ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT DER
LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
Februar 2024 I Nr. 135

Rekordjagd: LSF hochzufrieden mit Active Shop Silvesterlauf

22. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon

VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

ATTUVIA Staffel Marathon

08.09.2024 IN MÜNSTER

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

SAVE THE DATE

www.volksbank-muenster-marathon.de

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

Liebe Laufsport-freundinnen und -freunde,

vor knapp drei Monaten wurde ich zum neuen ersten Vorsitzenden unseres Vereins gewählt, und auch wenn ich wahrscheinlich bei den meisten durch meine langjährige LSF-Zeit schon bekannt bin, wollte ich euch an dieser Stelle noch mal begrüßen und vor allem einen Blick auf die turbulenten Monate vor der Jahreshauptversammlung werfen.

Mein geschätzter Vorgänger Stephan Kerkering hatte relativ kurzfristig vor dem anstehenden Termin bekanntgegeben, nicht mehr als erster Vorsitzender zur Verfügung zu stehen. Schnell war auch klar, dass neben ihm auch drei weitere Vorstände ausscheiden würden, und so mussten wir, die verbliebenen Vorstände, in kurzer Zeit Nachfolger für die vakanten Posten finden. Dabei gilt mein großer Dank vor allem Raija Schmidt, die mit großem Eifer „Klinken putzte“ und so ein Team zusammenbekam, das bereit war, bei der Jahreshauptversammlung anzutreten. Nur für die Position des ersten Vorsitzenden fand sich kein Kandidat. Nach Rücksprache mit meiner Frau habe ich mich dann bereit erklärt, hierfür anzutreten und meinen Posten als Pressewart, den ich 15 Jahre innehatte, aufzugeben. Ich bin dankbar, dass ich bei der Versammlung so ein positives Votum erhalten habe. Gemeinsam mit Raija als zweiter Vorsitzenden und den weiteren alten und neuen Vorständen werden wir uns nun weiterhin für die Interessen des Vereins einsetzen.

Ich freue mich sehr, dass die neuen jungen Gesichter im Team so viele Ideen mitbringen und ganz neue interessante Themen anstoßen. Wir werden das Rad nicht gleich neu erfinden können, aber wie immer zeigt sich, dass neue Köpfe anders an die Dinge herangehen. Die erste Bewährungsprobe, den Silvesterlauf, haben wir schon mal mit Bravour gemeistert. Hier gilt noch mal mein Dank an alle, die geholfen haben, egal ob bei der Getränkeausgabe, als Streckenposten oder wo auch immer ihr euch engagiert habt. Meine Hoffnung ist, dass jetzt etwas Ruhe einkehrt, auch wenn mit dem Straßenlauf im März schon das nächste Großereignis ansteht. Darüber hinaus müssen wir uns mit der Satzungsneufassung beschäftigen, ein Trainertreffen organisieren und, und, und – die Arbeit geht uns nicht aus.

Foto: Michael Holtkötter

„Wir versprechen, immer ein offenes Ohr für eure Anliegen zu haben.“

Markus van der Velde
Erster Vorsitzender
der Laufsprortfreunde e. V.

Ich würde mir wünschen, dass ihr alle weiterhin so engagiert für den Verein seid, wie das beim Silvesterlauf der Fall war. Dann habe ich keine Bange um die positive Entwicklung unseres Vereins. Wenn etwas sein sollte, dann meldet euch bei mir, bei unserer neuen Vorstandsassistentin oder einem anderen Vorstandsmitglied. Wir versprechen, immer ein offenes Ohr für eure Anliegen zu haben.

> Euer Markus

33. Active Laufshop Silvesterlauf übertrifft die Erwartungen

Frauen „trauen“ sich in Münster

Schon vor dem ersten Startschuss zum 33. Active Laufshop Silvesterlauf gab es viele Gewinner. Dazu gehörten beispielsweise die Frauen und Mädchen, die in der Gesamtstarterzahl über 40 Prozent ausmachten. Über die Distanz von 5 km waren es sogar fast 50 Prozent. Dies ist sehr bemerkenswert, denn bei Volksläufen liegt die Starterzahl der Teilnehmerinnen meist nur bei 15 bis 20 Prozent.

Ein Gewinn waren auch die 1.766 Anmeldungen, wovon letztlich 1.552 finishten. Im Vergleich zum Vorjahr waren das 556 Finisher mehr. Zum Teilnehmerrekord von 2.057 aus dem Jahre 2004 ist zwar noch Luft, aber über fast 1.800 Anmeldungen darf sich der Verein dennoch sehr freuen.

