ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT DER
LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
November 2023 I Nr. 134

Bronze für Verena Vogt bei den Deutschen Meisterschaften im Marathon

> LSF mit neuem Vorstand

> Erfolge beim Volksbank-Münster-Marathon

> Wir können auch wandern

22. VOLKSBANK MÜNSTER
Marathon

VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON
ATTUVIA Staffel Marathon

© Jörg Riemenschneider

© Jörg Riemenschneider

08.09.2024
IN MÜNSTER

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

© LaufReport.de

SAVE
THE
DATE

© LaufReport.de

© Silke Schröder

www.volksbank-muenster-marathon.de

Münster-Marathon e.V. Windthorststraße 32 48143 Münster Tel. 0251 9277288 info@volksbank-muenster-marathon.de

Foto: Michael Holtkötter

Sie leiten nun die Geschicke unseres Vereins (v. l.): 1. Vorsitzender Markus van der Velde, 2. Vorsitzende Raija Schmidt, Jugendwart Gerrit Lemkau, Kassenwart Andreas Reher, Pressewartin Anna Ringbeck, Sportwart Arne Fischer, Breitensportwart Daniel Weppeler und Schriftführerin Jennifer Warbinger.

Jahreshauptversammlung mit Neuwahl: drei Frauen im Vorstand

Einen kleinen Trommelwirbel hat das Ergebnis der Wahlen des Vorstandes bei der Mitgliederversammlung am 25. Oktober verdient: Erstmals in der 35-jährigen Vereinsgeschichte wurden drei Frauen in ein Vorstandsamt gewählt. Dass sich das Bild des Vorstandes ändern würde, war bereits im Vorfeld klar, denn gleich vier Mitglieder dieses Gremiums stellten sich nicht zur Wiederwahl.

Bevor es zu den Neuwahlen kam, berichteten die einzelnen Fachwarte über den zurückliegenden Berichtszeitraum. Den Auftakt machte unser Sportwart Arne Fischer, der über herausragende sportliche Resultate zu berichten wusste. Er verband dieses Resümee aber auch mit dem Aufruf, keine Scheu vor Meisterschaftsteilnahmen zu haben. Arne gab einen Rückblick auf unsere drei eigenen Laufveranstaltungen, die in der Nach-Coronazeit sich wieder etabliert hätten, es gebe aber noch Luft nach oben. Gerrit Lemkau stellte die Trainingsgruppen der Kinder und Jugendlichen vor. Sportlich hätten viele sehr gute Resultate für Freude gesorgt. Wichtig war es dem Jugendwart zu betonen, dass der Spaß am Training in der Gemweinschaft im

Vordergrund stehen würde. Toll sei auch die Tatsache, dass die Gruppen einen sehr guten Zulauf hätten. Heinz Merse musste mit Blick auf die Uhr zügig die Aktivitäten des Breitensportes vorstellen und zog ein positives Fazit. Er vergaß nicht darauf hinzuweisen, dass Bedarf an Übungsleiter*innen und Trainer*innen bestehe. Abschließend bedankte sich Heinz bei seinem Team. Unser 1. Vorsitzender Stephan Kerkering fasste kurz die Sponsorensituation zusammen und erzählte vom im Feburar 2023 gegründeten ProTeam. Mahmut Arica, Kassenwart des Vereins, gab in knappen, aber sehr verständlichen Worten den Bericht zur Kassenlage. Dass er dabei ein Lächeln im Gesicht trug, lag sicher auch daran, dass er Positives berichten konnte: Der Verein ist wirtschaftlich gesund. Die Kassengeschäfte wurden ordnungsgemäß abgewickelt – dies bestätigten Annette Schwarzkopp und Rainer Wachsmann, die die Kasse geprüft hatten. Somit stand einer Entlastung des Vorstandes nichts im Wege. Noch bevor es zu den Neuwahlen kam, wurden Julia Suwelack (Foto rechts) und Delia Krell-Witte (Foto links) mit dem *Bronzenen Laufschuh* für ihre über viele Jahre erfolgreichen sportlichen Leistungen und ihr Engagement als Helferinnen geehrt. Der Tagesordnungspunkt „Abstimmung zur Neufassung der Vereinssatzung“ wurde vom Vorstand zurückgezogen.

Rainer Wachsmann übernahm für die Wahlen die Versammlungsleitung. Schon im Vorfeld wurden erfolgreich Gespräche mit potenziellen Kandidaten und Kandidatinnen geführt, die die bisherigen Positionen des 1. Vorsitzenden Stephan Kerkering und 2. Vorsitzenden Mathias Koch, des Kassenwarts Mahmut Arica und des Breitensportwarts Heinz Merse besetzen könnten. So lief die Wahl einmütig und ohne Gegenstimmen. In ihrer neuen Funktion bedankten sich Raija Schmidt und Markus van der Velde mit einem Präsent bei den ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern. Eine sehr harmonisch verlaufene Mitgliederversammlung fand pünktlich ein Ende und sah viele zufriedene Gesichter. Und so sieht nun unser neuer Vorstand aus:

1. Vorsitzender – Markus van der Velde
2. Vorsitzende – Raija Schmidt
Kassenwart – Andreas Reher
Sportwart – Arne Fischer
Breitensportwart – Daniel Weppeler
Jugendwart – Gerrit Lemkau
Pressewartin – Anna Ringbeck
Schriftführerin – Jennifer Warbinger.
Walkingwart/Walkingwartin – diese Funktion blieb unbesetzt und wird vom Vorstand kommissarisch mit übernommen.

> Redaktion der Zwischenzeit
in Abstimmung mit dem Vorstand

Fotos: Michael Holtkötter, Anne Holtkötter

Was ich mir wünschen würde ...

Eine Vorstellung davon, was ein Vorstand alles leistet, können nur jene haben, die dort eine Funktion wahrnehmen – und deren Familien. Denn auch für sie sind die Auswirkungen auf das Freizeitverhalten spürbar, ich weiß, wovon ich rede. Dem Vorstand der letzten Wahlperiode gebührt also der allergrößte Dank. Auf den neuen Vorstand kommen nicht weniger Aufgaben zu. Die Erfahrung überall zeigt: Es wird eigentlich immer mehr. Natürlich ist es toll, dass viele von uns bei unseren eigenen Veranstaltungen helfend zur Verfügung stehen, egal an welcher Position. Für den Vorstand aber gibt es Daueraufgaben, das ganze Jahr über, abends, im Urlaub, am Wochenende.

Im Unternehmen macht kein Chef, keine Chefin alles allein, das Unternehmen funktioniert nur gut, wenn sich alle einbringen. Und dies immer, nicht nur, wenn was Besonderes ansteht. Und Aufgaben abzugeben heißt ja nicht, die Leitung aufzugeben. Es heißt: entlastet zu werden.

Wir sind so viele Mitglieder – mit viel Wissen, speziellen Talenten und fachlicher Expertise. Haltet euch bitte nicht mit Angeboten zurück, wie ihr, liebe Mitglieder ohne Funktion, den Vorstand auch bei Daueraufgaben unterstützen könntet. Wenn ihr die Augen aufhaltet, seht ihr bestimmt, wo es schon auch mal hakt, und mit ein bisschen Empathie ist euch auch klar, welches Engagement die Vorstandsmitglieder aufbringen, damit es so läuft, wie es gerade läuft (und sie dafür allerdings oft selbst nicht zum Laufen kommen). Und, lieber aktueller Vorstand, scheut euch auch nicht, einzelne von uns direkt anzusprechen, wenn ihr meint, wir könnten das eine oder andere verlässlich übernehmen. Das stärkt das Miteinander, weckt eventuell sogar das Interesse an Vorstandsarbeit. Aber vor allem: Vereinsarbeit soll Spaß machen, euch auch!

> Anne Holtkötter

Unsere Weihnachtsfeier findet am 9. Dezember statt. Alle Infos dazu finden sich unter lsf-muenster.de.

Foto: Michael Holtkötter

Heute vor 30 Jahren

Vor wenigen Wochen fanden in Budapest die Leichtathletik-Weltmeisterschaften statt. Das deutsche Team kehrte ohne Medaillen nach Hause und musste sich viel Kritik gefallen lassen. 1993 war dies noch ganz anders: Vom 13. bis 22. August fanden in Stuttgart im Gottlieb-Daimler-Stadion die ersten Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Deutschland statt. 585.000 Zuschauer verfolgten das Großereignis. Das deutsche Team errang acht Medaillen, zweimal Gold, zweimal Silber und vier Bronzemedaillen, was den sechsten Rang im Medaillenspiegel bedeutete. Lars Riedel (Diskus) und Heike Drechsler (Weitsprung) sorgten für die beiden Goldmedaillen.

Während in Stuttgart um Medaillen gekämpft wurde, absolvierte ich in der Sportschule Kaiserau meine C-Trainerausbildung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten gehofft, abends vor dem Fernseher zu sitzen, um die Finals zu sehen und die Technik der Weltbesten zu studieren. Pustekuchen. Unsere Ausbilder (es waren ausnahmslos Männer) nahmen keine Rücksicht auf die Welttitelkämpfe. Gerade mal in den Pausen konnten wir ein wenig von den Wettkämpfen erhaschen. Am Ende ging es uns aber auch nicht um Medaillen, sondern um einen erfolgreichen Abschluss unserer Ausbildung Aus regionaler Sicht passierte vor 30 Jahren aber noch mehr. Der Coesfelder Citylauf wurde aus der Taufe gehoben. Bei der Trainerausbildung hatte ich ein paar Leute aus dem Orgabereich kennengelernt. Damit war klar, dass ich an der Startlinie stehen würde. Es war ein wolkenverhangenes Debüt mit viel Regen. In den Folgejahren hatten die Coesfelder meist viel mehr Glück mit dem Wetter. Bei dieser stimmungsvollen, sympathischen Veranstaltung war ich inzwischen oft am Start.

