ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT DER LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
August 2023 I Nr. 133

LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER e.V.

LSFerin Raija Schmidt gewann die Olympische Distanz beim Sparda Münster City Triathlon.

Foto: sportograf.com

Und außerdem in dieser Ausgabe:

- **> ZfS Münster-City-RUN**
- **> Neubrandenburg: Marathon am Tollensesee**
- **> Australien: Think Big Run The Bridge**

Der 15. ZfS Münster-City-RUN feiert Rückkehr zu alter Größe

Es wäre wirklich sehr, sehr schade gewesen, wenn die wenige Tage vor dem Lauf des 15. ZfS Münster-City-RUNS in der Presse zu lesende mögliche Absage tatsächlich so umgesetzt worden wäre. Denn entgegen der Anmeldezahlen, die noch zwei Wochen vor dem Lauf im Netz zu finden waren, war der Lauf mit dann knapp über 1.000 Anmeldezahlen – davon 717, die dann auch gestartet sind – ein großer Erfolg. Damit kehrt der Lauf wieder in die Erfolgsspur früherer Jahre zurück. Einen Anteil zur Steigerung der Teilnehmerzahlen hatte die Einbindung der Veranstaltung in die Westmünsterland-Laufserie. Dadurch mussten wir neben dem Hauptlauf über 10 km einen weiteren kürzeren Lauf für die sogenannte Kleine Serie anbieten. Da passte natürlich ein 5 km-Lauf am besten, der die früher im Vorprogramm laufenden Schüler-Wettbewerbe ersetzte. Die Taktung insgesamt war sehr eng, denn die kurze Distanz fand um 18:45 Uhr und damit nur 45 Minuten vor dem Hauptlauf statt. Zwischen dem Zieleinlauf der Besenläuferin Annette Schwarzkopp und dem Start des 10ers war nur sehr wenig Zeit, und wir verschoben den Startschuss schließlich um fünf Minuten auf 19:35 Uhr.

Beide Strecken wurden am Tag des Laufes früh morgens neu vermessen, da einerseits für den 10er eine Neuvermessung bevorstand und andererseits auch der neue 5 km-Lauf bestenlistenfähig sein sollte. Bei der großen Runde, die für den 5er zweimal und für den 10er fünfmal zu durchlaufen war, blieb es dabei, dass die Streckenlänge auf den Meter genau 2 km beträgt und damit der Start und das Ziel beim 10 km-Lauf an der gleichen Stelle liegen. Für den 5er wurde zusätzlich eine kleine etwa 1 km lange Runde benötigt. Da diese Runde durch die Ludgeristraße, über die Stubengasse, Heinrich-Brüning-Straße und Salzstraße nur knapp

Foto: Michael Holtkötter

Fotos: Michael Holtkötter

Verena Vorspohl und Justin Lukas gewannen den 5 km-Lauf.

über 900 m lang war, musste dafür der Start auf dem Prinzipalmarkt etwas weiter nach hinten verlegt werden. Zwischen den schnellsten Läufern in der zweiten Runde und den langsamsten Läufern auf der ersten Runde kam es auf der Stubengasse zum Begegnungsverkehr, aber wenn wir hier die Abläufe bei der nächsten Ausgabe noch optimieren, ist der 5 km-Lauf ein ansprechender Gewinn für die Veranstaltung.

Das Wetter am Veranstaltungstag spielte gut mit: ein Mix aus Sonne und Wolken, nicht zu warm und nicht zu kalt, nur der Wind blies sehr kräftig, was aber in der gut geschützten Innenstadt weniger störte als beispielsweise bei unserem Lauf am Aasee.

Der 5 km-Lauf entwickelte sich bei den Männern zu einem Wettstreit der drei großen Laufgemeinschaften in Münster, die die ersten sechs Plätze unter sich ausmachten. Am Ende setzte sich der für die LG Brillux startende Justin Lukas in 15:53 klar gegenüber seinem Vereinskollegen Jari Bender durch, der nur in der ersten Runde mithalten konnte und mit 16:16 knapp die Oberhand gegenüber David Schafflick behielt. Der Läufer der Running Crew kam noch mal auf, aber im Ziel fehlten vier Sekunden auf den 2. Platz. Vierter wurde Matthias Holz vom ausrichtenden LSF, der die 17 Minuten in 16:53 knackte. Jens Kassebeer (Brillux) lief als Fünfter genau 17:00, während Alexander Schill vom LSF als Sechter eine Sekunde dahinter einlief. Auf Platz 7 fiel schließlich mit Aslan Güleryüz aus Epe ein U14-Läufer auf, der auch schon beim Zoolauf mit einer für seine AK sehr starken Zeit geglänzt hatte.

Während es bei den Männern an der Spitze relativ eng zuging, war das Frauenrennen eine eindeutige Angelegenheit für die für den USC Bochum laufende Verena Vorspohl. In 18:54 blieb sie als einzige Läuferin unter 20 Minuten und hatte schließlich mehr als eine Minute Vorsprung auf die vereinslos startende Frieda Breitkopf, die 20:16 benötigte. Anders als ihr Bruder landete Hayriye

Fotos: Michael Holtkötter

Über 10 km stellte Adissalem Alemu einen neuen Streckenrekord auf, Sieger bei den Männern wurde Linus Korsmeier.

Güleryüz aus Epe, die ebenfalls in der U14 läuft, mit einer Zeit von 20:25 auf dem Treppchen. Dicht dahinter folgten die Running Crew-Läuferinnen Judi Schmalbrock und Sophia Hartmann. Den 6. Platz in 20:45 holte sich schließlich Lisa Kerkhoff aus Rosendahl, die noch in der U20 läuft. Gerade im 5 km-Rennen waren sehr viele junge Gesichter unterwegs. Dies ist ein überzeugendes Argument, diesen Lauf auch in den nächsten Jahren im Rennkalender zu belassen.