Die Witterungsbedingungen am Silvestertag waren nicht optimal. Ein stürmischer Wind mit heftigen Böen bei gelegentlichen kurzen Regenschauern machte nicht nur den Laufwilligen zu schaffen. Die Helfer*innen hatten beispielsweise alle Hände voll zu tun, den aufblasbaren Zielbogen von unserem Getränkesponsor Bitburger 0,0% so zu befestigen, dass er nicht von den teils heftigen Böen davongeblasen und somit zum Sicherheitsrisiko wurde.

An der Kuchentheke in der Halle herrschte ein reges Treiben, und von den 50 Kuchenspenden unserer Mitglieder blieb nichts übrig. Dazu wurden noch rund 50 Liter Kaffee ausgeschenkt.

Sportlich hatte die 33. Auflage einiges zu bieten. Bereits ein Studium der Voranmeldelisten ließ erahnen, dass die bestehenden Streckenrekorde sowohl über 5 als auch über 10 km wackeln würden. Mit der Veränderung der Streckenführung im März

Fotos: Michael Holtkötter

2023 waren die existierenden Streckenrekorde ja auch noch recht jung. Um es vorweg zu nehmen, am Ende der Veranstaltung durften sich die Verantwortlichen über vier neue Streckenrekorde und die neuen Rekordhalter*innen über die dafür ausgelobte Prämie von je 100 Euro freuen.

Über 5 km (Foto oben links) verbesserte bei den Männern Nils Huhtakangas von der LG Osnabrück die bisherige Bestleistung von 15:35 auf 15:14 Minuten. Bei den Frauen konnte Louisa Linkemeyer von der Running Crew Münster die 18:43 Minuten mit ihrer Siegerzeit von 17:09 Minuten sehr deutlich unterbieten.

Über 10 km (Foto oben rechts) durfte man auf den Auftritt von Kiara Nahen vom LC Paderborn gespannt sein, schließlich sicherte sie sich im Vorjahr den Gesamtsieg bei den Frauen beim größten deutschen Silvesterlauf von Werl nach Soest über 15 km. Zudem steht sie in den deutschen Bestenlisten 2023 mit einer Zeit von 33:42 Minuten zu Buche. Für Kira stoppte die Zeit nach 34:38 Minuten. Damit wurde der alte Rekord um etwas mehr als vier Minuten unterboten. Auch für die Zweit-, Dritt- und Viertplatzierte hätte es noch für einen neuen Rekord gereicht. Ein kleines Kuriosum gab es bei den Männern über diese Distanz. Sowohl der Erst- als auch der Zweitplatzierte vom 5-km-Lauf standen erneut an der Startlinie. Diesmal drehten die beiden ihren Einlauf um, und Oskar Enseling von der LG Brillux Münster gewann in 32:47 Minuten vor Nils Huhtakangas.

Zu den Finishern an diesem Tag gehörten auch 85 LSFer. Besonders erfreulich war die Tatsache, dass zehn Läuferinnen und Läufer der Altersklas-

sen U12 und jünger beim Fun-Lauf über 3 km ins Ziel kamen. Weitere zehn in den Altersklassen U20 und jünger gingen bei den längeren Distanzen an den Start. Das ist ein Beleg für eine gute Nachwuchsarbeit im Verein.

Dem Drittplatzierten des 5-km-Laufes, Benno Hille (M20), der die gute Zeit von 15:43 Minuten lief, scheint die Atmosphäre unseres Vereins so gut gefallen zu haben, dass er danach in den Verein eingetreten ist. Mit dieser Zeit wäre er gleich ein Kandidat für das LSF PRO TEAM.

Zur Veranstaltung gab es generell ein positives Feedback, wobei auch angemerkt sein soll, dass es bei solchen Starterzahlen auf den kurzen 2,5-km-Schleifen etwas eng wird und Überholvorgänge erschwert werden. Für die Zuschauer im Stadionbereich sind die kurzen Runden jedoch ein Gewinn, weil auf der Bahn mit Beginn der zweiten Runde stets Läuferinnen und Läufer zu sehen sind und damit Langeweile vermieden wird.

Viele helfende Hände, rund 120 Personen, sind nötig, um eine solche Veranstaltung reibungslos über die Bühne zu bekommen. Ihnen und auch den Sponsoren, Active Laufshop Münster, Bittburger 0,0% und Münsterland Milch, gehört der besondere Dank.