Noch wichtiger als der Coesfelder Citylauf war für mich im Herbst 1993 die Eröffnung der Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg. Ich gehörte selbstverständlich mit meiner Trainingsgruppe zu den ersten Nutzern dieser wunderbaren Trainingsstätte. Ich weiß nicht, wie viele Runden ich in den zurückliegenden drei Jahrzehnten auf dem 200-m-Oval gedreht habe, aber es ist für mich stets ein großes Vergnügen, dort zu trainieren – und ein Privileg.

Und auch dies ist drei Jahrzehnte her: Am 20. Oktober 1993 fand in der Gaststätte Lohmann eine außerordentliche Mitgliederversammlung statt. Der Hintergrund waren zwei vorliegende Anträge zur Satzungsänderung. Über den Inhalt der Änderungsanträge wurden die Mitglieder in der ZwischenZeit mit einem synoptischen Vergleich informiert. Letztlich war dies die Geburtsstunde der neuen und bis jetzt noch aktuellen Vereinssatzung.

> Michael Holtkötter

BeiLäufig:

LSF und Social Media

Foto: privat

Ich gebe zu, ich bin kein großer Freund von sozialen Medien. Ich bin selber zwar bei Facebook und Instagram angemeldet, aber ich schreibe sehr, sehr selten etwas und nutze die Plattformen häufig nur, um mir Berichte anderer Läuferinnen und Läufer anzusehen. Das Einzige, was ich häufiger mal nutze, ist der Status bei WhatsApp. Hier stelle ich während meines Urlaubs häufiger schon mal Fotos ein, das spart dann Ansichtskarten. Was für mich als Person gilt, stellt sich natürlich für einen Laufverein ganz anders dar. Wenn man gerade junge Menschen auf sich aufmerksam machen will, dann reicht es eben nicht mehr aus, sich wie früher auf Mund-zu-Mund-Propaganda oder einen gelegentlichen Zeitungsartikel zu verlassen. Auch die Homepage ist zwar wichtig, erreicht aber Nicht-Vereinsmitglieder eher selten. Unser potenzieller Nachwuchs ist aber überwiegend auf sozialen Plattformen unterwegs, und hier muss man präsent sein.

Der Vorstand unseres Vereins hat dies bereits vor längerer Zeit erkannt, und mittlerweile haben wir auch eine sehr gute Social-Media-Beauftragte, Amelie Albers. Aber bei allen hervorragenden Angeboten, die wir im Verein haben – nicht nur Laufen, sondern auch Laufveranstaltungen und Gymnastikkurse, Wandern, Feiern: Es ist schwer, als Einzelperson den Account am Leben zu halten. Wir sind darauf angewiesen, dass auch andere etwas posten und uns verlinken. Hier sind uns andere Gruppierungen sicher noch voraus.

Als Plattform bieten sich vor allen Dingen Facebook und Instagram an. Während Facebook eher bei der Generation 40+ genutzt wird, sind Jüngere fast nur noch auf Instagram unterwegs. Facebook ist ideal für die Werbung von Veranstaltungen, während bei Instagram eher visuell ansprechende Fotos und Videos geteilt werden. Was also können wir alle gemeinsam tun, um über diese Plattformen noch mehr für den LSF zu werben und weitere Laufinteressierte zu unserem Verein zu ziehen? Ganz häufig kommt es vor, dass ihr zu schönen Laufveranstaltungen unterwegs seid, sei es in Gruppe oder alleine. Oder ihr macht ein lustiges Event eurer Trainingsgruppe, ein Grillen oder einen Fahrradausflug. Teilt solche Sachen gerne mit uns. Schickt uns Bilder oder Videos und gegebenenfalls einen kurzen Bericht für die Homepage, für Facebook und für Instagram. Oder stellt es direkt bei Facebook oder Instagram ein und verlinkt den LSF. Zeigen wir der Laufgemeinschaft in und um Münster, dass es etwas Großartiges ist, in einem so coolen Verein zu laufen.

In diesem Sinne, lasst es laufen.

> Markus van der Velde

Amelie Albers, unsere Social-Media-Managerin, freut sich über Fotos und Infos, auch über Ideen für Formate wie etwa Bilderstrecken, Interviews und Umfragen.
a.albers@lsf-muenster.de

Jana Kappenberg wird wieder beste Deutsche beim Münster-Marathon

Auch bei der 21. Auflage des Münster-Marathons waren wieder sehr viele Laufsportfreundinnen und -freunde aktiv. Sowohl läuferisch auf der vollen Marathondistanz, über 28 km oder in der Staffel, aber auch im Helferteam, zum Beispiel bei der Startnummernausgabe oder an Getränkestellen, oder schließlich um zu unterstützen, zu fotografieren oder anzufeuern. Herrliches Laufwetter begrüßte die Läuferinnen und Läufer am Morgen des Marathontages. Nach dem Ausfall von 2020 und den Ausgaben von 2021 und 2022, die noch unter den Eindrücken der Corona-Pandemie stattfanden und mit deutlich weniger Teilnehmern und Zuschauern ausgetragen wurden, war nun von der Pandemie nichts mehr zu merken, und das tat dem gesamten Rennen sehr gut.

Insgesamt standen wieder über 60 Laufsportfreundinnen und -freunde an der Startlinie, um den heimischen Marathon unter die Füße zu nehmen. Auch wenn es schon mal mehr LSF-Teilnehmer beim MüMa gab, ist die Zahl in Anbetracht der insgesamt sinkenden Finisher-Zahlen bei den meisten Marathonläufen sehr respektabel. Einen Großteil der Läuferinnen und Läufer steuerte auch wieder der von Dirk Keggenhoff geleitete Marathonvorbereitungskurs bei. Die Anzahl wäre sicher auch größer gewesen, wenn nicht viele Laufsportfreunde drei Wochen später in Berlin und vier Wochen später bei der DM in Köln einen Marathonstart geplant hätten.

Für Jana Kappenberg fiel die Entscheidung zwischen Münster und der DM in Köln zugunsten beider Rennen statt. Die Chance, in Münster wieder beste Deutsche werden zu können, wollte sie sich genauso wenig entgehen lassen wie die Chance auf den Deutschen Meistertitel in der Einzel- und Mannschaftswertung. Ihre einzige deutsche Konkurrentin in Münster war Katja Tegler. Die Läuferin der Running Crew wurde von einigen Teammitgliedern unterstützt und setzte sich zunächst mal vor Jana, diese behielt aber nur wenige Meter dahinter alles im Blick. Beide liefen einen 4er Schnitt, doch während Katja diesen auf der zweiten Hälfte nicht mehr halten konnte, blieb Jana bis zum Ende dieser Spur treu und schaffte in 2:48:13 eine neue Bestzeit, die nur drei Wochen halten sollte. Damit wurde Jana Gesamt-Fünfte und beste Deutsche.

Fotos: Michael Holtkötter

Fritz Koch (2. von rechts) lief beim MüMa als drittbester Deutscher und Gesamt-Achter ins Ziel. Jana Kappenberg (Foto linke Seite) war in der Frauenwertung beste Deutsche und Gessamt-Fünfte.

Bei den Männern war zum ersten Mal Fritz Koch, der ja in Freiburg lebt, in der Stadt seines Heimatvereins beim Marathon dabei. Den Freiburger Marathon hatte er letztes Jahr in 2:25 gewonnen. In diesem Jahr lief er in der deutschen Spitzengruppe mit, musste zwar am Ende Elias Sansar und Marcel Bräutigam ziehen lassen, wurde aber in starken 2:28:54 Gesamt-Achter und drittbester Deutscher. Matthias Holz ging mit dem Ziel einer Zeit unter 2:40 ins Rennen. Seine Durchgangszeit zur Hälfte belegte mit 1:17:28 die hohen Ambitionen. Leider musste Matthias lange Strecken alleine laufen. Am Ende fehlte ein wenig die Kraft, aber die Zeit von 2:41:37 ist dennoch sehr stark. Zwischen 2:50 und 3:00 hatten einige Läufer des LSF ihre Ambitionen. Felix Lüppens hatte sich mit Marcel Hier Verstärkung besorgt, und beide liefen ein starkes Rennen. Felix konnte die angestrebte Zeit durchgehend umsetzen und erreichte in 2:51:06 das Ziel. Marcel, der eigentlich nur einen Tempolauf absolvieren und aussteigen wollte, zog am Ende mit durch und kam kurz danach ins Ziel. Für den noch in der U20 startenden Mika Wawerzonnek (Foto folgende Seite unten rechts) war es der zweite Marathon überhaupt, aber der erste auf Tempo gelaufene. Nach einem Halbmarathon in 1:19 vor drei Wochen ging Mika mutig ins Rennen und konnte am Ende sogar mit einem negativen Split 2:53:38 finishen. Mit Andreas Narozny, Viktor Husser und Michael Prott, der auf den letzten Kilometern Probleme mit einer Verletzung bekam, liefen weitere drei Läufer unter drei Stunden ins Ziel. Michael Kasprik verkündete vor dem Rennen, dass es sein letzter Marathon werden soll, ob er nach den starken 3:13:53 seine Entscheidung noch mal überdenkt, bleibt abzuwarten. Mit Yannick Römer und Heiner Nießing streben zwei junge Athleten nach vorne und zeigten, dass die Aufbauarbeit in den LSF-Trainingsgruppen Wirkung entfaltet.