Für den Hauptlauf war der Blick auf zwei äthiopische Starter gerichtet, bei den Männern lief vereinslos Abay Kidus Gebremeskel, bei den Frauen trat Adissalem Alemu von der LG TELIS FINANZ Regensburg an. Während bei den Männern der Streckenrekord aufgrund der Vorlaufzeiten der Athleten nicht in Gefahr schien, war dieser bei den Frauen durch Adissalem Alemu stark gefährdet. Im Männerrennen gingen die Running Crew-Athleten Manuel Kruse und Linus Korsmeier vorne ein schnelles Rennen an. Abay Kidus Gebremeskel konnte nur auf der ersten Runde mithalten, genauso wie Oskar Enseling von der LG Brillux, dann mussten beide abreißen lassen. Der vielfache Hermannslauf-Sieger Elias Sansar, der bekannt dafür ist, verhalten zu starten und dann von hinten aufzusammeln, reihte sich erst ein, um wie gewohnt seine Stärke am Ende auszuspielen. Es entwickelte sich ein spannendes Rennen zwischen den beiden Running Crew-Läufern, sie lagen nach der vierten Runde noch Kopf an Kopf. Dann aber setzte sich Korsmeier kurz vor dem Ziel ab und siegte in starken 31:32, Kruse wurde diesmal mit fünf Sekunden Rückstand „nur“ Zweiter. Elias Sansar hatte wie so oft nach hinten noch viel Luft. So überholte er noch Gebremeskel und Enseling und erreichte als Dritter in 32:15 das Ziel. Der Äthiopier musste sich schließlich mit Platz 4 begnügen, konnte aber am Ende immerhin noch Enseling in Schach halten, der auf der letzten Runde anders als die Konkurrenten nicht mehr zulegen konnte. Sechster wurde der Paderborner

Fotos: Michael Holtkötter

Yannick Schönfeldt in 33:03.
Adissalem Alemu hielt sich schon früh im Rennen unter den stark laufenden Männern auf, und alles deutete auf einen neuen Streckenrekord hin. Sie spulte schließlich alle fünf Runden sehr gleichmäßig ab und kam nach 33:49 als erste Frau ins Ziel. Der alte Rekord war damit um eine Minute unterboten. Kiara Nahen aus Paderborn lief hinter der Regensburgerin fast unbemerkt ein sehr starkes Rennen und kam schließlich in 35:28 als Zweite auf dem Prinzipalmarkt an. Beste Münsteranerin wurde Katja Tegeler von der Running Crew, die eine Zeit unter 36 nur knapp verpasste, sich aber mit 36:04 sehr über den 3. Platz freute. Jollen Gedwart aus Essen konnte in 36:52 noch unter 37 bleiben, Fünfte wurde Sarah Schäperklaus aus Menden vor der zweiten Running Crew-Läuferin Louisa Linkemeyer. Mit Antonia Rewer und Raija Schmidt konnten sich auch zwei Frauen des ausrichtenden LSF unter den ersten Zehn behaupten.
Nachdem auch der letzte Läufer durch Stefan Hahn ins Ziel begleitet wurde, konnten die vielen Helfer die Laufstrecke in kurzer Zeit wieder abbauen. Wer sich links und rechts unter den Läufern umhörte, vernahm fast nur zufriedene Stimmen. Es gibt natürlich wie immer Punkte, die zu verbessern sind, gerade die Abläufe beim 5 km-Lauf zeigen noch einiges Verbesserungspotenzial. Auch bei der Organisation im Vorfeld der Veranstaltung zeigten sich Dinge, die wir besser machen können. Trotzdem präsentierte sich der LSF dank der vielen fleißigen Hände wieder mal als ein kompetenter Ausrichter von Straßenläufen, auch darauf darf man mal stolz sein.

> Markus van der Velde/Arne Fischer

Foto: Michael Holtkötter

Foto: Thorsten Schmidt

Wir sind (auch) Triathlon

Es gibt im Sport immer wieder Begebenheiten, die man sich insgeheim sehr wünscht oder erträumt: einmal ein Führungsrad bekommen, die eine bestimmte Zeit knacken, eine ausgewählte Distanz bewältigen, einen Cross- oder Berglauf absolvieren. Was auch immer einem so im Kopf herumspukt.

Zu Beginn der Sommerferien findet in Münster traditionell der Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen am Hafen in verschiedenen Distanzen statt. Dort starten regelmäßig auch etliche LSF-Athletinnen und Athleten – und dies durchaus auch erfolgreich. Zu nennen ist da an erster Stelle unsere Johanna (damals noch Rellensmann), die 2014 die Olympische Distanz im Trifinish-Münster-Trikot auch ein bisschen für uns gewann. Zweite wurde LSFerin Sabine Knothe (heute Lachmann). Die Liste erfolgreicher Triathleten mit einer Schnittmenge zum LSF ist ellenlang. Etliche Wiederholungstäter, Familienstaffeln aus unserem Kreis lassen sich in den Ergebnislisten bei genauerer Recherche auf den verschiedenen Distanzen finden. Das ist sicherlich so, weil der Ausgleich aus Schwimmen und Radfahren immer eine gute Ergänzung zum Lauftraining bietet. Außerdem können beide Disziplinen Verletzungsauszeiten erträglicher machen. Beim Triathlon verselbständigt sich das etwas, und bei den allermeisten Läuferinnen und Läufern ist das Schwimmen maximal als Hassliebe einzuordnen, die es sich pflichtbeflissen zu erarbeiten gilt. Meter für Meter. Auch das Materialmanagement, die Ernährung, das Trinken, der Wechsel, das Koppeln, das Einrichten der Wechselzone sind bemerkenswert, beim Triathlon ist wenig dem Zufall zu überlassen und die Konzentrationsspanne über einen sehr langen Zeitraum hochzuhalten. Ich liebe das und möchte ausdrücklich dafür werben.

Marie Sommer, die beim Laufen aktuell eine Bestzeit nach der anderen erläuft (zum Beispiel in Oelde: 19:01), trainierte sich mit einem Plan von Gerrit mit Zeitpuffern fürs Radfahren und Schwimmen zum Sieg der Sprintdistanz beim diesjährigen Sparda Münster City Triathlon. Auch das Training im Freiwasser, insbesondere die Orientierung dort, wollte Marie nicht dem Zufall überlassen und trainierte dies, ihrem bienenfleißigen Naturell entsprechend, emsig. Im Ziel konnte ich ihr gratulieren und mitbangen, ob es gereicht hat, denn es gibt für die Sprintdistanz mehrere Startgruppen. Mit einer knappen Minute Vorsprung auf die Zweitplatzierte hat es für Marie locker gereicht! Am Ende konnte sich Marie würdig feiern lassen und den Erfolg genießen. Ein solcher Sieg ist natürlich kein Zufall. Marie bezeichnet die Sprintdistanz in Münster für sich als einen der zentralen Wettkämpfe in dieser Saison. Auch den Wechsel sowie das Koppeln der Disziplinen hat sie im Training im gebührenden Maße forciert.

