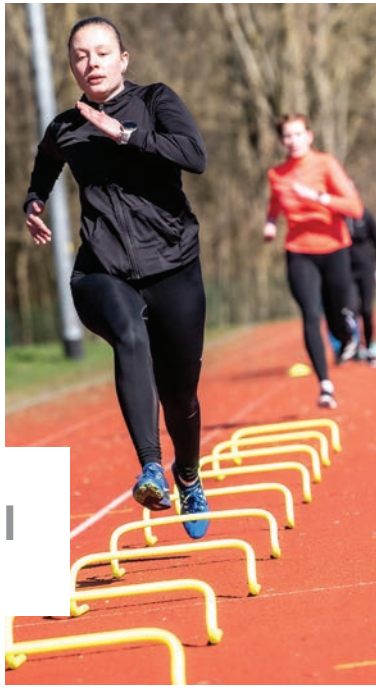
Nach dem erfolgreichen Trainingslager 2022 in Winterberg war klar, dass es 2023 eine Wiederholung geben sollte. Nach den hügeligen Strecken im Sauerland suchte die Planungsgruppe diesmal eine Unterkunft in den flachen Niederlanden aus. Wie schon im letzten Jahr war die Unterkunft wieder ein großes Haus, in dem alle gemeinsam unterkamen. Von Donnerstag bis Sonntag waren 14 Läuferinnen und Läufer der Trainingsgruppe von Mahmut und Markus in der Kleinstadt Gemert untergekommen. Insgesamt standen sechs Laufeinheiten und zwei Gymnastikeinheiten auf dem Programm. Zwar war der örtliche Sportplatz gesperrt, dafür wurden Strava-Segmente gejagt. Gekocht wurde selbst und auch sonst gab es viel gute Laune, die zu Teambuilding maßgeblich beitrug. Nächstes Jahr gibt es bestimmt eine dritte Auflage.

> Markus van der Velde



TRAININGSLAGER I

Fotos: Markus van der Velde



TRAININGSLAGER II

Fotos: Gerrit Lemkau

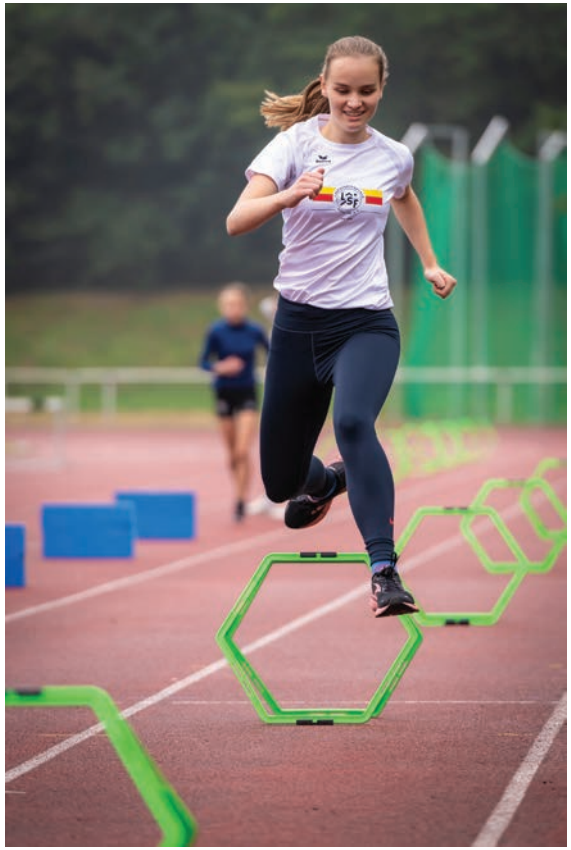
Zur Vorbereitung auf die Freiluftsaison waren wir in den Osterferien im Trainingslager in Jever. Sechs Tage lang haben wir verschiedenste Trainingseinheiten absolviert und viel Spaß gehabt. Am Anreisetag sind wir direkt mit 12 x 150 m gestartet. Da waren die Beine noch frisch. Insgesamt haben wir sehr viele Sprint-und Technikeinheiten gemacht. Die Kerneinheiten bildeten zwei progressive Intervalltrainings, einmal 4 x 2000 m und einmal 12 x 400 m. Bei den 2000ern wurden nach jedem Intervall die Laktatwerte gemessen, um die Schwellenbereiche herauszufinden. Das Wetter hat perfekt mitgespielt, und wir konnten jeden Tag den strahlend blauen Himmel und die Sonne genießen. Das macht die anstrengenden Trainingseinheiten schon deutlich leichter.

Jeder Tag startete mit einem gemeinsamen Morgenlauf pünktlich um 8 Uhr. Wer auch nur ein klein bisschen zu spät kam, musste hinterherrennen.

Die Strecke ging einfach nur stumpf geradeaus, und schon nach dem zweiten Tag war das sehr ermüdend.
Das Abendprogramm haben wir beide ausnahmsweise geplant und versucht, an das Programm der letzten Trainingslager anzuknüpfen. Dabei waren unter anderem ein Abend mit Gruselgeschichten, ein Film-, Quiz- und Kreativabend. Wir hoffen, dass es allen Spaß gemacht hat.
Am Mittwoch haben wir einen Ausflug zur Nordsee gemacht, inklusive eines Eisbads von Gerrit und Mina. Dort haben wir mal etwas anderes ausprobiert und unser Können im Minigolf bewiesen.
Morgens und abends gab es in der Jugendherberge immer ein sehr leckeres Essen, welches größtenteils hausgemacht war. Nach dem täglichen Brötchen zum Mittagessen haben sich alle immer extrem auf das Abendessen gefreut.
Besonders bedanken wollen wir uns bei Gerrit, der die Woche mit uns verbracht hat und so viel Zeit und Mühe in die Planung und Trainingseinheiten gesteckt hat. Außerdem auch bei Lena, die uns nicht nur physiotherapeutisch beleitet hat, sondern auch als Pacemakerin alle Einheiten mit durchgezogen hat.