Der LSF sah dann drei Rückkehrerinnen und dabei drei tolle Zeiten. Ira Schwefer war lange nicht mehr einen Marathon gelaufen, hatte sich aber noch mal intensiv vorbereitet und dies mit einer Zeit von 3:26:33 gekrönt. Kristin Möse freute sich ebenfalls, denn es läuft wieder sehr gut für sie, wie die Zeit von 3:28:39 belegt. Auch Sarah Honemann hatte einige Jahre auf einen Marathon verzichtet und wollte nun eigentlich gemeinsam mit Ehemann Thorsten laufen. Bei ihm ging es aus Verletzungsgründen dann nicht, und so bereitete sich Sarah alleine vor und schloss schließlich das Rennen mit 3:30:04 ab. Die vier Sekunden wird sie nach diesem famosen Lauf schnell verschmerzen. Ihren ersten Marathon lief Amelie Albers und war schon die ganze Woche nervös. Der Halbmarathon ging mit 1:40 flott durch, dann aber folgten schwere Beine und eine schwere zweite Hälfte, die die meisten Marathonläufer auch schon mal erlebt haben. Am Ende stand mit 3:39 trotz allem eine gute Premierenzeit auf dem Konto. Eva Gaszek ist die Verlässlichkeit in Person. Auch in Münster konnte sie wieder ihr Pensum sauber abspulen und kam in 3:39:14 als Siegerin der W55 ins Ziel. Viele weitere LSF-Läuferinnen und Läufer konnten den Marathon ebenfalls in starken Zeiten absolvieren. Die Treueliste des Marathons enthält alle Läufe-

rinnen und Läufer, die bei jeder der 21 Ausgaben dabei waren. Mittlerweile ist die Liste deutlich geschrumpft, weniger als 30 Läuferinnen und Läufer stehen noch darauf. Vom LSF sind dies immer noch vier Namen. Heike Koch (Foto unten links) gehört zu den beiden einzigen Frauen auf der Liste. In Münster erreichte sie in 4:13:34 den vierten Platz in der W60. Martin Luig lief 3:49:12, und Marco Hampel kam nach 5:14:37 ins Ziel. Stefan Petermann schließlich kommt regelmäßig aus der Wahlheimat in der Schweiz nach Münster und war kurz nach Marco in 5:18 im Ziel.

In der Mannschaftswertung kam das erste Männerteam des LSF auf Platz 2, wobei das Ergebnis von Matthias Holz nicht berücksichtigt wurde, weil der Anmeldename nicht genau LSF Münster entsprach. Das zweite Team kam auf den vierten Rang. Bei den Frauen gingen die Plätze 1 bis 6 und 8 an den LSF.

Über 28 km gab es ein Ergebnis, das man sicher so auch nicht alle Tage sieht. Vor dem ersten Mann liefen drei Frauen über die Ziellinie. Schade für Verena Vogt, dass vor ihr noch die deutschen Profiläuferinnen Deborah und Rabea Schöneborn einen Vorbereitungslauf absolvierten. So war Verena zwar schneller als alle Männer, wurde aber in 1:47:29 dennoch „nur“ Dritte. Sören Hand, der einen Teil der Strecke mit Verena gelaufen war, kam nach 1:50:50 dann als erster Mann ins Ziel. Dahinter folgte Jens Korte mit einer Zeit von 1:58:13 und wurde Siebter. Michel Hankemeier nutzte den 28er, um Läuferinnen und Läufer seiner Trainingsgruppe auf der Strecke zu unterstützen; er lief eine Zeit von 2:03:37.

In den Staffeln waren in vielen Teams auch LSF-Läufer vertreten. Den Namen LSF trugen aber nur zwei Staffeln. Marie Sommer und Raija Schmidt teilten sich jeweils einen Halbmarathon. In 2:55 kamen sie in der Frauenwertung auf den vierten Platz. Und als LSF 8bar liefen Elke Strachalla, Lea Stutenkämper, Claudia Tappert und Bärbel Ratering-Slüter in 3:42 auf den 15. Platz der Frauenwertung. Nina Bergerfurth und Pauline Althoff bildeten den weiblichen Teil der Paulinum-Mixed-Staffel. In 3:01 erreichten sie den vierten Platz. Leider fehlte eine schnelle Männerstaffel als Konkurrenz für das diesmal hoch überlegene Brillux-Team.

Auch wenn der Marathon keine LSF-Veranstaltung ist, so fühlen sich unsere Läuferinnen und Läufer auf der Marathonrunde durch die Heimatstadt immer sehr wohl. Und so wird bestimmt auch 2024 wieder eine große Anzahl von Starterinnen und Startern aus unserem Verein dabei sein.

> Markus van der Velde

Fotos: Michael Holtkötter

Köln-Marathon mit Novum in der Vereinsgeschichte

Jana Kappenberg, Verena Vogt und Raija Schmidt (v. l.) hatten am Ende zehn Medaillen im Gepäck.

„Sie habe ich schon gesucht“, sagte die Doping-Kontrolleurin zu Jana Kappenberg, die dies mit einem für sie typischen Lachen quittierte. Dass unsere schnellsten Frauen bei den Deutschen Marathonmeisterschaften am 1. Oktober letztlich zur Dopingprobe mussten, war morgens noch nicht zu erahnen. Köln präsentierte sich an diesem Tag mit einem wolkenlosen blauen Himmel. Das tolle Wetter lockte sehr viele Menschen an die Strecke, die ein wenig Karneval zu feiern schienen und für eine großartige Stimmung sorgten.
Sieben LSF-Mitglieder hatten für die Meisterschaften, die innerhalb des Köln-Marathons ausgetragen wurden, gemeldet. Auf gute Einzelplatzierungen und ein gutes Mannschaftsergebnis hofften unsere W40/45-Frauen mit Verena Vogt, Raija Schmidt und Jana. Für die Gesamtwertung Mannschaft der Frauen kam auch Antonia Rewer infrage. Carsten Sprung (M45), Jens Korte (M50) und Stefan Bales (M55) schauten in erster Linie auf ihr eigenes Rennen.
Bis zum Halbmarathon waren die Zwischenzeiten und die Platzierungen der Frauen vielversprechend, auch die Körpersprache war bei Verena, Jana und Raija ausgezeichnet. Sie machten, trotz der zunehmenden Wärme, einen sehr guten Eindruck. Antonia war auf Bestzeitkurs losgelaufen, aber bereits bei der Halbzeit zeichnete sich ab, dass der Beginn wohl zu optimistisch war. Sie sollte in der zweiten Rennhälfte ihrem Mut Tribut zollen. Verena, Jana und Raija hatten sich ihre Kräfte bestens eingeteilt und waren auch nach 40 Kilometern für die Zuschauerinnen und Zuschauer eine Werbung für unseren Sport, so leichtfüßig schien ihr Laufen zu sein. Verena hatte sich inzwischen auf den dritten Gesamtrang vorgelaufen und finishte schließlich in 2:46:45 auf diesen Platz. Bronze in der Gesamteinzelwertung bei einer Deutschen Marathonmeisterschaft kam nicht nur überraschend, es stellt auch ein Novum in der Vereinsgeschichte dar. Jana schaffte es auf den fünften Gesamtrang und kam mit neuer Bestzeit und einem neuen westfälischen Rekord für die AK W45 in 2:47:59 ins Ziel. Sie verpasste nur um zwei Sekunden den vierten Platz. Raija brachte schließlich als 13. im Gesamteinlauf das Kunststück fertig, mit einem Negativsplitt ihre Bestzeit um rund zwei Minuten auf 2:57:46 zu verbessern. Bei derart guten Einzelresultaten begann das Rechnen, ob es in der Mannschaftswertung im Gesamteinlauf gar zum Titel gereicht haben könnte. Auf die offiziellen Ergebnislisten musste man recht lange warten. Am Ende durften sich die drei Frauen über das Mannschaftsgold in der Zeit von 8:32:40 freuen. Bei den letzten zehn Meisterschaften war dies die fünftbeste Zeit für ein Team. Ganz nebenbei bedeutete das Resultat eine neue deutsche Bestleistung Mannschaft W40. Die alte Bestleistung wurde um sagenhafte 23 Minuten und 35 Sekunden unterboten.
Schnellster Mann unseres Vereins war Jens Korte mit 3:02:32, der lange Zeit an Raijas Seite gelaufen war. Ihm folgte Stefan Bales in 3:04:25. Antonia Rewer überquerte die Ziellinie in 3:04:57. Das Septett vervollständigte schließlich Carsten Sprung mit 3:31:15.
Bei derartig herausragenden Resultaten hätte es ein rauschendes Fest auf der Bühne bei der Siegerehrung geben können, wenn da nicht die Dopingkontrollen von Verena und Jana gewesen wären, die sich auch mal hinziehen können, vor allem, wenn der Veranstalter darauf keine Rücksicht nimmt. So wurde Verena für ihre Einzelleistung auf der Bühne geehrt, fehlte dafür aber bei der Ehrung der Mannschaften. Jana verpasste die Ehrung für das Gold in der Einzelwertung W45, war dafür aber bei der Mannschaftswertung dabei. Raija blieb von der Dopingkontrolle verschont und durfte sich über ihr Silber in der AK W45 in der Einzelwertung und die beiden Goldmedaillen in der Mannschaft Frauen gesamt und in der Wertung Mannschaft W35-45 mit einem großen Strahlen im Gesicht auf der Bühne am Neumarkt freuen. Bei so vielen Medaillen, verteilt auf nur drei Frauen, kann man schon mal den Überblick verlieren. Letztlich hingen bei Verena drei Gold- und eine Bronze-, bei Jana drei Gold- und bei Raija zwei Gold- und eine Silbermedaille um den Hals, garniert mit einer deutschen Bestleistung Mannschaft W45 und einem westfälischen Rekord.
Als nach dem ganzen Trubel wieder etwas Ruhe eingekehrt war, berichtete Jana von der Dopingkontrolle: „Die Kontrolleurin war sehr nett. Wir sind mit dem Auto in ein Hotel gefahren. Dort saßen Konstanze Klosterhalfen und Nils Voigt rum. Ich hatte, im Gegensatz zu Verena, schnell die nötige Menge an Urin für die Dopingprobe zusammen. War auch mal spannend.“

> Michael Holtkötter

Fotos: Michael Holtkötter

Fotos: Michael Holtkötter

Als Fan mittendrin

Wer von uns ist nicht besonders motiviert, wenn bei einer Laufveranstaltung viele Zuschauer an der Strecke stehen und einem zujubeln? Erst recht, wenn unter den Zuschauern bekannte Gesichter sind. Dann werden die Ermüdungssignale, die der Körper sendet, in solchen Momenten schon etwas schwächer empfunden, und manchmal zaubert es ein Lächeln auf die Lippen. Normalerweise gehöre ich zu denen, die auf der Strecke sind und nicht am Rand applaudieren. In diesem Sommer und Frühherbst hatte ich mir jedoch drei Veranstaltungen rausgesucht, bei denen ich die Rolle tauschen wollte. Das fiel mir bei diesen Distanzen auch gar nicht schwer.