Ich selbst bin am 18. Juni morgens um 7 Uhr zum Hafen geradelt, mit dem Wunsch, es unter die Top 10 zu schaffen, und mit der Hoffnung, dass die Reifen halten und ich keinen Platten bekomme, denn ich machte mich mit zwei fetten Rissen im Mantel des Rennrads auf den Weg. Bestens gelaunt richtete ich an diesem Tag meinen Wechselbereich ein, präparierte mein Rad mit Gels und Flaschen und musste mich schon ein bisschen über den Platz neben Luca Heerdt wundern. Auf meine Nachfrage an ihn, wodurch ich qualifiziert bin, mein herkömmliches Rennrad ohne Auflieger neben seine Triathlon-Zeitfahrradrennmaschine zu hängen, antwortete er mir aufmunternd und keck: „Weil wir das heute hier richtig gut rocken!“ Okay ...

Das Rennen verlief für mich so ähnlich wie bei Marie. Schwimmen können wir gut, aber nicht sehr gut. Auf dem Rad muss ich einfach irgendwie dranbleiben am Feld und nicht sterben dabei. Marie konnte dort sogar noch Plätze gutmachen. Das Laufen ist dann eine Befreiung – eine Aufholjagd, die sich für mich sensationell anfühlt. Das hilft dem Kopf enorm, jeder überholte Mann feuert mich zusätzlich an. Wie Marie habe auch ich auf den letzten zwei Kilometern die führende Frau überholt. Triathlon ist für gute Läuferinnen einfach eine motivierende Angelegenheit.

Ein dickes Dankeschön geht noch an den kundigen Zuschauer, der mir beim Lauf über den Wendepunkt in die zweite Runde der Laufstrecke alle noch einzufangenden Frauen mit Abständen zugerufen hat – wer das wohl war? Das war richtig hilfreich und unfassbar nett. Und auch eine Linda Schücker, mit einer ganz anderen Triathlonhistorie, die sicher nicht so gerne von mir überholt worden ist, hat mich sehr sportlich angefeuert und ermuntert, die bis dahin erste Läuferin noch einzufangen.

Ich wollte schon immermal durch so ein Zielbanner laufen und es hochhalten. Am 18. Juni hat dies für Marie und mich funktioniert. Viel mehr weiß ich nicht von dem letzten Kilometer des Rennens zu berichten und war komplett im Tunnel von Anstrengung, Anfeuern, Feiern und Glückshormonen. Ich glaube, das kennt jede und jeder. Den Triathlon in der Olympischen Distanz zu gewinnen, war für mich ganz großes Kino, mit dem ich, bis zum Überholen der ersten Läuferin bei KM 7,5, niemals für mich gerechnet hätte. Die nächsten Triathlons kommen. Wer ist mit dabei? Denn wir sind auch Triathlon.

> Raija Schmidt

Foto: Mannix Schürmann

Wir sind auch Triathlon: Beim Sparda Münster City Triathlon gewann Raija Schmidt-Holthenrich die Olympische Distanz (Foto links) und Marie Sommer die Sprintdistanz (Foto oben).

Bis Mitte 2022 kam **Thomas Arlinghaus** (Jg. 1980) immer besser in Form. Über 10 km blieb er erstmalig unter 40 Minuten und im Halbmarathon unter 1:30. Doch dann kamen erst Corona und danach auch noch ein Mittelfußbruch dazwischen. Fast ein dreiviertel Jahr dauerte die Pause, erst im März konnte er mit einem 5 km-Lauf wieder langsam ins Wettkampfgeschehen eingreifen. Jetzt sieht es aber so aus, als wäre der Rückstand fast aufgeholt. Beim 10 km-Lauf in Rorup erreichte Thomas bei hohen Temperaturen in 40:51 das Ziel – damit fehlt für die 40-Minutenmarke nicht mehr viel. Thomas wird in Münster beim Marathon versuchen, wieder nah an seine Marathonzeit von 3:07 heranzukommen.

Benedikt Korte (links, Jg. 1986) und **Max Heyder** (Jg. 1987) kamen mit schweren Beinen aus Salzburg zurück: Sie hatten dort im Juni am Mozart-Marathon teilgenommen. Offizielle Angaben laut Veranstalter: 39 km, 1.650 bis 1.750 Höhenmeter. Nach dem Start um 9 Uhr am Wolfgangsee ging es bei bestem Wetter Richtung Salzburg. Benedikt und Max liefen die ganze Zeit zusammen und konnten unterwegs die Strecke und Verpflegung mit Brezeln, Honigwaffeln, Gels und Riegeln gemeinsam genießen. Mit ihrer Zeit von 4:47:28 belegten sie unter den 683 Finishern den 191. Platz. In den Wochen davor hatten sie das Training um einige Ausflüge in den Teutoburger Wald und die Baumberge ergänzt.

Es muss nicht immer das Laufen sein, um die eigenen Grenzen auszuloten. Auch das Wandern kann sportlich sehr fordernd werden. Dieser Erfahrung hat sich nun **Petra Frisse** (Jg. 1973) gestellt. Sie ging bei einem besonderen Wander-Event im niederländischen Nijmegen an den Start. Hier werden an vier aufeinanderfolgenden Tagen Strecken von wahlweise je 30 km, 40 km oder 50 km in der waldreichen Umgebung erwandert. Mehr als 45.000 "Wanderverrückte" kommen dann in die niederländische Großstadt und machen aus der Wanderung ein Party-Event. Petra wanderte jeden Tag etwa 40 km und war dabei zwischen sieben und acht Stunden unterwegs.

Mit **Mika Wawerzonnek** (Jg. 2004) fand wieder ein sehr junger Athlet den Weg zum LSF. In diesem Jahr hat er trotz seiner Jugend die langen Läufe in den Fokus genommen. Im Halbmarathon zeigte sich in wenigen Monaten bereits eine Leistungsexplosion, von 1:26 im April zu 1:18 auf einer allerdings nicht vermessenen Strecke in München im Juli. Beim Münster Marathon will Mika dann auch die Premiere auf der 42,2 km langen Strecke feiern. Beim Bahntraining zeigt sich aber auch sein Talent auf den kürzeren Distanzen. So will er sich ab dem Herbst auch auf Bahndistanzen unter Beweis stellen.