> Pauline Althoff und Nina Bergerfurth

Hi, ich bin Hanna...



Fotos: Gerrit Lemkau

... und 17 Jahre alt. Ich bin seit Februar 2022 im LSF, weil ich durch Corona auf das Laufen gekommen bin. Mir hat der Verein und das Training sofort sehr gut gefallen, aber gerade am Anfang waren die Intervalle und Workouts auch sehr anstrengend. Besonders die Wettkämpfe motivieren mich, beim Training alles zu geben. Eine meiner Highlights waren definitiv die Teilnahme bei den Westfälischen und Deutschen Crossmeisterschaften. Beim Training sind meine Lieblingseinheiten Hügelläufe oder Pyramiden, aber auch das Krafttraining mache ich gerne. Zuhause laufe ich längere Läufe am liebsten im Wald, Tempoläufe mache ich dagegen eher ungern. Was ich an unserer Laufgruppe am meisten schätze, ist die gute Stimmung und der Zusammmenhalt. Für dieses Jahr ist es mein Ziel, möglichst viel Wettkampferfahrung zu sammeln. Am liebsten laufe ich im Wettkampf 3000 m oder 5 Kilometer. Neben dem Laufen engagiere ich mich ehrenamtlich bei dem Verein Balu und du, der Grundschulkinder im außerschulischen Bereich unterstützt. Dieses Jahr freue ich mich besonders auf das Trainingslager in den Osterferien, bei dem ich zum ersten Mal mitfahren werde!

> Hanna Müller

Moin, ich bin Willem, ...

... 18 Jahre alt und seit Sommer 2018 im LSF. Angefangen habe ich damals in einer reinen Jungsgruppe mit Christina als Trainerin. Obwohl ich der Jüngste war, hat mit das Training viel Spaß gemacht (auch wenn es oft sehr anstrengend war und natürlich auch noch ist, aber das gehört ja dazu). Auch als Gerrit neuer Jugendtrainer geworden ist, bin ich dabei geblieben und war lange der einzige Junge, aber mit den Mädels komme ich natürlich auch sehr gut klar. Trotzdem freue ich mich über die neu gewonnene Unterstützung der Männerquote im Team. Ich bin schon vor meiner Zeit bei den Laufsportfreunden öfter gelaufen. Damals habe ich das Ganze aber eher als Ausgleich zu meinem damaligen Sport betrachtet. Ein Freund hatte mich dann gefragt hat, ob wir nicht zusammen in einen Verein gehen wollen, in dem ich dann auch geblieben bin. Oft werde ich gefragt, was denn so besonders am Laufen sei, und meistens kann ich keine klare Antwort geben. Vor allem gefällt mir der Sport, weil er simpel und trotzdem vielfältig ist. Man braucht nur Schuhe und etwas Motivation, um durchzustarten. Man kann alleine laufen oder zusammen, sich total auspowern oder einfach mit einer lockeren kurzen Runde einen anstrengenden Tag ausklingen lassen. Am liebsten laufe ich am Kanal oder an der Werse. In letzter Zeit schaffe ich es nicht mehr so oft zum Training, da ich vor allem mit der Schule viel zu tun habe. Ich versuche aber auf jeden Fall, beim Laufen zu bleiben. Bahnwettkämpfe bin ich auch länger nicht mehr gelaufen. Events, wie der Silvesterlauf, bleiben aber trotzdem ein Highlight, an dem ich jährlich teilnehme. Für die Zukunft ist mein Ziel, weiterhin laufen zu gehen, egal ob in Münster oder wo es mich sonst so hin verschlägt, und natürlich auch ein bisschen besser zu werden.

> Willem Dehler

Das erste Mal im Callroom

Am 25. Februar 2023 war ich das erste Mal bei Deutschen Meisterschaften dabei. Ich bin über 1500 m in der U20 in der Halle gestartet. Eigentlich laufe ich noch in der U18, aber für diese Altersklasse gab es keine eigenen Deutschen Meisterschaften, und da ich sogar die Quali für die U20 hatte, durfte ich auch in der nächsthöheren AK starten. Die DM war in Dortmund, das war praktisch, weil es nicht so weit weg ist.

Vor einem Wettkampf war ich wahrscheinlich noch nie so aufgeregt wie bei der DM. Das ist eine ganz andere Aufregung als bei „normalen“ Wettkämpfen. Ich hatte schon mehrere Tage vorher ein Zucken im Arm, welches wahrscheinlich von der Aufregung kam.

Mein Start war einer der ersten, und deshalb war es in der Halle noch sehr leer, als wir kamen. Die Halle in Dortmund kannte ich schon sehr gut, da fast jedes Wochenende ein Wettkampf in Dortmund war, und es so quasi mein zweites Zuhause ist. Allerdings konnte ich mich nicht an den Stellen, wo ich mich sonst aufwärme, warm machen, sondern es gab bestimmte Bereiche, und alles war so professionell. Da es meine erste DM war, kannte ich das alles noch gar nicht. Vor unserem Start mussten wir dann in den Callroom. Ich hatte besonders Angst, dass ich das verpasse. Natürlich bin ich dann direkt in den Callroom, als ich gesehen habe, das die ersten reingehen. Meine Spikes habe ich schon angezogen und mich eingerichtet und dann wurde ich direkt wieder rausgeschickt, weil ich erst im zweiten von drei Läufen war. Upsi! Die Zeit nach dem Warmmachen und dem eigentlichen Start hat sich noch nie so lang gezogen wie an diesem Tag. Als ich dann wirklich in den Callroom durfte, kam mir die Zeit darin so unfassbar ewig vor, und ich wollte einfach nur starten. An den Lauf selber kann ich mich gar nicht mehr so genau erinnern, weil ich immer im Tunnel bin und am Ende alles vergessen habe, was passiert ist. Ich weiß aber, dass unser Lauf super unregelmäßig und turbulent war. Kurz nach dem Startschuss ertönte ein zweiter Schuss. Keiner wusste, ob es jetzt ein Fehlstart war oder nicht. Auf jeden Fall haben wir alle extrem abgebremst. Am Rand haben aber alle „weiter, weiter“ gerufen, und wir wurden wieder schneller. Kurze Zeit danach ist direkt vor mir eine Läuferin gestürzt, aber ich konnte mich zum Glück noch gerade so fangen. Generell war das Rennen sehr taktisch, was ich in diesem Ausmaß auch noch nicht erlebt habe. Am Ende bin ich insgesamt 17. geworden. Damit bin ich auch völlig zufrieden, weil ich ohne Erwartungen an das Rennen rangegangen bin und einfach nur Erfahrungen sammeln und Spaß haben wollte bei meiner ersten DM. Das ist ganz besonders auch wegen meines großen Fanclubs aus Eltern, drei Trainern und Pauline gelungen. Vielen Dank für eure tolle Unterstützung!