Mitte August machten sich Anne und ich auf den langen Weg nach Sonthofen zum 16. Allgäuer Panorama Trail. Dort galt es, 69 km verteilt auf 3.000 Höhenmeter bei 29 Grad Celsius (im Schatten) zu absolvieren. Wir hatten die lange Anreise auf uns genommen, um vor allem Annes Bruder, Andreas Krämer, anzufeuern, der sich zu seinem 70. Geburtstag diesen Traillauf geschenkt hatte. Der Streckenverlauf lässt es leider nicht zu, viele Stationen zu erreichen, an denen man gut anfeuern kann. Wir hatten uns einen Punkt rausgesucht, der kurz vor Kilometer 45 lag und wollten von da weiter nach Oberstdorf (km 49,4) zum Verpflegungspunkt. Wir dachten uns, Unterstützung in der zweiten Streckenhälfte könnte wichtiger sein. Bei Kilometer 45 waren wir die einzigen Zuschauer an der Strecke. Dafür kamen viele Wanderer vorbei, die sich bei uns erkundigten, was da denn für eine Veranstaltung im Gange sei. Wir erklärten sehr gern, kamen hier und da ins Gespräch und erfuhren so manche nette kleine Geschichte. Mehr oder weniger liefen die über 300 Starter einzeln an uns vorbei. Ganz gelegentlich waren es Minigruppen. Wir feuerten wirklich jede und jeden mit Applaus und aufmunternden Worten an. Mindesten ein Dankeschön kam als Antwort, manchmal auch mehr. Eine Frau rief uns zu: „Das habe ich jetzt gebraucht!“ Martin Luig, ein zweiter Starter unseres Vereins, war total überrascht als er uns sah: „Was macht ihr denn hier?“ Wir plauderten kurz, machten ein Selfi und weiter ging es für ihn. Selten so wie an diesem Tag spürten wir bei dieser Veranstaltung die Dankbarkeit für eine kurze Aufmunterung. Für uns war es dabei auch egal, ob wir einen LSFer oder völlig fremde Läuferinnen und Läufer anfeuerten. Wir hatten jedenfalls ein gutes Gefühl.

Mein zweites Event sollte der Münster-Marathon sein. Mit der Ortskenntnis und einem Fahrrad ist es hier möglich, viele Streckenpunkte zu erreichen und dem Rennverlauf zu folgen. Mich interessierte besonders, ob Jana Kappenberg ihren „Titel“ als schnellste Deutsche aus dem Vorjahr wiederholen könnte. Eine Läuferin der Running Crew hatte im Vorfeld angekündigt, eine Zeit unter 2:50 laufen zu wollen, es würde also kein Selbstläufer für Jana werden. Der Tag begann mit einem schon traditionellen Gruppenfoto der LSFer vor dem

An der Strecke beim Allgäuer Panorama Trail: Andreas Krämer (Foto oben) und Martin Luig (Foto unten in der Mitte) bei Kilometer 45. Das Gruppenfoto auf der linken Seite entstand vor dem Start bei den Deutschen Marathonmeisterschaften in Köln.

Wer anfeuert, wird meistens mit einem Lächeln belohnt, wie von Raija Schmidt ...

... und Amelie Albers.

Fotos: Michael Holtkötter

Schloss. Der Schlossplatz wird in den Minuten vor dem Start von einer allgemeinen Unruhe beherrscht. Foto ja, aber schnell, vielleicht noch ein Gang aufs Dixi-Klo oder ins Gebüsch. Fast schon eine Pflicht für den Fan an der Strecke ist es in solchen Momenten, Ruhe auszustrahlen und die Hektik nicht noch anzuheizen. Kurz nach dem Start sah ich zahlreiche Starterinnen und Starter des Vereins. Mitten unter ihnen Jana, die einem fast immer ein Lächeln schenkt, wenn sich die Blicke kreuzen. Wenn man an mehreren Stellen der Strecke sein will, engt sich logischerweise das Zeitfenster ein und man muss sich auf eine bestimmte Gruppe konzentrieren. Meine Unterstützung brauchte Jana überhaupt nicht. Sie spulte ihr Programm ab und sah zu jedem Zeitpunkt so aus, als würde sie der Marathon überhaupt nicht anstrengen. Ihre unmittelbare Konkurrentin hatte sie schon kurz vor der Halbzeit abgehängt, und ich reduzierte meine Worte immer, wenn ich sie sah, auf: „Super. Läuft!“ Mit einem Strahlen in ihrem Gesicht bedankte sich Jana. Auf den Zieleinlauf von ihr verzichtete ich, stattdessen verfolgte ich etwa bei Kilometer 35 das Läuferfeld. Da wurde mir wieder sehr bewusst, welche Anstrengung die klassische Distanz letztlich ist und ein Lächeln für aufmunternde Worte keine Selbstverständlichkeit werden.

Meine dritte Station waren die Deutschen Marathonmeisterschaften in Köln am 1. Oktober. Mir war klar, dass mit einem Fahrrad es auch möglich ist, an vielen Streckenpunkten präsent zu sein. So begleitete mich in die Domstadt mein Klapprad und eine kleine Vereinsfahne. Für gewöhnlich bin ich die Ruhe in Person, aber hier ging es um Meisterehren und um einen Podiumsplatz für unsere Frauenmannschaft sowie weitere Medaillen im Altersklassenbereich. Einen Treffpunkt hatten wir am Start am Deuzer Bahnhof nicht ausgemacht. Ich war mir sicher, dass ich unsere Starterinnen und Starter schon finden würde, obwohl es ein großes Gewimmel im Startbereich gab, deutlich größer als in Münster. Ich sollte recht behalten und traf die LSFer – es reichte noch für ein paar Fotos, dann ging ich, nun doch schon etwas nervös, noch vor dem Startschuss auf die Strecke. Während ich kurz vor Kilometer 11 auf unsere Vereinsfarben lauerte, behielt ich den Rennverlauf unserer schnellen Frauen per Live-Tracking im Blick. Alles lief nach Plan. Als sie nacheinander in Sichtweite kamen, „kontrollierte“ ich schnell die Körpersprache, um zu sehen, ob es ihnen gut gehe, und während ich fotografierte, gab es noch ein paar aufmunternde Worte. Dieses Procedere wiederholte ich mehrere Male. Da es bei Verena Vogt, Jana Kappenberg und Raija Schmidt bestens lief, hätte ich innerlich ruhiger werden können. Wurde es aber nicht, zumal nicht alle einen solchen Sahnetag hatten. Da kommen dann die Momente, in denen man mitleidet, weil man selber schon solche Erfahrungen machen musste. Dann müssen die aufmunternden Worte gut gewählt sein. Alles, was unser äußerst erfolgreiches Frauenteam an diesem Meisterschaftstag in Köln brauchte, waren die Glückwünsche im Ziel und bei der Siegerehrung. Sie waren zu jedem Zeitpunkt des Rennens eine Werbung für unseren Sport. Obwohl sie so souverän liefen, freuten sie sich doch über ihre Fans an der Strecke und bedankten sich dafür im Ziel. Mir haben die drei Veranstaltungen mal wieder gezeigt, dass am Rande zu stehen eigentlich bedeutet, mittendrin zu sein.