> Markus van der Velde

Fotos: Markus van der Velde, privat

Hi, ich bin Janek Schilling ...,

15 Jahre alt und jetzt seit ungefähr zwei Monaten in der Jugendgruppe des LSF. Ich war schon immer vom Ausdauersport begeistert, zunächst als Schwimmer. Während des Corona-Lockdowns bin ich aufs Laufen aufmerksam geworden und habe im Wienburgpark und an der Aa meine Runden gedreht. Alleine wurde es mir aber schnell langweilig, deshalb habe ich nach einer gewissen Zeit wieder aufgehört.
Als ich letztens wieder anfing, machte ich mich direkt auf die Suche nach einem passenden Verein. In der LSF-Jugend-Gruppe macht es einfach viel mehr Spaß. Das Team und die Trainingseinheiten motivieren sehr und helfen neue Erfolge zu verzeichnen. Am liebsten mag ich extensive Intervalle von 400 m bis zu 1200 m mit 200 m Trabpause dazwischen. Neben dem Laufen spiele ich noch Schach im Verein und koche sehr gerne. Meine Ziele? Zunächst möchte ich mich weiter verbessern und natürlich irgendwann auch an Wettkämpfen teilnehmen (konkret habe ich noch nichts im Blick, aber das bespreche ich noch mit Gerrit). Ich freue mich auf weitere gemeinsame Intervalleinheiten und das Krafttraining in der Gruppe.

Moin, ich bin Jonas Olawsky, ...

... 19 Jahre alt und seit über fünf Jahren Mitglied beim LSF. Damals, auf der Suche nach der richtigen Sportart für mich, habe ich vieles ausprobiert. Von Schwimmen über Handball bis Feldhockey, bis ich schließlich das Joggen für mich entdeckt habe. Anfangs bin ich entweder mit einem Freund zusammen oder alleine durch Roxel joggen gegangen, doch schnell wurde mir klar, wie viel Spaß mir das Laufen macht, und deshalb habe ich mich auf die Suche nach einem Verein gemacht. Beim LSF hab ich mich sofort gut aufgehoben gefühlt, und meine Laufleistung hat sich schnell und spürbar verbessert.
Dies lag auch zum Großteil an unserer Trainingsgruppe, mit der ein noch so anstrengendes Training erträglich war und die einen motiviert hat, bei Wind und Wetter laufen zu gehen. Die unterschiedlichen Trainingseinheiten waren allesamt herausfordernd, aber die Einheiten mit den längeren Läufen haben mir schon immer am besten gefallen. Beim Wettkampf habe ich ebenfalls die 5 km gegenüber den kürzeren Distanzen bevorzugt. Mit der Mittelstrecke, wie zum Beispiel 1.500 m, kann man mich aber wirklich jagen.
Zur Zeit bin ich im weit entfernten Australien und mache hier ein Work&Travel. Auch wenn es zwischendurch schwer ist, versuche ich das Laufen ein bisschen in meinen Alltag zu integrieren, damit ich wieder voll ins Training starten kann, wenn ich zurück komme.
Ich freue mich schon darauf, die ganze Truppe bald wieder zu sehen und gemeinsam zu trainieren. Also außer auf das Hürdentraining, da hält sich meine Freude wirklich in Grenzen.

Fotos: Gerrit Lemkau, Jonas Olawsky

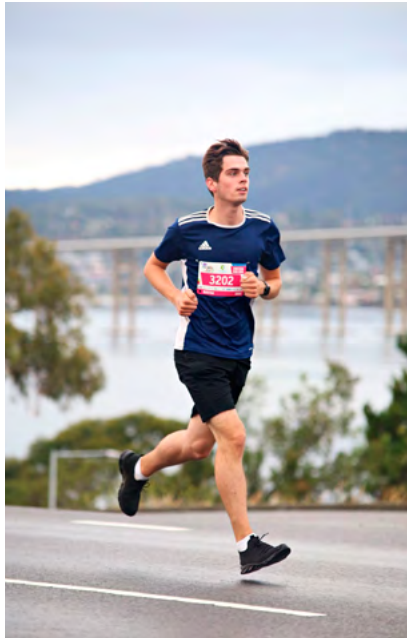
G’day aus dem weit entfernten Australien!

Manchmal kann ich es selbst nicht richtig glauben, dass ich es wirklich durchgezogen und meinen Kindheitstraum verwirklicht habe: Für ein dreiviertel Jahr am anderen Ende der Welt leben und arbeiten!

Nach einer sehr anstrengenden Abiturphase ging es für mich Anfang September alleine nach Down Under. Sehr aufgeregt und mit viel Vorfreude bin ich dann in der 5-Millionen-Metropole Sydney gelandet, und mein Abenteuer konnte beginnen. Nachdem ich zuerst für zwei Wochen auf einer Farm in dem etwa 100 km südwestlich liegenden Mittagong gewesen bin, habe ich mir einen Job in Sydney gesucht und wurde auch schnell in einem Pub fündig, in dem ich letztendlich ganze vier Monate gearbeitet habe. Mein Alltag war zu dieser Zeit natürlich ein ganz anderer als der in Deutschland, und obwohl ich so viel unternommen und erlebt habe, habe ich mir zwischendurch immer wieder Zeit fürs Laufen genommen. Meine Schuhe haben zwar nicht die gleiche Qualität wie meine deutschen, aber als Backpacker muss man allerdings auch eher aufs Budget als auf die Qualität achten. Meine Standardstrecke führte durch den sehr schönen Botanischen Garten, wo man die Skyline von Sydney, das Opernhaus und die Harbour Bridge bestaunen kann. Gegen diesen Ausblick hat der Aasee dann leider doch keine Chance …

Im neuen Jahr reiste ich mit zwei Freunden nach mehreren unfassbar coolen Roadtrips in die Landeshauptstadt des australischen Bundesstaates Tasmanien. In Hobart habe ich mich dann erneut auf Jobsuche gemacht und konnte auch endlich wieder häufiger joggen gehen, da ich mehr Zeit zur Verfügung hatte. Motiviert wurde ich durch den anstehenden „Think Big – Run The Bridge“-Lauf, welcher mein erster Wettkampf in Australien werden sollte.