> Nina Bergerfurth

Foto: Gerrit Lemkau

Auf die Ohren

Foto: Markus van der Velde

Ich habe gerne Beschallung auf dem Ohr, wenn ich alleine unterwegs bin. Egal ob Radfahren, beim Einkaufen oder Laufen, ich lasse mich gerne berieseln. Ich weiß, dass viele da eine andere Meinung vertreten, aber bei mir ist die Lautstärke so runter geregelt, dass ich Umgebungsgeräusche immer noch mitbekomme und ich in dieser Beziehung nicht gefährdeter bin als ein Autofahrer mit eingeschaltetem Radio. Seit einiger Zeit habe ich Hörbücher für mich entdeckt. Vorher war das klar getrennt, unterwegs wurde Musik gehört, gelesen aber im Sessel. Durch die Nutzung von Hörbüchern konnte ich nun wesentlich mehr Bücher „verschlingen“ als dass vorher der Fall war. Beim Radfahren, eine halbe Stunde zur Arbeit und eine halbe zurück. Beim Laufen. Bei der Gartenarbeit. Immer dann, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Je nach Länge der Bücher brauche ich zwischen drei und sieben Tagen, wenn es nicht gerade 1000-Seiten-(oder besser 30-Stunden-)Schmöker sind. Und manche Vorleser können durch verschiedene Stimmlagen, Dialekte oder Nebengeräusche das Hörvergnügen noch deutlich erhöhen.

Gestern hatte ich abends mein aktuelles Hörbuch – „Marianengraben“ von Jasmin Schreiber – gerade zu Ende gehört. Nebenbei ein sehr empfehlenswertes Buch! Da mir der Schreibstil der Autorin gut gefiel, beschloss ich, direkt ein weiteres Buch von ihr, „Der Mauersegler“, zu testen. Heute Morgen stand ein 10 -km-Lauf auf dem Programm. Also bin ich um 7:30 Uhr mit dem neuen Hörbuch losgelaufen. Aber schon nach wenigen Metern stellte ich fest, dass ich mich an diesem Morgen nicht auf das Buch konzentrieren konnte. Die gehörten Worte kamen nicht bei mir an, und so blieb ich schon nach 100 m stehen und stellte das Buch ab. Um trotzdem etwas auf den Ohren zu haben, stellte ich wieder mal meine Musik an, die ich zuletzt so schmählich vernachlässigt hatte.

Am Ende des Laufes erlebte ich dann eine Überraschung. Ich war im Schnitt pro Kilometer 10 bis 15 Sekunden schneller gelaufen als an den vielen Läufen vorher auf derselben Strecke. Gut, das Wetter war ideal mit 0 °C, leichtem Rückenwind und herrlichem Sonnenschein. Die Schuhe sind auch noch recht neu. Aber diese Bedingungen hatte ich bei früheren Läufen auch schon. Einzige klare Veränderung: Musik statt Hörbuch. Kann es sein, dass der Rhythmus der Lieder dazu geführt hat, dass ich automatisch schneller unterwegs war als sonst? Ich werde das Phänomen beobachten und jetzt erst mal wieder nur noch mit Musik laufen und die Hörbücher fürs Fahrrad belassen. Vielleicht war es ja nur ein Ausrutscher, aber wer weiß? In diesem Sinne, lasst es laufen …

> Markus van der Velde

Foto: Michael Holtkötter

Hammer Laufserie: Ansporn fürs Wintertraining

Vor drei Jahren gehörten die Organisatoren der Hammer Laufserie zu den glücklichen Veranstaltern, die ihr Event vor dem großen gesellschaftlichen Lockdown zu Ende bringen konnten. Nach zwei Jahren Pause gab es in diesem Jahr den Neustart. Auch wenn die Anmeldezahlen noch nicht das Niveau der Vergangenheit erreichten, so fühlte es sich wieder ziemlich normal an. Es gab sogar wie immer den exklusiven Abholschalter für die Startunterlagen eigens für die Starter und Starterinnen unseres Vereins. „So lange ich den Lauf organisiere, wird der LSF immer seinen eigenen Schalter bekommen. Wir freuen uns, dass ihr Jahr für Jahr so zahlreich teilnehmt“, sagte Dieter Büter, 1. Vorsitzender der LG Hamm und Organisationschef der Serie. Wir hatten zwar weniger Voranmeldungen als früher, aber gut 40 waren es immerhin. Am Ende finishten 27 LSFer und LSFerinnen alle drei Läufe. Die größte Herausforderung der Hammer Winterlaufserie besteht eigentlich darin, dreimal gesund an der Startlinie zu stehen und nicht von einem Infekt oder einer Verletzung bei einem der drei Distanzen ausgebremst zu werden. Statt der Serienwertung bleibt einem zumindest aber noch das Ergebnis eines Einzelstarts.