> Michael Holtkötter

Eine Achterbahn der Gefühle

Im Sommer war ich in Rostock, um an der U18-DM teilzunehmen. Ich hatte mich über 1500 m, 3000 m und 2000 m Hindernis qualifiziert. Zeitlich gab es da allerdings einige Überschneidungen, weshalb ich mich erst einmal nur für die 1500 m entschieden habe – mit dem Ziel ins Finale zu kommen. Es gab zwei Vorläufe, ich war im ersten. Eigentlich mag ich es auch lieber, im ersten Lauf zu sein, weil ich es dann schon hinter mir habe und nicht noch aufgeregt den anderen zusehen muss. Aber leider hatte ich einen super langsamen Lauf, bei dem gerade am Anfang sehr viel gebummelt wurde. Ich wollte auch nicht die Führungsarbeit übernehmen, weil ich wusste, dass einige Mädels um einiges schnellere Meldezeiten hatten als ich, weshalb ich erstmal nur hinterhergelaufen bin. Wir wurden zwar von Runde zu Runde schneller, aber am Ende war es nur ein Battle, wer die schnellste letzte Runde sprinten kann. Meine Stärke liegt nicht ganz so beim Sprinten, und außerdem war es sehr schwer, eine Lücke zum Überholen zu finden, weil man sofort weggedrängt wurde. Ich kam als fünfte ins Ziel und habe damit den direkten Einzug in das Finale um einen Platz verpasst. Da wir zwei Läufe hatten, haben sich jeweils die ersten vier aus jedem Lauf und zusätzlich noch vier über die Zeit für das Finale qualifiziert. Der zweite Lauf wusste dann natürlich, dass der erste sehr langsam war und fast alle ins Finale kommen können, wenn nicht ganz so viel gebummelt wird. Mir war deshalb eigentlich schon klar, dass ich mich auch nicht über die Zeit für das Finale qualifizieren werde. Ich war sehr enttäuscht und wollte am liebsten direkt nach Hause fahren. Nach der Motivation meiner Begleiter habe ich mich dann aber doch noch dazu entschieden, die 3000 m am nächsten Tag zu laufen. Nach der Enttäuschung am vorherigen Tag habe ich die 3000 m etwas lockerer gesehen, zudem ich auch noch die langsamste Meldezeit hatte. Mein Ziel war einfach nur, nicht Letzte zu werden und vielleicht eine neue Bestzeit zu laufen. Da der Start des Laufes erst ziemlich spät sein sollte, sind wir am Vormittag noch an die Ostsee gefahren. Es war zwar sehr kalt, aber trotzdem schön sonnig, und Marie und Gerrit sind

Foto: Julia Lemkau

Nina mit ihrem Trainer Gerrit Lemkau und ihrer Trainerin Marie Sommer

sogar ins Wasser gegangen. Gegen Nachmittag fuhren wir dann ins Stadion und haben uns noch andere Disziplinen angesehen. Marie hat mir zwei Zöpfe geflochten, und seitdem sind das jetzt meine „Glückszöpfe“, denn eigentlich waren die Bedingungen nicht die Besten: Es regnete, weshalb ich schon vor dem Start nass war, der Start war um halb acht, was normalerweise gar nicht meine Zeit ist, und ich hatte durch den Ausflug am Vormittag schon längst meine 10.000 Schritte erreicht. Irgendwie hat mir das alles aber Glück gebracht. Der erste Kilometer war mal wieder sehr langsam (ich weiß auch nicht, wieso meine Läufe immer so bummeln). Danach haben sich aber die führenden Mädels abgesetzt und das Tempo wurde allmählich schneller. Ich bin eigentlich die ganze Zeit in einer Gruppe gelaufen, habe aber immer wieder welche überholt. Keine Ahnung, woher meine Energie kam, aber irgendwie lief es einfach an dem Tag. Ich bin bei jedem Kilometer schneller geworden, und am Ende hatte ich eine neue Bestzeit von 10:24 min (15 Sekunden unter meiner alten Bestzeit), bin sogar Achte geworden und wurde bei der Siegerehrung geehrt. Damit habe ich gar nicht gerechnet, da ich ja die langsamste Meldezeit hatte und es sich auch gar nicht so anstrengend angefühlt hat. Ihr seht also, die Deutsche Meisterschaft war bei mir eine Achterbahn der Gefühle, aber ein wunderschönes Erlebnis, welches ich nie vergessen werde.

> Nina Bergerfurth

Hallo, ich heiße Elias Hülsbusch,

bin 13 Jahre alt und wohne auf einem Hof in der Nähe von Lüdinghausen. Seit dem Sommer 2023 bin ich bei den Laufsportfreunden. Das Training beim LSF gefällt mir sehr gut, da wir eine große Trainingsgruppe sind und so immer passende Laufgruppen durch das Trainerteam gebildet werden. Dass ich mit anderen zusammen laufen kann, motiviert mich sehr, vor allem wenn das Training anstrengender ist. Obwohl ich bisher eher auf der Bahn die Mittelstrecke gelaufen bin, gefallen mir Distanzen ab 2 km besser. Das liegt wohl daran, dass ich nicht so'n „Sprinter“ bin.

In meiner Freizeit helfe ich gern und viel auf unserem Hof. Ich kümmere mich um meine Hühner und fahre sehr gerne Trecker. Ansonsten fahre ich gerne auf meinem „Fully“ (MTB) und dann am liebsten im Bikepark in Winterberg. Dorthin schaffe ich es zeitlich aber nur einige wenige Male im Jahr.

Für die nächste Saison möchte ich mich auf allen Strecken verbessern. Diese Saison bin ich zum ersten Mal die 5-km-Strecke gelaufen – das war schon eine echte Herausforderung –, eine Verbesserung dieser Bestzeit im nächsten Jahr ist auch ein wichtiges Ziel für mich.

Bleibt gesund und immer verletzungsfrei....

> Elias

Foto: privat

Hi, ich bin Lynn de Angelis,

und ich bin 15 Jahre alt. Ich bin erst seit Mitte September 2023 im LSF und habe große Freude am Training. Vor allem mit den vielen netten anderen Läufer:innen zu trainieren ist total schön. Schon früher bin ich öfters gelaufen und war in der Grundschulzeit mit meinen Freunden beim Leichtathletiktraining, wobei sich schnell herauskristallisiert hat, dass das Werfen nicht zu meinen Stärken gehörte und mir das Laufen immer am meisten Spaß gemacht hat.

Noch Ende neunjährig habe ich es dann jedoch dran gegeben, weil ich meinen Wunsch, mehr zu reiten, bei meinen Eltern endlich durchsetzen konnte. Weiterhin war ich ab und an mal zum Spaß joggen, um den Kopf frei zu bekommen, und besonders in der damaligen Zeit des Corona-Lockdowns dachte ich, wie schön es wäre, wieder zum Lauftraining und zu Wettkämpfen zu fahren, die mir schon damals besonders viel Spaß gemacht haben.

Nach dem diesjährigen Leonardo-Campus-Run, an dem wir mit unserer Schule teilnehmen „mussten“, habe ich dann entschieden, wieder aktiv mit dem Laufen anzufangen: weil es ein guter Gegenspieler zum geliebten Reitsport ist, es mir in vielen Belangen hilft, es die Zeit auch wieder zulässt und unheimlich viel Spaß macht!

Beim LSF habe ich eine tolle Trainingsgruppe, in der das Trainieren viel Spaß macht und wir uns gegenseitig immer motivieren und über uns hinauswachsen! Direkt als ich ankam, wurde ich von allen herzlich aufgenommen, und wir haben ein tolles Miteinander. So unterstützen wir uns auch bei Läufen gegenseitig.

Am liebsten laufe ich längere Strecken, wobei ich eigentlich ganz offen bin, was die jeweiligen Distanzen angeht, schließlich mache ich ja erst die ersten Erfahrungen! Dennoch denke ich, dass alles, was länger ist, mir besser liegt, als die typischen Sprintstrecken. Ich habe sehr viel Spaß und freue mich jedesmal erneut aufs Training und bin unheimlich motiviert für die nächste Saison!

> Lynn de Angelis

Foto: Michael Holtkötter

Alle Infos zum Training für Kinder und Jugendliche in unserem Verein unter lsf-muenster.de

kurz und knapp

Ruth Lutz (Jg. 1953) feierte im September ihren 70. Geburtstag. Sie darf getrost als Urgestein des Vereins bezeichnet werden. Noch im Gründungsjahr 1988 wurde sie Mitglied und trägt seither die Mitgliedsnummer 23. Ruth gehörte über viele Jahre zu den leistungsstärksten Frauen des Vereins und stellte sich stets in den Dienst einer Mannschaft. Sie startete im allerersten LSF-Team bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften: Am 27. April 1991 errang sie gemeinsam mit Renate Müller und Hildegard Durynek die erste Meisterschaftsmedaille in der Vereinsgeschichte. Zehn Medaillen sammelte sie bei Deutschen Meisterschaften im Altersklassenbereich, ihre letzte erlief sie im Team 2009 in Mainz. Besonders stolz darf sie auf ihre Marathonbestzeit von 3:09:55 im Jahr 1996 sein. Neben ihren sportlichen Leistungen ist ihre Mitarbeit als Helferin bei unseren Laufveranstaltungen und im Festkomitee zu erwähnen – ihr sind besondere Weihnachtsfeiern in unserem Verein zu verdanken. Für ihr ehrenamtliches Engagement und ihre sportlichen Erfolge erhielt Ruth im Jahr 2000 den *Silbernen Laufschuh*. Zuletzt organisierte sie ein Wiedersehenstreffen für die Älteren unter uns – zur großen Freude aller Teilnehmenden.

Vor einigen Jahren gehörte **Petra Rüdebusch** (Jg. 1968, Foto links) zu den schnellsten Frauen des LSF, wie eine 3:07:56 im Marathon belegt. Dann schlug das Verletzungspech zu, und sie konnte allenfalls noch 5-km-Wettbewerbe absolvieren. Gemeinsam mit **Ira Schwefer** (Jg. 1970) meldete sich Petra nun bei der Laufgruppe von Michel an, und beide versuchten, in Münster den Marathon durchzulaufen. Während Ira mit 3:26:33 eine Spitzenzeit hinlegte, konnte Petra leider wieder nicht an den Start gehen. Dafür gelang ihr beim Halbmarathon in Bremen mit 1:38:04 ein perfekter Lauf, der ihr riesigen Spaß gemacht hat. Nun ist Petra natürlich wieder Feuer und Flamme und plant mit Ira das nächste Projekt, einen Marathon im Frühjahr 2024.