Bereits um 7 Uhr morgens mussten mein Freund Philipp und ich nach einer kurzen Nacht zur Tasman Bridge, die den Tasman Highway über den Fluss Derwent führt und damit den westlichen mit dem östlichen Teil von Hobart verbindet. Nachdem wir unsere Startnummern abgeholt hatten, fanden wir uns beim 5 km-Start ein, welcher in der Mitte der Brücke war. Pünktlich um 7:50 Uhr (hier wurde natürlich auch runter gezählt) machten sich die insgesamt 1.214 Starter auf den Weg – zunächst für rund 2 km auf dem Tasman Highway, was schon sehr cool war, schließlich ist das die australische Autobahn. Weiter ging es durch das Hafenviertel,

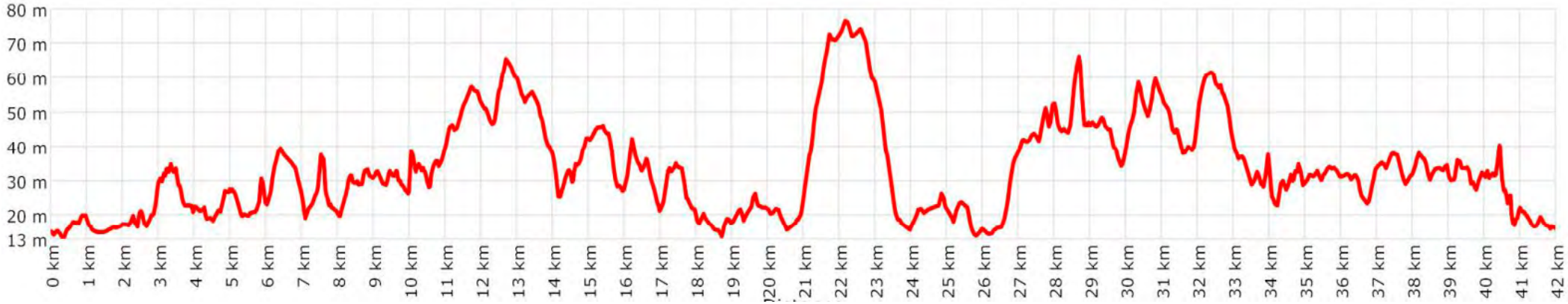


bis wir schlussendlich im Ausgehviertel Salamanca ins Ziel liefen. Die Stimmung war super, und die vielen Zuschauer haben uns ganz am Ende noch beim Schlusssprint angefeuert. Mit 19:20 Min bin ich ins Ziel gelaufen, was mich mega glücklich gemacht hat, da ich mit dieser Zeit wirklich nicht gerechnet hatte. Anschließend gönnte ich mir im Hostel erst mal einen Powernap. Jetzt gerade reise ich die Ostküste Richtung Norden entlang, was sehr viel Spaß macht. Jeden Tag lerne ich so viele tolle Menschen aus den unterschiedlichsten Ecken der Erde kennen und erlebe Sachen, an die ich mich noch mein ganzes Leben erinnern werde. Australien ist ein sehr cooles Land mit einer sehr beeindruckenden Tier- und Pflanzenwelt (und man sieht hier auch nicht so viele giftige Tiere wie alle immer sagen).

Damit liebe Grüße vom anderen Ende der Welt, wir sehen uns im Sommer wieder.

Euer Jonas Olawsky

Fotos: Think Big – Run The Bridge (links oben, rechts unten), privat



Warum tust du dir das denn an?

Mit dieser Frage reagiert Markus, als ich ihm mittwochs beim Einlaufen erzähle, dass ich mich für einen Marathon angemeldet habe. Nun denn, nicht für einen klassischen Citymarathon.

Es soll für mich ein Marathon im Sommer sein, im Juni, und kein reiner Straßenlauf, weil hohe Temperaturen auf Asphalt nur extra stressen. Viel Wald wäre klasse! Verlauf am Wasser gar? Gerne etwas Abwechslung unter den Laufschuhen.

Auf den Marathonseiten im Web ist schnell gefunden, was ich bisher nicht im Wettbewerb lief: Landschaftsläufe. Perfekt erscheint mir die Einladung des SV Turbine Neubrandenburg am 17. Juni 2023 an den Tollensesee. Für den Marathon muss man dort nur einmal ganz rum. Schnellcheck Bahn und Unterkunft, schon ist der Startplatz gebucht. Tage später lese ich die Ausschreibung genau und werde stutzig. Was meint der SV mit „anspruchsvolles Streckenprofil“? Na klar, Waldwege, Schotter, Kopfsteinpflaster, gegebenenfalls Trails und Sand. Auf der Website gibt es ein pixeliges Höhenprofil, das Höhenschwankungen andeutet, aber keine Zahlen hat. Auf meine Mail antwortet Steffen vom Verein, dass mit „anspruchsvoll“ zwar auch der Untergrund gemeint ist, mehr aber das sehr hügelig-wellige Gelände mit 500 Höhenmetern (Hm) – der Lauf sei schließlich „der härteste im Norden“. Ja, ich las davon.

Respekt für alle Finisher und Nachdenken folgen, hatte ich doch bei keinem Marathon bisher mehr als 120 Hm. Suche ich mir besser einen anderen oder bereite ich mich auf die Hügel zwischen 13 und 74 m üNN vor? Und wenn ja, wie? Ich entscheide mich für Landschaft, neue Erfahrung, als Ziel die erste Hälfte der Finisher und planvolles Erlaufen von Zoo- und Vorbergshügel.

So trainiert stehe ich an der Startnummernausgabe und spreche mit Thomas, dem Chefzeitnehmer, der am Mittwoch zuvor noch beim Leonardo-Campus-Run im Einsatz war, schon selbst um den See gelaufen ist und weiß: „Die ersten 8 km sind zum Warmwerden, die letzten 8 km zum Auslaufen, und dazwischen ist es was für Erwachsene“. Hört, hört!