Wer die Serienveranstaltung schon seit vielen Jahren kennt, wird wissen, dass die Organisatoren in den letzten Jahrzehnten die Streckenführung aus den unterschiedlichsten Gründen vielfach ändern mussten. Jedoch mit dem Start und Ziel im Jahnstadion auf der Tartanbahn blieb eine Konstante. Da in diesem Jahr notwendige Bauarbeiten im Stadion stattfanden, mussten Start und Ziel auf die Straße vor dem Stadion verlegt und damit auch ein neuer Streckenverlauf gefunden und amtlich vermessen werden. Das war zunächst nur für den 10-km-Lauf geplant, doch letztlich mussten die Verantwortlichen kurzfristig dies auch für die 15 km und den Halbmarathon umsetzen. Das ist ein nicht zu unterschätzender Arbeitsaufwand. Die Strecken präsentierten sich als weitestgehend flach, allerdings mit einem hohen Anteil an einer wassergebundenen Decke. Die Asphaltabschnitte waren in der Minderheit. Teilweise blies an den Veranstaltungstagen ein kräftiger, kühler Wind, der hier und da noch bessere Zeiten verhinderte.

Aus Vereinssicht sorgten vor allem die Frauen für die sportlichen Schlagzeilen, allen voran Jana Kappenberg, die mit drei neuen Bestzeiten (36:09 – 54:45 – 1:18:15) in der Zeit von 2:49:09 Stunden in der Gesamtwertung der Frauen einen 2. Platz hinter Lara Kiene von der LG Hamm belegte, aber ihre Altersklasse W45 überlegen gewann. Sie war damit sogar drei Minuten schneller als Marius Kraus, der am Ende der beste LSFer war. Jana schaffte es auch, nach zweiten Plätzen über 10 und 15 km sich den Gesamtsieg über die Halbmarathondistanz zu sichern. Zusammen mit Raija Schmidt und Katharina Hauertmann (beide W45) gewann sie die Mannschaftswertung in 9:05:37 Stunden (s. Foto links). Lediglich ein Männerteam war schneller als die drei Frauen, was die Qualität der Ergebnisse dieser drei unterstreicht. In der Gesamtwertung belegte Raija den vierten und Katharina den 6. Platz. Einen Altersklassensieg konnte noch Delia Krell-Witte in der AK W60 zum guten Ergebnis unserer Frauen beisteuern.

Die ganz schnellen Männer unseres Vereins hatten in diesem Jahr nicht in Hamm gemeldet. Vermutlich passte die Serie nicht in ihre Saisonplanung. So blieb es Marius Kraus vorbehalten, mit 2:52:11 Stunden schnellster Mann des Vereins zu sein, was in der Endabrechnung zum 3. Platz in der AK M30 reichte. Einige Altersklassenläufer zeigten schon eine erstaunliche Frühform. Zu ihnen gehörten Mahmut Arica (4. M50), Sirus Pezeschgi (3. M60), Bernd Huesker (2. M70) und Stanislaw Bartusiak (3. M70). Und ich freute mich riesig über den 1. Platz in der M65.

Eine Besonderheit der Hammer Serie ist die Siegerehrung, bei der in jeder Altersklasse die ersten Sechs auf der Bühne mit einem kleinen Läuferpokal geehrt werden. Die Teilnehmenden beweisen auch hier eine besondere Ausdauer und warten geduldig auf ihre Siegerehrung. Diese Art der Ehrung nimmt doch einige Zeit in Anspruch, ist aber eine schöne Würdigung der gezeigten Leistungen.

Ich selbst startete 1993 zum ersten Mal in Hamm und ließ keine Serie aus, sodass ich inzwischen bei 29 Teilnahmen stehe. Allerdings konnte ich die Serie nicht immer komplett ins Ziel bringen, die meisten jedoch schon. In den drei Jahrzehnten habe ich eine regelrechte Hass-Liebe zu dieser Veranstaltung entwickelt. Ich mag die Strecken nicht besonders. Auf dem Kilometerabschnitt mit der Schleife um den Kurpark geht meine Motivation stets in den Keller, und die Zwischenzeit zeigt dies auch deutlich an. Der große Vorzug der Serie besteht für mich darin, dass sie ein Ansporn für das Wintertraining ist. Nimmt man teil, muss man auch etwas tun, denn am Ende steht immer der Halbmarathon, der nun mal mehr Trainingskilometer verlangt als der 10-km-Lauf zu Beginn. Ich kam meist stärker aus der Serie heraus als ich hineingegangen bin und so werde ich wohl im kommenden Jahr zum 30. Mal in Hamm an der Startlinie stehen.

> Michael Holtkötter

Von 400 m bis 100 km: Gute Platzierungen im letzten Quartal

Das Jahr 2023 ist gestartet, und es wird Zeit, auf die erzielten Leistungen im ersten Quartal bis zum 16. April zurückzuschauen. Geprägt ist dieses Quartal durch einige Meisterschaften und der Hammer Serie, die das erste mal nach der Corona-Pandemie wieder „in echt“ und nicht mehr virtuell stattfand.

Beim Lauf um das Bayerkreuz in Leverkusen stellte Jan Kaumanns einen neuen Vereinsrekord über 10 km auf,

Foto: Michael Holtkötter

MEISTERSCHAFTEN

Das Meisterschaftsjahr startete mit vielen Terminen an Hallenmeisterschaften, da der FLVW dieses Jahr sein Meisterschaftskonzept in der Halle modernisiert hat. Die westfälischen Meisterschaften der Männer, Frauen und der Jugend bis zur U16 wurden zusammengelegt und an drei aufeinanderfolgenden Terminen ausgetragen. Daneben gab es auch noch erstmalig eine westfälische Hallen-Senioren-Meisterschaft. Bei allen genannten Hallenmeisterschaften waren LSF-Mitglieder am Start, darunter auch wieder Torolv Prokosch, der bei den westfälischen Seniorenmeisterschaften über 60 m nach 10,42 Sekunden die Silbermedaille in der M75 gewann. Von der Jugendgruppe brillierte am stärksten Nina Bergerfurth, die in der U18 Westfalenmeisterin über 800 (2:20,56), 1.500 (4:49,26) und 3.000 m (10:42,19) wurde. Sie lief in allen drei Rennen jeweils persönliche Bestzeit, und mit der 1.500 m-Zeit qualifizierte sie sich für die Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften. Neben Nina lief auch Pauline in allen drei Wettbewerben mit, sie wurde jeweils 4. in der U18 über 3.000 (11:39,76) und 1.500 m (5:28,52), im 800-m-Lauf (2:43,57) belegte sie Platz 10.