Durch seine in Münster wohnende Lebenspartnerin hatte **Andreas Narozny** (Jg. 1972), der noch in Dortmund lebt, seinen Weg zum LSF und zur Trainingsgruppe Marathon 2 gefunden. Wenn möglch, ist er beim Mittwochtraining in Münster dabei. Auch am Trainingslager im Frühjahr in den Niederlanden nahm Andreas teil. In seiner Altersklasse zeigt er, dass er noch sehr gut mit den teils Jüngeren mithalten kann: Beim Münster-Marathon lief er eine starke 2:54:13 und belegte in der M50 den dritten Platz. Einen Monat später nutzte er die gute Form für den Phoenix-Halbmarathon in seiner Heimatstadt Dortmund. Mit einer Zeit von 1:22:43 konnte er auch hier glänzen und Platz 2 in seiner AK belegen.

Fotos: Michael Holtkötter, Anne Holtkötter, Markus van der Velde, privat

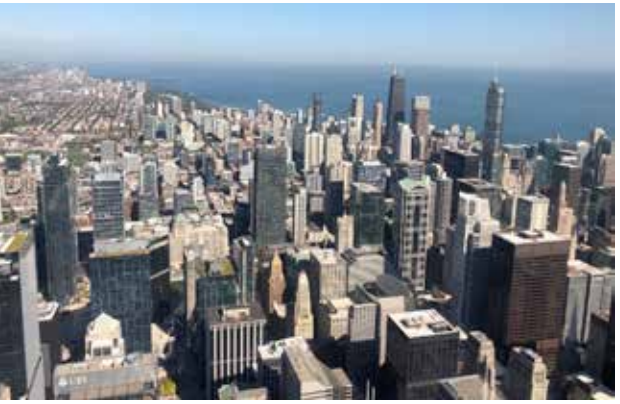
Die härteste Crosslauf-Serie in Berlin und Brandenburg!, so lautet die Überschrift für die sogenannte Sägerserie des SC Tegeler Horst. Für **Andreas Krämer** (Jg. 1953) ist es schlichtweg seit Jahren ein läuferisches Highlight, einfach, weil es ihm Spaß macht und er die Landschaftsläufe ganz besonders liebt. Immer Ende September, Mitte Oktober und Ende Oktober führen drei Etappen – die erste 10,8 km, die zweite 14,4 und die dritte 18 km – über teils flache, teils hügelige Wander- und Forstwege im Berliner Norden. Leider ist Andreas inzwischen konkurrenzlos in seiner AK, er war der einzige Starter in der M70. Seine Gesamtzeit von 4:00:11 für die insgesamt 43,2 km hätte auch für einen ersten Platz in der AK60 und 65 gereicht.

Jochen Koch (Jg. 1958) verbringt seine Urlaube gern am Wolfgangsee in Österreich und läuft dort auch regelmäßig mit der Laufgruppe St. Wolfgang. Zur Krönung des Urlaubs nimmt er dann auch am gut organisierten Kaiserlauf in Bad Ischl teil. Dabei handelt es sich um einen Halbmarathon, der sich über fünf Runden durch die Innenstadt erstreckt. Als Münsteraner wird Jochen regelmäßig angefeuert, denn unsere Heimatstadt ist im Salzkammergut durch den Tatort und durch Wilsberg beliebt. In diesem Jahr hatte er sich intensiv auf diesen Lauf vorbereitet und finshte in einer persönlichen Bestzeit von 1:43:35. Da die Österreicher in Zehn-Jahresabständen werten, wurde Jochen in der M60 statt 65 platziert.

Sarah Honemann (Jg. 1981) läuft seit 2008 für den LSF, damals noch unter ihrem Geburtsnamen Senske. Bis 2015 war sie sehr erfolgreich unterwegs, gewann Rennen in Oelde, Spelle und das Heimrennen am Aasee. Mittlerweile ist sie mit Thorsten verheiratet und hat zwei Kinder. Nun packte sie nach vielen Jahren Pause das Lauffieber wieder. Gemeinsam mit ihrem Mann sollte es noch mal der Marathon in Münster werden. Da sich Thorsten leider verletzte, zog Sarah das Training alleine durch. In der Vorbereitung siegte sie in Ostbevern beim Halbmarathon. An der Strecke in Münster war ihr schließlich auch die Unterstützung ihrer Familie gewiss, sie verpasste eine Zeit unter 3:30 nur denkbar knapp. Sicher würden sich alle freuen, Sarah zukünftig wieder häufiger bei Wettbewerben an der Startlinie zu sehen.

> Markus van der Velde, Anne Holtkötter, Michael Holtkötter

Mit Anlauf nach Chicago



Schon lange hatten Dagmar Großmann (einigen LSFern sicher noch bekannt als gute Läuferin und engagierte Helferin) und ich eine ausgedehnte Radtour durch Kanada und die USA ins Auge gefasst. 2023 sollte der Plan realisiert werden.
Dann „verdoppelten“ sich unvermutet die Reisepläne: Eva-Maria Gaszek und ich hatten 2022 in zwei Qualifikationsläufen reichlich Punkte gesammelt. So waren wir beide berechtigt, an den Weltmeisterschaften der Altersklassen im Marathon 2023 in Chicago teilzunehmen! Hm, teilnehmen? An einer Weltmeisterschaft? Aber ja!
Kurzerhand verbanden Dagmar und ich die beiden Pläne zu einem einzigen: Mit Rad, Fähre und Bahn nahmen wir ab August Schwung von Whitehorse im hohen Norden Kanadas über Vancouver, San Francisco und Denver durch traumhafte Landschaften und interessante Städte bis nach Chicago.
Und da stand ich nun am 8. Oktober frierend und bibbernd um 7.30 Uhr am Start im Grant Park. Etwas unwirklich oder?
Langsam setzte sich die Läuferschar, etwa 47.000, in Bewegung, in allen durchlaufenen 29 Stadtteilen angefeuert von vor Begeisterung rufenden und klatschenden Zuschauern.
Plötzlich ein Schubs von hinten und schon lag ich etwas benebelt lang auf der Straße! Hilfsbereite Zuschauer hoben mich wieder in die Senkrechte und erkundigten sich besorgt nach meinem Wohlergehen. Wohlergehen? Man kann auch ohne! Nur etwas langsamer als gedacht.
Also auf! Das Ding bring ich zu Ende, stur einen Fuß vor den anderen setzen.
Dann: das Ziel! Hurra!
Die Versorgung im Ziel war ausgezeichnet, die WM-Teilnehmer wurden zum gemütlich warmen Zelt etwas abseits vom Trubel geleitet, wo – wie schon vor dem Start – eine wohltuende Rundum-Betreuung mit leckeren Speisen und Massage wartete. Die Kleiderbeutel gab es gleich nebenan und eine schöne warme Dusche im nahen Hotel.

> Julia Suwelack

Auf der Straße, am Berg, auf der Wiese und auf der Bahn

MEISTERSCHAFTEN

In den Berichtszeitraum fällt als wichtigstes Ereignis die Deutsche Marathonmeisterschaft, die in Köln ausgetragen wurde. Wie an anderer Stelle dieses Heftes ausführlich berichtet wird, sicherte sich Verena Vogt den dritten Gesamtrang bei den Frauen. Eine derart gute Platzierung bei Deutschen Meisterschaften in der Einzelwertung stellt ein Novum in der Vereinsgeschichte dar. Zudem gewann sie die Goldmedaille in der AK W40. Jana Kappenberg holte sich Gold in der W45 und Raija Schmidt Silber in der W45. Zusammen erliefen sie sich etwas überraschend den Mannschaftstitel bei den Frauen. Dies bedeutete zugleich auch den Mannschaftstitel in der AK W35-45.
Delia Krell-Witte startete gleich bei zwei Meisterschaften. Zunächst war sie einzige LSF-Teilnehmerin bei der 10-km-Straßenlauf-DM, die sie als Fünfte in der W60 abschloss. Anschließend fuhr Delia nach Madeira, um im deutschen Team bei der Berglauf-WM zu starten. Auf der 9,2 km langen Strecke steil bergauf kam sie als Achte in der W60 ins Ziel. Schließlich fand im Rahmen des Chicago-Marathons die Altersklassen-WM im Marathon statt. Dabei erreichte Julia Suwelack (Foto oben links) Platz 7 in der W75, Eva-Maria Gaszek (rechts) lief mit neuer persönlicher Bestzeit von 3:28:25 auf den 25. Platz der W55.

MARATHON

Neben dem oben erwähnten Köln-Marathon ist vor allem der Münster-Marathon als Highlight zu erwähnen. Auch hierzu findet ihr an anderer Stelle einen ausführlichen Bericht. Jana Kappenberg erreichte als Gesamt-Fünfte und beste Deutsche in zu diesem Zeitpunkt neuer Bestzeit von

Fotos: Julia Suwelack, privat

2:48:13 das Ziel. Damit verbesserte sie den 35 Jahre alten westfälischen Rekord über diese Distanz. Wenige Wochen später steigerte sie diese Zeit in Köln auf 2:47:59 erneut. Bei den Männern ragt die Leistung von Fritz Koch in 2:28:54 als Gesamt-Achter heraus.
Dritter großer Marathon im Zeitraum war der Marathon in Berlin. Max Heyder und Philipp Rosenow konnten den Lauf unter drei Stunden beenden, für Max war dies eine neue persönliche Bestzeit. In Monschau liefen drei Läufer des Vereins, Sven Ahrens erreichte dabei eine Zeit von 3:32.