Der Startschuss fällt Samstag um 10 Uhr bei bestem Laufwetter. Der Kurpark liegt schnell hinter uns, wir laufen schattige Naturwege durch frische Wälder, sehen immer wieder den See, sein südliches Ende, haben ein paar Hügel hinter uns gelassen, als Annette (im Ziel 1. Frau) und ich weiter plaudernd merken, dass wir gerade an km 15 vorbei laufen. Das läuft bisher entspannt. Doch kommen jetzt erst Asphalt und Betonplatten mit wenig Schatten und der höchste Punkt bei 74 m üNN über eine lange freie Steigungsstrecke, ab km 21 im Wald als Singletrail. Dafür ist nun die tolle Landschaft mit Hügeln, blauem See, gelben Feldern, grünen Wiesen, roten Blumen, weißen Kühen, braunen Pferden und den Alleen in Gänze zu sehen. Das lenkt gut vom Anstieg ab.

Danach kommt nicht mehr viel, so scheint es. Auf dem Rückweg am Westufer tendenziell fallende Strecke, nur zwei relevante Anstiege, an denen sich zeigt, wer seine Kräfte gut eingeteilt hat. Ab km 30 sind wir fast nur im Wald flach geradeaus unterwegs. Mit Belvedere, einem winzigen, aber steilen Buckel von +9/-13 m bei km 39,5 und der Oberbachbrücke mit gerade +/- 5 m bei km 41 wollen diese beiden gefühlt die heftigsten Hügel sein. Dazwischen begleitet mich eine Sanitäterin auf dem Rad, befragt und unterhält mich. Sie will wohl Gewissheit über meine Restlauffähigkeit haben und lenkt so von der prallen Sonne und von dieser Brücke ab, bis ich schließlich das Ziel höre, sehe und es als 9. von 98 Finishern erreiche.

Der Selbstversuch Landschaftsmarathon mit Hügel ist gelaufen. Die Antwort auf die Titelfrage war vorher: Weil ich wissen will, wie es sich anfühlt. Jetzt lautet sie begeistert: Weil es sich toll läuft, Spaß macht und ein erstklassiges Erlebnis für Körper, Geist und Sinne ist. Wer mal mehr möchte als eine neue Bestzeit auf der Straße, sollte sich den 15. Juni 2024 im Kalender eintragen. Mein neuer Eintrag steht am 13. August 2023: „45. Monschau-Marathon – 767 HöM 42 km – run in nature“. Allen viel Spaß – vielleicht sehen wir uns am Hügel!

> Sven Ahrens

Foto: Sven Ahrens; Grafik: SV Turbine Neubrandenburg e.V./OpenStreetMap

Foto: SV Turbine Neubrandenburg e.V.

Sportbericht Sommer 2023

Nachdem der letzte Sportbericht mit dem 16. April 2023 endete, wollen wir nun die Leistungen unserer Athletinnen und Athleten bis Ende Juli betrachten. Wie immer unterscheiden wir dabei die verschiedenen „Teildisziplinen“, die auch zeigen, wie vielfältig unser Verein ist, vom Bahnlauf bis zum Ultramarathon.

MEISTERSCHAFTEN

Beginnen wollen wir wie immer mit den Meisterschaftsläufen. Im Berichtszeitraum sind einige Meisterschaften mit LSF-Beteiligung zu verzeichnen, die häufigsten davon fanden auf der Bahn statt. Besonders unsere Jugendläuferinnen waren regelmäßig bei Bahnmeisterschaften aktiv. Die absolute Dominatorin hier ist natürlich Nina Bergerfurth (Foto), auf regionaler Ebene bis hoch zur NRW-Meisterschaft können ihr über die Distanzen von 800 bis 3.000 m nur noch wenige andere Athletinnen ihrer AK Paroli bieten. Nina wurde in dieser Saison Münsterland-Meisterin über 1.500 m und 2.000 m-Hindernis, Westfalenmeisterin über 800, 1.500 und 3.000 m, NRW-Meisterin über 3.000 m und NRW-Vizemeisterin über 2.000 m-Hindernis. Daneben qualifizierte sie sich für die Deutschen Jugendmeisterschaften, wo sie als Achte über 3.000 m eine neue persönliche Bestzeit von 10:24,21 lief. Bei der DM war Nina auch über 1.500 m qualifiziert, leider verfehlte sie dabei im Vorlauf nur knapp den Einzug ins Finale.

Foto: Gerrit Lenkau

Aber im Schatten von Nina befinden sich auch noch weitere Athletinnen der Jugendgruppe, denn wo Nina startet, ist mindestens Pauline Althoff nicht fern. Sie schaffte es bei den Münsterlandmeisterschaften über 1.500 m auf den 3. Platz, bei den Westfälischen und NRW-Meisterschaften lief sie ins Mittelfeld.

Die Senioren trugen die FLVW-Meisterschaften am 17. Juni in Reken aus. Hier gab es Altersklassensiege für Karl-Heinz Prieß und Marion Rother über 100 und 200 m sowie für Antonio Henrique über 1500 m, Arne Fischer lief als Dritter über 5000 m ins Ziel.

Am 15. Juli fanden in Duisburg die Deutschen Meisterschaften über 50 km statt. Julia Suwelack wurde Vizemeisterin in der W75, eine für einen deutschen Verein startende Niederländerin wurde als Siegerin geehrt. Ob dies den Regularien entspricht, wurde zuletzt noch geprüft.

MARATHON

Am 23. April waren Laufsportfreunde gleich bei drei Marathonläufen aktiv. Während Eva-Maria Gaszek in Wien die W55 gewann, lief eine große Gruppe von LSF-Mitgliedern beim London-Marathon mit. Die meisten Teilnehmer unseres Vereins waren aber in Hamburg am Start. Das herausragende Ergebnis lief dabei Jan Kaumanns (Foto). In seinem Marathon-Debut lief er gleich eine Zeit von 2:25:25 und katapultierte sich damit unter die besten Marathonläufer des Vereins, von denen nun hinter David Schönherr gleich drei Läufer (neben Jan noch Fritz Koch und Manuel Kruse) mit 2:25er Zeiten fast identisch in den Bestenlisten stehen. Matthias Holz lief als LSF-Premiere eine 2:40, zwei weitere Läufer blieben unter drei Stunden.

Am 14. Mai lief dann unsere derzeit beste Marathonläuferin in Kopenhagen. Mit einer sehr starken 2:45:44 kam Verena Vogt als Siegerin der W40 ins Ziel.