Nur eine Woche nach den Westfälischen startete Nina bei den NRW-Meisterschaften über 1.500 m. In einem schon deutlich stärkeren Feld gewann sie dabei mit einer 4:51,73 in der U18 die Silbermedaille. Weitere drei Wochen später trat sie dann bei den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften über 1.500 m an. Sie erwischte keinen ganz so guten Tag und schied nach dem Vorlauf mit einer 4:52,88 aus. Nichtsdestotrotz ist das eine große Leistung, da Nina hier in der U20 lief und am Ende einen beachtlichen 17. Platz von 32 Teilnehmerinnen belegte.

Damit verlassen wir jetzt die Halle und kommen zur Straße, denn in diesem Quartal fanden zwei Deutsche Meisterschaften mit LSF-Beteiligung statt. Den Anfang machte die DM Halbmarathon in Freiburg, bei der es bei nur drei LSF-Teilnehmerinnen (LSF-Männer waren keine am Start) drei Goldmedaillen hagelte. Dabei war Verena Vogt die schnellste Frau des unseres Vereins, in 1:17:22 gewann sie die W40 und kam als 10. Frau über die Ziellinie. Als 13. folgte Jana Kappenberg und gewann mit der Zeit von 1:18:15 souverän die W45. Für Raija Schmidt standen 1:26:34 zu Buche. Damit ging sie zwar als Vierte in der W45 bezogen auf eine Einzelmedaille leer aus, aber mit einer Medaille kehrte auch sie nach Münster zurück: Gold erliefen sich die drei Frauen in der W35-W45-Mannschaft, zugleich stellten sie einen neuen deutschen Mannschaftsrekord für die AK W40 auf.

Anfang April fand in Baden-Württemberg die DM über 100 km statt. Eva-Maria Gaszek gewann Silber in der W55, sie benötigte 10:18:06 für die Distanz und war damit 10. Frau in der Gesamtwertung.

MARATHON

Es ist ein Novum der bisherigen Quartalsberichte, dass die Auflistung der Marathon-Leistungen nur sieben Ergebnisse aus drei Läufen ausweist. Da der Bericht bis zum 16. April einschließlich reicht, kommen die ersten großen Frühjahrsmarathons erst in die nächste „ZwischenZeit“. Daher ist der Block relativ kurz abgehandelt und wir starten mit dem Freiburg-Marathon. Dort wurde Fritz Koch Gesamt-Zweiter in 2:28:31. In diesem Lauf war auch Sven Ahrens (3:21:17) unterwegs. In den Niederlanden fanden drei Wochen später am gleichen Tag der Rotterdam- und der Enschede-Marathon statt. In Enschede waren David Schönherr (2:31:33), Annika Böttcher (3:54:35) und Klaus Bühn (4:17:25) am Start, in Enschede Manuel Goerlich (2:29:39) und Dirk Keggenhoff (4:06:41).

STRASSENLAUF

In dieser Übersicht über die Straßenläufe müssen auf Grund der Fülle der Veranstaltungen mit zum Teil nur einem oder zwei Mitgliedern einige Ergebnisse unerwähnt bleiben. Daher wird nur über einige bemerkenswertere Aspekte berichtet werden, alle Ergebnisse und Teilnahmen finden sich auf unserer Homepage. Das erste Ergebnis des Jahres 2023 lieferte Sven Ahrens, er war am Neujahrstag beim Neujahrsmarathon in Zürich unterwegs und finishte nach der Halbmarathondistanz in 1:39:26. Beim Lauf um den Förderturm in Bönen waren dann zwei LSF-Mitglieder am Start: Stefan Chzanowski lief dort die 10 km, Bernd Huesker gewann die 5 km in der M70 in 24:28.

Beim Dortmunder Neujahrslauf war Stefan Wietscher dabei. Bei dieser Veranstaltung konnten die Läufer entscheiden, wie viele der maximal sieben Runden sie bewältigen wollten. Stefan ging über alle Runden und lief die 22,75 km in 1:32:06.

Der erste Lauf, den eine größere Anzahl von LSF-Mitgliedern absolvierte, war dann der Lauf Rund um den Halterner See über 10 km. Zehn Teilnehmer kamen aus unseren Verein, dabei gewann Maria Feyerabend-Hoveling die W65 mit einer 51:15, Delia Krell-Witte belegte mit ihrer Zeit von 47:53 den 2. Platz in der W60. Da dort auch eine Mannschaftswertung ausgelobt war, belegten Maria, Delia und Corinna Bindrim (52:09) mit einer Zeit von 2:31:05 den 2. Platz.