STRASSENLAUF

Wegen des großen Umfangs ist es nicht möglich, hier über alle Straßenläufe in den letzten drei Monaten zu berichten. So sollen hier nur die besonderen Highlights herausgestellt werden.
In Laer gab es über 5 km einen Sieg für Alexander Schill, Jens Peters konnte im selben Lauf den dritten Rang erzielen. Bei den Frauen holte Marie Sommer Platz 2. Ein besonderes Ereignis war der Halbmarathon in Nordkirchen. Das gesamte Podest bei den Frauen war in LSF-Hand. Jana Kappenberg siegte vor Raija Schmidt und Eva-Maria Gaszek. Bei den Männern wurde Viktor Husser (Foto Seite 25) Zweiter, Mika Wawerzonnek lief erstmalig unter 1:20 und kam auf den vierten Rang. In Ostbevern holten Sarah Honemann und Kristin Möse im Halbmarathon die ersten beiden Plätze. Viktor Husser wurde über 5 km Dritter und Henrik Hooge im 10-km-Rennen Vierter.

In Warendorf gelang über 5 km ein Doppelsieg durch Oliver Qiu und Nina Bergerfurth, zudem wurde Pauline Althoff Zweite. Jens Peters verpasste in Altenberge den Sieg über 5 km nur knapp, Rosa Gomes wurde in diesem Rennen Dritte. In Appelhülsen wiederholte Oliver Qiu seinen Sieg über 5 km, dahinter folgten Sören Hand, Jens Peters und Julian Kuhlmann auf den Plätzen 2 bis 4. Im 10-km-Rennen wurde Alexander Schill Sechster und Amelie Albers Zweite.

Ein besonderes Highlight war der Halbmarathon in Dänemarks Hauptstadt Kopenhagen. Erstmalig lief mit Jan Kaumanns ein LSF Läufer unter 1:08. Er verbesserte den Vereinsrekord auf 1:07:51. Nur zwei Wochen später lief er in Köln fast noch mal an diese Zeit heran und beendete den Lauf dort in 1:08:09.

In Saerbeck gab es über 10 km einen Doppelsieg durch Lea Brückner und Marie Sommer, im 5-km-Rennen holte Nina Bergerfurth ebenso einen zweiten Platz wie Matti Teismann, der noch in der U12 startet, über 2 km. Im sehr gut besetzten Lauf in Coesfeld gab es dritte Plätze durch Lea Brückner über 5 km und Jana Kappenberg über 10 km. Und in Nordwalde holten Lea Meyer zu Rheda über 5 km und Antonia Rewer im 10-km-Lauf zweite Plätze. Einen Sieg fuhr Amelie Albers mit neuer persönlicher Bestzeit im Halbmarathon ein.

Foto: Michael Holtkötter, privat

ULTRALAUF

Längster Ultralauf in den letzten drei Monaten war der Berliner Mauerwegslauf, an dem Katrin und Rainer Wachsmann sowie Michaela Winter teilnahmen. Alle schafften die 161 km in 25 bis 28 Stunden. Am selben Wochenende liefen Martin Luig und Andreas Krämer im Allgäu den Panoramalauf. Martin absolvierte die Gesamtstrecke von 69 km, Andreas wurde nach 48 km gewertet. Ende August starteten Carolin Brosig und Frank Sommerkamp beim 6-Stunden-Lauf in Osnabrück über 46 bzw. 43 km. Frank war dann auch in Reken über 24 Stunden unterwegs und lief dort 74 km, während in diesem Lauf Nicole Woermann-Riedel die 100-km-Grenze überschritt.

BAHN

Bahnläufe waren in der Nachsaison eher selten. Vor allem die Junioren um Nina Bergerfuhrt und die U23 um Oliver Qiu nahmen noch an Wettkämpfen teil. Oliver war zunächst in Pfungstadt über 1500 m auf der Bahn und erreichte eine neue Bestzeit in 4:18,17. Bei den Kreismeisterschaften in Lüdinghausen waren Adrian Schröder, Arne Fischer und Kathleen Hollenberg über 800 m am Start. Adrian gewann die Männerklasse in 2:20,39, Kathleen wurde schnellste Frau der Hauptklasse mit 2:38,66. Besonders viele Läuferinnen und Läufer hatten sich in Melle angemeldet. Matti Teismann gewann über 800 m die M11, Oliver Qiu war schnellster Läufer der U23 über 1500 m, verfehlte aber die Zeit aus Pfungstadt. Schließlich kam Nina Bergerfurth über 3000 m, die in der ersten Hälfte als Pacemakerin für Marie Sommer agierte, immer noch auf eine sehr starke 10:42,84. Antonio Henrique war einziger LSF-Starter in Borgholzhausen und wurde in 11:59,08 Neunter über 3000 m. Den vorerst letzten Bahnwettkampf liefen Miko und Matti Teismann in Lüdinghausen. Dabei gewann Matti über 800 m erneut die M11 in 2:38,37.

CROSS

Neben dem klassischen Crosslauf auf meist kurzen profilierten Strecken, die teilweise mit Hindernissen versehen sind, zählen wir hier auch die Trailläufe oder Bergläufe in dieser Kategorie. Den ersten richtigen Crosslauf in der Wintersaison mit LSF-Beteiligung gewann Lea Brückner (Foto linke Seite unten) in Dorsten in einem Rennen über 3500 m mit großem Vorsprung.

Bei Bergläufen finden sich sowohl in den Alpen, im Teutoburger Wald und im Sauerland LSF-Mitglieder in den Ergebnislisten. Beim Jungfraumarathon waren Martin Luig und Florian Braun aktiv. Am selben Tag lief auch Benedikt Korte in den Alpen. Er bewältigte in Bad Hofgastein 35 km und 2700 Höhenmeter. Beim Krimmler Wasserfalllauf in Österreich ging es für Martin Luig über 560 Höhenmeter auf die 12-km-Distanz. Beim Böckstiegellauf in Werther im September waren diesmal Gregor und Elisabeth Veauthier auf 18 km durch den Teuto aktiv.

Im Bereich der Trailläufe nahmen gleich acht Laufsportfreunde in Stockholm beim Lidingöloppet teil, einem 30-km-Lauf quer durch Schwedens Natur. Der immer sehr beliebte Teutolauf in Lengerich war Ziel von 15 Läuferinnen und Läufern unseres Vereins. Besonders weit vorne findet sich hier Michael Prott, der auf Platz 4 der Gesamtwertung lief. Am gleichen Tag fand auch der Rothaarsteiglauf statt. Dominik Schüßler wurde hier Gesamtzweiter. Trotz vieler Höhenmeter kam der gebürtige Sauerländer auf einen 4er Schnitt und eine Zeit von 2:48:53.

TRIATHLON

In den Aufzeichnungen war nur ein Triathlon mit LSF-Beteiligung zu finden. In Riesenbeck ging Stephanie Schröder in der Volksdistanz an den Start, daneben erzielte ein Frauen-Ü60-Team mit Anne Holtkötter, Susanne Rellensmann und Delia Krell-Witte (Foto linke Seite oben, v. l.) den Sieg in der Staffelwertung.

STAFFEL

Bei der Staffel im Rahmen des Münster-Marathons waren diesmal nur zwei reine LSF-Staffeln dabei. Je einen Halbmarathon teilten sich Raija Schmidt und Marie Sommer. Damit wurden die beiden Vierte in der Frauenwertung. Eine weitere Frauenstaffel ging mit dem Namen LSF 8bar an den Start. Elke Strachalla, Lea Stutenkämper, Claudia Tappert und Bärbel Ratering-Slüter wurden 15. in der Frauenwertung. Weitere LSF-Starterinnen und Starter waren in gemischten Staffeln aktiv.

> Markus van der Velde/Arne Fischer

Foto: Michael Holtkötter

Mit der Handfähre über die Lippe

Wie schon im Juni dieses Jahres fand auch diese Wanderung bei hochsommerlichen Temperaturen statt. Ausgangspunkt der Wanderung war diesmal das Bauernhofcafé Sebbel bei Haltern. Hier trafen sich 14 Wander:innen um 10 Uhr und starteten die 15 km lange Rundwanderung. Die Tour führte zunächst durch ein kleines Waldgebiet und weiter über Feldwege zur Lippefähre „Maifähre“ bei Flaesheim. Hier war nun Muskelkraft gefragt, um die Handfähre über die Lippe zu ziehen.

Nach Überquerung der Lippe ging es über den Wesel-Datteln-Kanal und weiter durch den kleinen Ort Flaesheim am Rande der Haardt. Von hier wanderten wir in das Waldgebiet und weiter hinauf bis zum Feuerwachturm auf dem Renneberg. Nach 187 Stufen Aufstieg erreichten wir die obere Plattform des Feuerwachturms und wurden mit einem großartigen Ausblick über das Münsterland und das Ruhrgebiet belohnt. Nach einer kleinen Pause ging es durch Wald und Felder wieder zurück zur Lippe. Auch diesmal erfolgte die Überquerung der Lippe mit der Handfähre.

Zurück beim Ausgangspunkt fand unsere Wanderung im Garten des Bauernhofcafés Sebbel bei Kaffee und Kuchen mit Blick auf die durchwanderten Gebiete ihren schönen Abschluss.

> Anke und Dieter Riepe

Fotos: Anke Riepe/Dieter Riepe

Zu Fuß über Feldwege und durch den Wald, mit der Fähre durchs Wasser: Abwechslung versprach die Wanderung im September.