STRASSENLAUF

Es würde den Rahmen sprengen, hier über alle diese Läufe und die zahlreichen Läuferinnen und Läufer aus den Reihen des LSF zu berichten. Die größten Teilnehmerfelder aus unserem Verein gab es beim Zoolauf in Münster, Teekotten-Lauf in Emsdetten, Oelder Cityrun, Leonardo-Campus-Run, bei unserem eigenen ZfS Münster-City-RUN und beim Abendlauf in Rorup. Besonders zu verzeichnen ist vor allem der Sieg von Jana Kappenberg beim Oelder Citylauf, bei dem sie über 10 km eine Zeit von 37:32 erreichte. Katharina Hauertmann und Raija Schmidt wurden in diesem Lauf 3. und 4. Am selben Tag gelang Antonia Rewer beim Steinfurter Abendlauf der Sieg über 10 km in 40:09. Leider nicht vermessen war der SportScheck Run in München, bei dem der U20-Athlet Mika Wawerzonnek im Halbmarathon eine 1:18:27 lief und damit seine offizielle Bestzeit um einige Minuten gesteigert hätte.

Highlight der Straßenlaufsaison war schließlich die adidas Runners City Night in Berlin. Jan Kaumanns verpasste in starken 31:29 seine im März aufgestellte Bestzeit und den Vereinsrekord nur um vier Sekunden. Auch Marvin Röthemeyer steigerte sich auf 32:36 und war damit 30 Sekunden schneller als bislang.

ULTRALAUF

Auch an Rennen, die länger als 42,2 km lang sind, halten Laufsportfreunde weiter fest. So erreichten Michaela Winter und Rainer Wachsmann beim Eifelsteig-Etappenlauf Ende April auf sechs Etappen eine Gesamtlaufstrecke von 320 Kilometern. Norbert Fasel ging als einziger LSF-Starter beim

Foto: Michael Holtkötter

Foto: Michael Holtkötter

Rennsteiglauf an den Start und schloss die 73 km in 9:22 ab. Eine unglaubliche Leistung vollbrachte Dominik Schüßler beim Hollenmarsch am 19. Mai. Er lief die 101 km lange Strecke mit vielen Höhenmetern in 8:47 und gewann damit dieses Rennen.
Am Bieler See in der Schweiz wurde Michaela Winter über 120 km in 28 Stunden Gesamt-Dritte. Aus Anlass des Westfälischen Friedens fand am 29. Mai ein 74 km langer Lauf zwischen Münster und Osnabrück statt, an dem auch Norbert Fasel, Karin und Rainer Wachsmann sowie Nicole Woermann-Riedel mitliefen. Noch ein starkes Rennen über 100 km und damit seine Ultra-Premiere lieferte Sören Hand ab, der in Lüneburg für diese Strecke knapp unter 10 Stunden benötigte.

BAHN
Die wichtigsten Bahnläufe wurden bereits in der Rubrik Meisterschaften besprochen. Erwähnt werden sollen hier noch die Auftritte von Oliver Qiu (Foto), der über 1500 m mit 4:21,37 und über 800 m mit 2:04,25 starke Ergebnisse ablieferte, sowie von Lea Brückner. Sie ist von ihrem Auslandsaufenthalt in den USA wieder zurück und lief im Juni in Grefrath über 5.000 m eine 18:01,25 und in Düsseldorf über 800 m eine 2:22,02. Im Juli startete sie auch noch in Pfungstadt über 3.000 m, dort erreichte sie eine 10:11,85.

CROSS
Die eigentliche Cross-Saison ist ja eher im Spätherbst und Winter. Trotzdem zählt auch der Hermannslauf Ende April zu den Crossläufen. In diesem Jahr war Jana Kappenberg drauf und dran, dieses Rennen für sich zu entscheiden. Leider ging der Hermanns-Novizin dann im Laufe des Rennens die Kraft aus, dennoch rettete sie in 2:10:27 den 2. Platz in der Gesamtwertung. Raija Schmidt kam in 2:22 auf Platz 2 in der W45. Bei den Männern überzeugte Dominik Schüßler, der in 1:55:47 klar unter der Zwei-Stunden-Marke blieb und damit Siebter wurde.
Bei den Hochgebirgsläufen in den Alpen sah man dieses Jahr einen festen Kreis von LSF-Läufern. Florian Braun und Martin Luig liefen am 7. Mai den Gebirgstälerlauf in Oberstdorf, einen Halbmarathon mit 400 Höhenmetern. Am 3. Juni waren beide dann gemeinsam mit Reinhard in Lichtenstein bei einem Marathon mit 1870 Höhenmetern aktiv. Dabei gewann Reinhard Zumdick sogar die M60. Und Martin lief außerdem den Stelvio-Crosslauf, bei dem auf 21 km 2100 Höhenmeter zu bewältigen sind.

TRIATHLON
Viele LSFer waren auch bei Triathlon-Veranstaltungen dabei. Teilweise starten sie für den LSF, teilweise auch für ihren Triathlon-Verein. Leider wurden uns dabei nur wenige Ergebnisse gemeldet. Darum wollen wir an dieser Stelle zum einen die Iron-Premiere von Michaela Winter erwähnen, die in Hamburg bei den European Championchips teilnahm und das Rennen in 14:19:29 abschloss.
Zum anderen fiel der Münster-Triathlon in den Berichtszeitraum, bei dem laut Ergebnisliste 18 LSFer starteten. Besonders erfolgreich waren dabei unsere Frauen: Marie Sommer gewann die Volksdistanz, Raija Schmidt die Olympische Distanz. Erfreulich auch die vierten Plätze von Laura Schleuß im kürzeren Rennen und von Marcel Hier über die längere Distanz.

STAFFEL
Zuletzt sei erwähnt, dass auch bei der traditionellen Beckumer Marathonstaffel wieder LSF-Staffeln dabei waren. Dabei gewannen sowohl das Männerteam mit Kaumanns, Röthemeyer, Hooge, Lüppens und Hankemeier als auch das Mixed-Team mit Schütze, Sprung, Sprenger, Möse und Ringena ihre Wettbewerbe, ein zweites Mixed-Team wurde zudem noch Dritter.

> Markus van der Velde/Arne Fischer

BeiLäufig:

Wo steht die Leichtathletik in der öffentlichen Wahrnehmung?