Das Quartal ist naturgemäß geprägt von der Hammer Winterlaufserie, einer Veranstaltung, die immer noch von vielen LSF-Mitgliedern besucht wird. Dieses Jahr schafften es immerhin 27 Mitglieder, die gesamte Serie zu laufen. Leider glänzen die starken Männer schon seit einigen Jahren durch Abwesenheit, dafür haben sich die Frauen diesmal wieder sehr gut verkaufen können. Jana Kappenberg lieferte sich über alle drei Distanzen einen Fight mit Lara Kiene von der LG Hamm, musste sich aber trotz immer wieder gelaufener persönlicher Bestzeit letztendlich mit dem zweiten Gesamtrang zufrieden geben. Aber Janas Leistungen sind umso beachtlicher, wenn man den Altersunterschied von fast 21 Jahren zur jüngeren Lara Kiene bedenkt! Jana finishte die 10 km in 36:09, die 15 km in 54:45 und den Halbmarathon in 1:18:15, wurde im 10- und 15-km-Lauf zweite Frau in der Gesamtwertung und gewann den Halbmarathon als schnellste Frau. Da mit Katharina Hauertmann (39:49, 1:02:25, 1:27:07) und Raija Schmidt (40:06, 1:00:21, 1:26:40) zwei weitere starke Frauen die gesamte Serie liefen, gab es einen ungefährdeten Gesamtsieg der ersten Frauen-Mannschaft. Daneben schaffte es die zweite Frauen-Mannschaft mit Delia Krell-Witte, Tina Althoff und Ricarda Hagemann auf den 3. Rang. Der 3. Rang in der Männer-Mannschaftswertung ging ebenfalls an den LSF, das Team bestand aus Marius Kraus (36:23, 56:26, 1:19:22), Mahmut Arica (38:34, 59:25, 1:27:49) und Michael Kasprik (40:25, 1:02:41, 1:29:50). In der Serienwertung gab es neben dem 2. Platz in der Frauenwertung und dem 1. Platz W45 von Jana noch einen 1. Platz von Michael Holtkötter in der M65 und Delia Krell-Witte in der W60. Raija erreichte in der Serienwertung den 2. Platz in der W45 genauso wie Bernd Huesker in der M70. Dritte Plätze steuerten dann noch Marius Kraus in der M30, Katharina Hauertmann in der W45, Sirus Pezeschgi in der M60 und Staninslav Bartusiak in der M70 bei.

Eine besondere Veranstaltung gab es in Emsbüren mit zwei Distanzen über 5 und 10 km, allerdings auf nicht offiziell vermessener Strecke durch die Gewächshäuser der Firma Emsflower. Julian

Kuhlmann finishte die längere Distanz nach 36:46. Einer der eher selten angebotenen 25-km-Läufe fand Anfang Februar in Appeldorn in den Niederlanden statt, vier LSF-Mitglieder nahmen daran teil. Andreas Reher war dabei in 2:03:39 der Schnellste aus unserem Verein, gefolgt von Dirk Keggenhoff in 2:13:53, Katrin Wachsmann in 2:21:14 und Jennifer Warbinger in 2:32:34. Bei der Winteredition des DO IT FAST in Dortmund gewann Dominik Schüßler über 10 km die M30 in 35:20, Stefan Wietscher belegte dort mit einer 37:53 den 2. Platz in der M40. Am gleichen Tag startete Fritz Koch in Boston bei den New England Championships über 5 km und stellte in 14:57 einen neuen Vereinsrekord über diese Distanz auf der Straße auf. Beim Lauf um das Bayerkreuz in Leverkusen stellte Jan Kaumanns einen neuen Vereinsrekord über 10 km auf, er finishte den Lauf nach 31:25. Dass dieser Lauf sehr schnell war, zeigten auch die Ergebnisse von Manuel Goerlich (32:27), Dominik Schüßler (34:37) und Michèl Hankemeier (35:49).

Unser eigener Straßenlauf war dann die Veranstaltung in diesem Quartal mit den meisten Mitgliedern in den Ergebnislisten, wir verbuchten immerhin 35 LSF-Teilnehmer an den Läufen. Dieses Jahr stellte unser Verein den Gesamtsieger über die 15-km-Distanz: Michael Prott bewältigte die Distanz in 55:00. Auch der 2. Platz in diesem Lauf bei den Männern ging an den LSF, Phillip Rosenow finishte nach 55:47. Im 5-km-Lauf lief Nina Bergerfurth mit neuer persönlicher Bestleistung nach 18:58 als zweite Frau ins Ziel und wurde 1. in der WJU18. Weitere Platzierungen im 5-km-Lauf konnten Markus Weweler (1. M55; 21:17), Thomas Arlinghaus (1. M40; 21:21), Pauline Althoff (2. WJU18; 21:37), Thea Schulze-Althoff (3. WJU20; 23:20), Dieter Sternberg (2. M55; 24:15), Maria Feyerabend-Hoveling (1. W65; 25:26) und Dieter Schneider (3. M60; 28:48) beisteuern. Im 10-km-Lauf kamen Alexander Schill (3. MHK; 36:16), Stephan Kerkering (1. M55; 46:56); Sina Kerkering (1. W45; 48:18), Alexandra Schoppe-Schmidt (2. W40; 48:20), Sandra Hagenkötter (1. W35; 50:21), Peter Zimmer (2. M65; 53:36) und Lucia Dießel (1. W65; 57:04) auf die Podiumsplätze. Neben Michael und Phillip erreichten im 15-km-Lauf Jens Korte (1. M50; 59:57), Klaus Brinker (2. M45; 1:03:21), Stefan Franke (1. MHK; 1:10:37) und Barbara Heuer (1. W60; 1:31:12) vordere AK-Platzierungen.

Eigentlich müsste man in diesem Quartal eine eigene Kategorie Halbmarathon führen, denn in einer Vielzahl von Veranstaltungen liefen LSF-Mitglieder diese Distanz. Neben dem HM bei der Hammer Serie sowie der DM in Freiburg traten Mitglieder in Paris, Lissabon, Venlo, Borgholzhausen, Berlin, Hamburg und Enschede an. Herausragend dabei die Zeit von Jan Kaumanns in Berlin, der die Distanz dort in 1:08:28 bewältigte, gefolgt von Neumitglied Jonas Becker in 1:14:38. Aber auch die in Venlo von Manuel Goerlich gelaufene Zeit von 1:10:55 ist eine ganz starke Leistung.