Nur wo du zu Fuß warst, warst du wirklich

Alljährlich finden – nicht nur in Deutschland – Megamärsche von 50 km/12 Stunden und 100 km/24 Stunden statt. Zu meinem ersten 50-km-Megamarsch in Mönchengladbach kam ich während Corona im Juli 2021. Trotz Frust und Blasen trat ich im März 2022 dort wieder an, und es lief dank richtigem Schuhwerk (null Blasen, tolles Wetter und coole Stimmung) so richtig gut. Als dann im Herbst vergangenen Jahres die Nachricht kam, dass es 2023 keinen 100 km/24 Stunden-Megamarsch Ruhrgebiet mehr geben wird, sondern der erste Megamarsch „Ruhrgebiet bei Nacht“ ins Leben gerufen wird, da musste ich – die das Ruhrgebiet liebt – natürlich dabei sein und habe mich ohne lange zu überlegen flugs am 30. Oktober 2022 angemeldet. So ergatterte ich einen der früheren Startplätze um 18:15 Uhr. Nach Corona hat der Veranstalter es beibehalten, in Gruppen mit je 300 Teilnehmern zu starten. Gestartet wird nicht gleichzeitig, sondern alle fünf Minuten gehen zirka 100 Teilnehmer auf die Strecke. Bei den jeweiligen Strecken handelt es sich meistens um einen Rundkurs, so war es auch in der Nacht vom 22. auf den 23. Juli. Start und Ziel waren am Parkplatz Wolfssee in Duisburg. Der Megamarsch ist eine reine Wanderveranstaltung, der aber auch von dem einen oder anderen Läufer als langer Lauf genutzt wird. Die Durchschnittsgeschwindigkeit ist von 4,2 km/h bis 6 km/h berechnet. Wer schneller als 6 km/h unterwegs ist, dem kann es passieren, dass er keine Verpflegungsstation oder das Ziel vorfindet oder diese sich gerade in der Aufbauphase befindet. Umgekehrt ist es für diejenigen, die langsamer als 4,2 km/h sind: Ihnen wird angeraten, auszusteigen. Aussteigen kann man jederzeit, wobei es Sinn macht, die Zähne zusammen zu beißen und bis zur nächsten Verpflegungsstation durchzuhalten. Ab der zweiten Verpflegungsstation – also ab den ersten 20 km – gibt es zwar keine Medaille, aber immerhin als respektvolle Anerkennung (und das ist es!) eine Urkunde über die bis dahin geleisteten Kilometer. Etwa alle 10 km (+/-) gibt es eine Verpflegungsstation, hier kann jeder, dem danach ist kurz, pausieren, verschnaufen und sich stärken. Die Strecke verlief über losen, natürlichen Untergrund (15,7 km), Asphalt (15 km) und über Schotterwege (9,3 km) mit 200 Höhenmetern. Das Wetter war angenehm zum Wandern auch nachts. Irgendwann um Mitternacht hat es ein wenig genieselt, aber das bemerkst du kaum, denn du läufst, läufst und läufst. Auch beim Megamarsch lautet der Slogan: „Wir wandern bei jedem Wetter.“ 2025 Megamarscher sind an den Start gegangen, davon finishten 1313.
Zu meiner großen Freude habe ich bei allen drei Megamärschen festgestellt, dass sehr viele junge Menschen das Wandern für sich entdeckt haben.

Dies war die erste Nachtwanderung meines Lebens, und was soll ich sagen: Schachmatt, todmüde, voller schöner Augenblicke und Endorphine bin ich am Sonntagmorgen so gegen 10 Uhr ins Bett gefallen. Nicht alles, was ich unterwegs gesehen und erlebt habe, kann ich hier noch schreiben, das muss man einfach selbst einmal mitgemacht haben! In diesem Sinn: Der nächste Megamarsch Ruhrgebiet bei Nacht ist für den 27./28. Juli 2024 geplant.

> Angelika Syska

Foto: sportograf.com

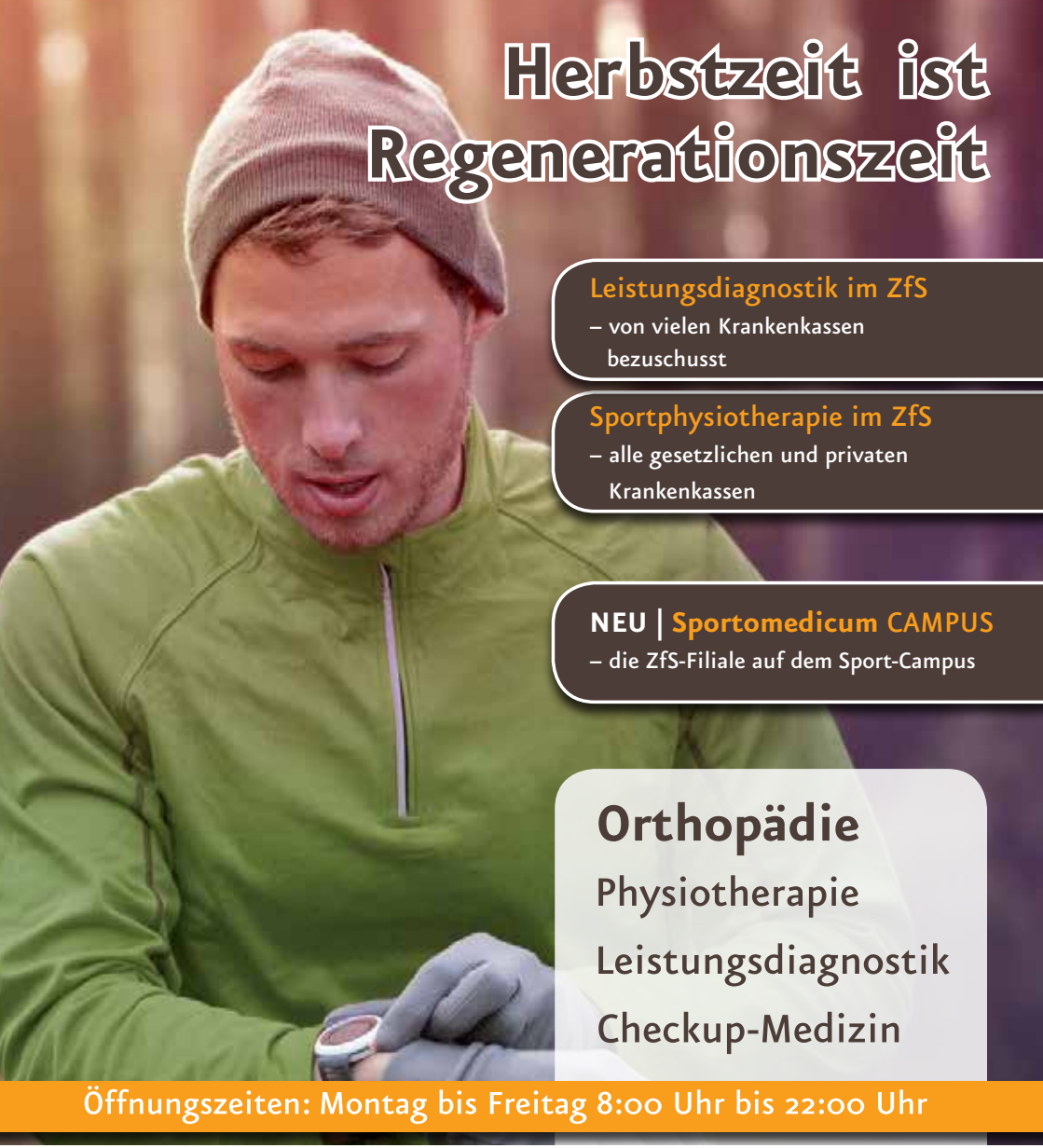
Und so sah die Tour aus:
0 km: Start am Parkplatz Wolfssee
1 km: Masurenallee Duisburg, Entenfang (auf dem Wanderweg)
9,1 km: Mühlheim a. d. Ruhr, Schloss Broich (auf dem Wanderweg), Verpflegungsstation 1
10,9 km: Mühlheim a. d. Ruhr, Blaue Brücke/ Styrumer Brücke (auf dem Wanderweg)
22,8 km: Gasometer Oberhausen
23,9 km: MiniCar Oberhausen
Verpflegungsstation 2
24,4 km: Oberhausen, Slinky Springs to Fame (auf dem Wanderweg)
30,3 km: Duisburg, Flying Bats e.V.
Verpflegungsstation 3
32,8 km: Piazza Metallice, Landschaftspark Duisburg Nord
33,4 km: Hochofen 5
33,8 km: Piazza Metallice, Landschaftspark Duisburg Nord
40 km: TÜV Nord Station, Duisburg
Verpflegungsstation 4
46,6 km: Duisburg-Wedau, Rundweg (Brücke über A3)
49 km: Sechs-Seen-Platte (auf dem Wanderweg)
50 km: Zieleinlauf Parkplatz Wolfssee Duisburg
(Medaille, Urkunde, Getränke)

Foto: Angelika Syska

Foto: Michael Holtkötter

IMPRESSUM
ZWISCHEN**ZEIT** 34. Jahrgang
Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster e. V.
48027 Münster, Postfach 4822
www.lsf-muenster.de
Redaktion, Satz, Layout:
Anne Holtkötter
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. Januar 2024.

Wir wünschen allen noch eine schöne Zeit für die restlichen Wochen dieses Jahres, bleibt gesund – und vor allem zuversichtlich.



Herbstzeit ist Regenerationszeit

Leistungsdiagnostik im ZfS
– von vielen Krankenkassen bezuschusst

Sportphysiotherapie im ZfS
– alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen

NEU | Sportomedicum CAMPUS
– die ZfS-Filiale auf dem Sport-Campus

Orthopädie
Physiotherapie
Leistungsdiagnostik
Checkup-Medizin

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Offizieller sportmedizinischer Partner des

VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

ZfS | Zentrum für Sportmedizin

www.zfs-muenster.de **Tel. 0251 - 131362-0**

Ärztl. Privat- und Selbstzahlerpraxis | Physiotherapie alle Krankenkassen