Foto: Anne Holtkötter

König Fußball regiert die (Sport-)Welt. Auch wenn hunderte von anderen Sportarten gerne selbst den Platz an der Sonne hätten, beißt an dieser Tatsache keine Maus den Faden ab. Und es ist ja auch nicht so, dass es ein knapper Vorsprung wäre. Nein, gefühlt kommt Fußball an Nummer 1, 2 und 3, und erst danach reihen sich dann die Prinzen und Prinzessinnen der Sportarten in die Thronfolge ein. An einem üblichen Montagmorgen findet man im Sportteil einer Zeitung zunächst mal zwei bis drei Seiten nur Geschichten über kickende Menschen, egal ob im internationalen, nationalen oder lokalen Sport. Und auch an den anderen Tagen ist es gefühlt wichtiger, wie der eine oder andere Fußballmillionär geschlafen hat als ein WM-Titel einer anderen Disziplin.
Aber jetzt im Sommer hat der Fußball Pause. Gut, es gibt die Frauen-WM, aber dennoch besteht endlich die Chance für alle anderen, auch mal öffentlich wahrgenommen zu werden. Die obersten Sportfunktionäre im DOSB haben seit Jahren eine gute Idee, die vor allem den ganz kleinen Disziplinen wie Bogenschießen, BMX-Fahren oder Sportklettern hilft: die Finals. Schon im letzten Jahr war Klein-Olympia in München ein Renner, in der bayerischen Landeshauptstadt waren kaum noch Hotelbetten zu bekommen. Als Zugpferde dienten vor allem die Schwimmer und die Leichtathleten. In diesem Jahr fanden die Finals im Ruhrgebiet statt. Die Zugpferde aber waren ausgelagert: Die Schwimmer in Berlin und die Leichtathleten in Kassel. Nur der Stabhochsprung war in die Düsseldorfer Innenstadt verlegt worden.
Wenn man die Ränge des Kasseler Auestadions während der Leichtathletik-DM beobachtete, war das Interesse eher mau. Selbst ein Viertligaspiel von Preußen Münster hatte in der letzten Saison wahrscheinlich mehr Zuschauer. Auch im Fernsehen wurden nur kurze Berichte gebracht und dabei die wenigen deutschen Stars in den Fokus genommen. Der DLV wird in den nächsten Jahren viel zu tun haben, um in der Wahrnehmung nicht noch weiter abzurutschen.
Um unseren Citylauf stand es eine Woche vor der Veranstaltung nicht gut. Das Ordnungsamt der Stadt verlangte noch kurzfristig die Erfüllung weiterer Auflagen, und der Lauf stand kurz vor der Absage. Die Presse nahm diese Geschichte dankbar auf und füllte damit im Sportteil ein großes Sommerloch. Und was soll man sagen: Durch die umfangreiche Berichterstattung in der Zeitung nahm die Zahl der Anmeldung richtig Fahrt auf, und wir konnten uns am Ende über fast 1.000 vorangemeldete Läuferinnen und Läufer freuen. Daran sieht man: Publicity muss nicht immer Friede, Freude, Eierkuchen sein, um einen Effekt zu erzielen.
Trotzdem waren natürlich auch diesmal am Sonntagabend jene Promenadenfußgänger dabei, die sich fragten, was denn hier in der Stadt plötzlich los sei. Nun ja, alle erreicht man sicher nie. In diesem Sinne, lasst es laufen.

> Markus van der Velde

Fotos: Anke und Dieter Riepe

Von Davensberg durch die münsterländische Parklandschaft

Bei hochsommerlichen Temperaturen trafen sich am 18. Juni 19 Wanderfreunde am Burgturm in Davensberg. Angesichts der angekündigten hohen Temperaturen hatte es einige Abmeldungen gegeben.

Die Route über knapp 17 km führte vom Ortskern Davensberg in die Wiesen-, Felder- und Waldgebiete der Davert. Vorbei an den Daverthühnern ging es durch die Kreuzbauernschaft Richtung Venne. Auf dem Weg dorthin begegnete die Gruppe auch dem "Wolf der Davert", allerdings in Form einer Skulptur. Weiter ging es durch einen dichten Wald über schmale Wege zum Saalmann See, einem Paradies für Frösche. Hier machten wir Rast.

Nach dem Weg durch die Bauernschaft führte die Route über die Autobahn zu dem nächsten Ziel, der NABU-Weidelandschaft mit den dort frei lebenden Heckrindern und Konikpferden. Letztere hatten sich aufgrund der hohen Temperaturen leider zurückgezogen. Nach einer erneuten Erfrischungspause wanderten wir durch die münsterländische Landschaft, unter anderem vorbei an Haus Steinhorst, einem zwischen Rinkerode und Davensberg gelegenen eindrucksvollen Gräftenhof mit Kapelle. Von dort ging es zurück nach Davensberg. Hier kehrte die Gruppe im Restaurant Elvering ein und genoss bei den hohen Temperaturen überwiegend erfrischende Getränke.

Wie auch bei den bisherigen Touren war die Stimmung super, und es gab pausenlose Gespräche – und Anregungen für weitere Touren.

Wir nehmen diese Anregungen gerne auf und hoffen, in nächster Zeit eine weitere Tour anbieten zu können.

> Anke und Dieter Riepe

Impressionen vom Helferessen am 7. Mai

Wir begrüßen herzlich unsere Neuen

Claudia Hüttermann
Patrick Hüttermann
Luisa Strotmann
Mika Wawerzonnek
Malte Steinke
Anne-Christin Kunstleben
Jonas Becker
Felix Neuhäuser
Falk Schmitz
Svenja Amling
Marlene Wortmann
Annette Frommhold-Merabet

Isabel Lehmann
Anja Ketteler
Yannick Römer
Janek Schilling
Catrin Sandner
Hendrik Rehorst
Hannah Schaefars
Bernd Christmann
Andreas Leonhardt
Nils Schrader
Danja Leiers
Elias Hülsbusch

Anja Laame
Annika Englbrecht
Katharina Koch
Lisa Bergerfurth
Jasper Görge
Johanna Schulte
Lina Eckardt
Felix Lüppens
Sarah Heimann

IMPRESSUM
ZWISCHEN**ZEIT** 33. Jahrgang

Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster e. V.
Pf. 4822, 48027 Münster
www.lsf-muenster.de
Redaktion, Satz, Layout: Anne Holtkötter
Korrektorat: 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 an zwischenzeit@lsf-muenster.de senden. Redaktionsschluss für die nächste ZWISCHEN**ZEIT** ist der 15. Oktober 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