ULTRALAUF

Auch im Winter finden Ultraläufe statt und auch in diesem Quartal waren einige LSF-Mitglieder über die richtig langen Distanzen unterwegs. Michaela Winter startete beim Südkreis Meilen Marathon (67 km; 10:05:00), bei der Brocken Challenge (80 km; 11:46:00) und als „Sprint“ beim Wilhelmsburger Insellauf (HM; 1:36:32). Auch Norbert Fasel war viel unterwegs, etwa beim Spine Race (425 km; 153:43:26), bei der Brocken-Challenge (80 km; 11:50:00) und beim Pfälzer Bergland Trail (129 km; 15:37:00). Eva-Maria Gaszek hat neben der DM 100 km auch noch den Königsforts Ultra-Marathon (63,3km, 5:56:41) bestritten.

BAHN

Am letzten Wochenende des Berichtszeitraumes hat der erste Bahn-Wettkampf im Freien mit LSF-Beteiligung stattgefunden. In Rheine beim dortigen Bahnlauf-Meeting waren insgesamt zehn Mitglieder am Start und lieferten schon starke Leistungen in der jungen Saison ab. Nina Bergerfurth schaffte es, gleich im ersten Freiluft-Rennen über 1.500 m in neuer persönlicher Bestzeit von 4:48,56 die Qualifikationsnorm für die DM Jugend in Rostock zu knacken. Nebenbei stellte sie mit einer 62,34 sec einen neuen Vereinsrekord über 400 m auf. Ebenfalls einen hervorragenden Einstand in die Saison fand Delia Krell-Witte im 5.000 m-Lauf, sie erreichte eine 22:47,72 und hofft nun auf ein gutes Abschneiden Anfang Mai bei der DM Langstrecke auf der Bahn.

> *Arne Fischer*

Werner, wir gratulieren!

Am 28. Januar 2023 vollendete Werner Driese sein 70. Lebensjahr

Foto: Roland Mai

Werner, den meisten aktuell bekannt als Leiter der Montagsgymnastikgruppe, ist bereits seit 1988, dem Gründungsjahr der Laufsportfreunde, Mitglied im Verein. Er ist also ein echtes „Urgestein“ des LSF. In vielerlei Hinsicht hat sich Werner nicht nur aktiv am Vereinsleben beteiligt, sondern es maßgeblich mitgestaltet. Hier nur einige Highlights aus seiner „LSF-Karriere“:

Eine Ausbildung als Lauftreffleiter hat Werner bereits 1987 absolviert. Im Breitensportbereich erwarb er die Übunsleiter-B-Lizenz mit „Sport pro Gesundheit“, speziell für Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauf-Training. Von 1999 bis 2009 war Werner Breitensportwart des LSF, von 2002 bis 2012 Kursleiter Marathon. In den vielen Kursen hat er über die Jahre rund 4.000 (!) Teilnehmende betreut, von denen sich dann etliche dem LSF angeschlossen haben. Den Kurs „Funktionelle Gymnastik“, der jeden Montag Abend stattfindet, gibt es seit 1999. Damals startete er mit 15 Mitgliedern, mittlerweile leitet er über 40 an.

Aber auch als aktiver Läufer hat Werner Beeindruckendes geleistet: Seit 1985 hat er cira 80.000 Trainings- und Wettkampfkilometer absolviert. Er finishte rund 40 Marathons (unter anderem New York, Berlin, Hamburg, Wien und Frankfurt) und 25 Ultras, elf Riesenbecker Sixdays sowie 20 mal die legendäre „Georgsmarienhütter Null“ (50 km mit 800 Höhenmetern; gibt es als Laufevent nicht mehr). Ein besonderes Highlight war für Werner 1996 der Böhmweglauf von Deggendorf nach Bayerisch Eisenstein, ein Ultra-Traillauf durch den Bayerischen Wald über knapp 60 km mit 1.650 Höhenmetern.

Nach seiner Pensionierung verlegte Werner der Liebe wegen seinen Lebensmittelpunkt nach Ostwestfalen-Lippe. Dort hat er sieben Jahre lang mit dem Active Sport Shop Gütersloh das Training für den Hermannslauf begleitet.

Leider hat Corona Werner gesundheitlich dermaßen getroffen, dass er sein aktives Laufen stark einschränken musste. Er arbeitet jedoch daran, getreu seines Anfängerlaufprogramms, wieder regelmäßig laufen zu können.

Jeden Montag kommt Werner aus Gütersloh nach Münster zu seiner Montagsgymnastikgruppe, die ihm sehr am Herzen liegt. Im Sommer fährt er die Strecke nicht selten sogar mit dem Rennrad (!). Die Kursteilnehmer gratulierten Werner zu seinem 70. Geburtstag mit einem Gedicht und sammelten für die Anschaffung eines neuen Gravel-Bikes. Diesen Wunsch hat sich Werner mittlerweile erfüllt.

Lieber Werner, an dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch nachträglich, bleib so fit wie Du bist und uns Lesern und besonders dem Gymnastikkurs noch lange erhalten!

> *Roland Mai*

Eigentlich sollte man mal ...

Fotos: Anne Thonemann

Vor ein paar Monaten trafen sich zufällig ein paar „Alt-LSFer“. Natürlich schweifte das Gespräch schnell in Erinnerungen an alte Zeiten im Verein ab, und schließlich fiel der Satz: „Eigentlich sollte man mal ein Treffen der alten LSFer organisieren.“ Wir alle kennen das: Wenn Sätze mit „eigentlich“ beginnen und das Wörtchen „man“ und „mal“ enthalten, bleibt es meist beim Vorsatz. Doch dieses Mal war es anders, denn Ruth Lutz und Christel Löchte nahmen die Organisation in die Hand. Den größten Aufwand betrieben sie mit der Recherche nach den aktuellen Kontaktadressen. Sie versendenten viele E-Mails, führten etliche Telefonate. Das Feedback war durchweg positiv, und somit buchten sie das „Gesellschaftszimmer“ der Eckkneipe „Sentruper Höhe“ an der Waldeyerstraße für den 31. März. Den beiden Organisatorinnen war wichtig zu betonen, dass es sich um keine offizielle Vereinsveranstaltung handeln würde, sondern einfach um ein privates Zusammenkommen von „Alt-LSFern“. Als Anne und ich um 19 Uhr den Raum betraten, war der Raum schon proppevoll. Fast 40 Leute waren gekommen – und ich war gespannt, ob ich alle wiedererkennen würde, denn einige hatte ich mehr als 20 Jahre nicht mehr gesehen. Es war ein tolles Wiedersehen. Nicht alle von den Anwesenden sind heute noch Mitglied in unserem Verein, aber die innere Verbundenheit war bei allen zu spüren. Natürlich drehte sich die Mehrzahl der Gespräche um die alten Zeiten, oft verbunden mit der Frage: „Läufst du noch?“ Nicht immer gab es darauf eine positive Antwort. Aber die Gespräche drehten sich nicht nur ums Laufen, Themen wie Familie, Beruf, Urlaub und der berufliche Ruhestand nahmen ebenso Raum ein. Es war ein wunderbarer, leicht nostalgisch angehauchter Abend, der, da waren sich alle einig, nach Wiederholung schreit.

> *Michael Holtkötter*

Vom Hiltruper See über Haus Borg

Nach der witterungsbedingten Absage der Tour im März konnte die Wanderung nun unter der Leitung von Maren Arndt Mitte April bei gutem Wanderwetter nachgeholt werden. 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer machten sich auf die 17,5 km lange Tour.
Vom Hiltruper See führte die Strecke vorbei an Haus Heidhorn durch die Davert.
Kurz vor Rinkerode passierten wir Rittergut Haus Borg aus dem 12. Jahrhundert.
Der kleine Ort Rinkerode bildete den Wendepunkt der Strecke. Von Rinkerode führte der Weg über Wirtschaftswege durch Felder und Wiesen. Durch die Hohe Ward ging es dann weiter auf Waldwegen vorbei am Wasserwerk zurück zum Hiltruper See.
Die Stimmung in der harmonischen Gruppe war toll. Bei gutem Wetter legten wir zwei kleine Pausen ein – zum Essen, Trinken und Plaudern.
Einen schönen Abschluss bildete die Einkehr im Café Düne bei Kaffee und Kuchen oder Weizen und Pasta/Pizza je nach Gusto.
Vielen Dank an Maren Arndt. Sie ist sehr kurzfristig für uns eingesprungen.
Leider konnten wir aus gesundheitlichen Gründen selber nicht teilnehmen.
Die gute Resonanz nehmen wir zum Anlass, weitere Touren zu planen.

> Anke und Dieter Riepe

Fotos: privat

Laufsportfreunde trauern um Jürgen Grote

Jürgen Grote, ehemaliger Vorsitzender der Laufsportfreude, verstarb im April im Alter von 85 Jahren. Als Jürgen 1997 das Amt des Vorsitzenden übernahm, war der Verein mal gerade neun Jahre alt und noch auf der Suche nach der Richtung, wie der Verein sich weiterentwickeln sollte. Kurz nach der Wahl interviewte die Redaktion der ZwischenZeit Jürgen und befragte ihn nach seinen Zielen. Zum Entwicklungspotenzial äußerte er sich so: „Der Wille breiter Bevölkerungskreise, etwas für die Gesundheit zu tun, wächst. Der Laufsport nimmt im Rahmen dieser Entwicklung als preiswertes und gesundheitsförderndes Hobby einen breiten Raum ein. Wenn wir den Laufsport in seiner vollen Breite anbieten, sodass sich Feierabendläufer wie auch leistungsbereite Wettkampfsportler bei uns wohlfühlen, sollte es uns bei entsprechender Öffentlichkeitsarbeit gelingen, die Mitgliederzahl weiter zu erhöhen; eine Voraussetzung für das Interesse von Sponsoren und den Erhalt von Fördermitteln. Die Anfängerkurse sind zum Beispiel ein guter Ansatzpunkt, Menschen aller Altersgruppen als Vereinsmitglieder einzuwerben. Um die längerfristige Existenz des Vereins zu sichern, sollten wir unsere Bemühungen junge Lauftalente, die an den leistungsstarken Wettkampfsport herangeführt werden können, verstärken.“
Die wenigen Sätze zeigten die programmatische Entwicklung des Vereins in den folgenden Jahren auf. Jürgen verstand es, integrativ zu wirken, zu handeln und alle einzubeziehen. Oft betonte er, dass er dabei auf die fachkundige und bewährte Zuarbeit seiner Vorstandskolleginnen und -kollegen vertrauen konnte. Zum Zeitpunkt seiner Amtsübernahme betrug der Mitgliederbestand 288. Fünf Jahre später musste Jürgen aus gesundheitlichen Gründen auf eine Wiederwahl verzichten. In dieser Zeit war die Mitgliederzahl auf 489 angewachsen. Jürgen arbeitete bis zu seinem Ruhestand in leitender Position bei einer Bank. Das schränkte seine Freizeit ein, dennoch fand er stets ein paar Zeitlücken, um laufen zu gehen. Seine Marathonbestzeit betrug 3:59:52 Stunden. 46:43 Minuten benötige er für die 10 km.
Von Jürgens nachhaltiger Vorstandsarbeit profitiert unser Verein noch heute. Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

> Michael Holtkötter

Vorstand unter dem Vorsitz von Jürgen Grote (3. v. r.) nach der Wahl auf der Mitgliederversammlung am 28. März 2000

Jürgen Grote (r.) nach dem Duisburg-Marathon am 30. April 2000

Fotos: Anne Holtkötter/Michael Holtkötter

Foto: Eva Tingelhoff

Manchmal geht's beim Tempotraining nicht ohne Spicker ...

IMPRESSUM
ZWISCHEN**ZEIT** 33. Jahrgang

Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster, Pf. 4822, 48027 Münster, www.lsf-muenster.de
Redaktion, Satz, Layout:
Anne Holtkötter
Korrektorat:
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** ist der 15. Juli 2023.

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