Viel Zeit zum Durchatmen bleibt den Verantwortlichen nicht, denn bereits am 16. März steht mit dem 26. SIENA GARDEN Straßen- und 20. Siena GARDEN Firmenlauf die nächste Veranstaltung auf dem Programm.

> Michael Holtkötter

Foto: Michael Holtkötter

SIENA GARDEN

26. STRASSEN- UND 20. FIRMENLAUF

IN MÜNSTER AM AASEE!

- 16. März 2024
- Start & Ziel im Stadion an der Sentruper Höhe
- Strecken*:

5 km	Start: 13.30 Uhr
3 km	Start: 14.20 Uhr
10 km	Start: 15.00 Uhr
Firmenlauf	Start: 16.20 Uhr

*offiziell vermessen nach AIMS mit der Jones-Counter-Methode

NEU mit 3 km-Laufstrecke

JETZT ANMELDEN UNTER:
www.strassenlauf-muenster.de

LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER e.V.

powered by Bitburger Bitte ein Bit Alk. 0.0 % vol

siena GARDEN

Frauen und Laufsport:

Früher nicht selbstverständlich

Frauen nehmen inzwischen genauso wie Männer aktiv an Laufwettkämpfen teil. Seit Jahren erhöht sich die Zahl der Teilnehmerinnen an Laufwettkämpfen deutlich. Frauen gehören dazu. Dies war nicht immer so: Frauen waren lange nicht bei Wettkämpfen und durften nicht an Laufwettbewerben und Marathonläufen teilnehmen. Der Weg zur offiziellen Anerkennung war lang und hart erarbeitet.

Der Boston-Marathon findet seit 1897 statt und ist der Marathonlauf mit der längsten Tradition. Teilnehmen durften ausschließlich Männer. 1966 nahm Roberta Gibb als erste Frau – inoffiziell und ohne Startnummer – beim Boston-Marathon teil. Die Läuferin Kathrine Switzer lief 1967 den Boston-Marathon als erste Frau mit Startnummer, in Männerkleidung. Sie meldete sich als „K. V. Switzer“ ohne Hinweis auf ihr Geschlecht an. Renndirektor Jock Semple versuchte vergeblich, sie mit Gewalt von der Strecke zu entfernen. Die Bilder dieses groben Angriffs gingen um die Welt und lösten Empörung aus. Die Männerdomäne Boston-Marathon war gebrochen. Offiziell starten durften Frauen erst 1972 in Boston und New York. In Boston starteten acht Läuferinnen, unter ihnen Switzer, und erreichten das Ziel. Als erste Frau kam Nina Kuscsik, die schon 1970 als einzige weibliche Teilnehmerin beim New-York-Marathon gestartet war, ins Ziel.

Inzwischen sind Wettkämpfe ohne Frauen nicht mehr wegzudenken.

Bei den Olympischen Spielen 1972 wurden zwei Mittelstreckendistanzen für Frauen eingeführt: 800 und 1.500 Meter. Zwei Monate später folgte ein weiterer Meilenstein: Auf Betreiben von Switzer, Kuscsik und Fred Lebow, dem Organisator des New-York-Marathons, wurde der erste Frauenlaufwettbewerb der Welt ins Leben gerufen. Beim ersten Berlin-Marathon 1974 kamen elf Frauen ins Ziel, als erste Jutta von Haase in 3:22:01. Die älteste Laufveranstaltung der Schweiz, der Murtenlauf von Murten nach Freiburg, lässt im Jahr 1977 Frauen zu. Initiiert von Kathrine Switzer startet 1978 die Avon-Frauenlaufserie.

Erst 1984 wurde der Marathon für Frauen in Los Angeles als offizielle olympische Disziplin aufgenommen und eine Langstrecke für Frauen über 3.000 Meter. Joan Benoit war die erste Marathon-Olympiasiegerin in 2:24:52.

In Deutschland wurde die Förderung des Frauenlaufsports bereits in den Sechzigerjahren unterstützt. Frauen durften in Bräunlingen im Schwarzwald seit 1968 offiziell beim Marathon mitlaufen und kamen in die Wertung – der erste Marathon weltweit, der dies praktizierte. Der Mediziner und Leichtathletik-Trainer Ernst van Aaken förderte den Frauenlauf und propagierte das Laufen von Frauen allgemein und das Laufen als Hochleistungssport für Frauen. Bereits 1966 ließ er bei einem Marathonlauf in Waldniel (Niederrhein) gegen die Regeln des Deutschen Leichtathletik-Verbands zwei Frauen mitlaufen. Auf seine Initiative fand 1973 dort der erste reine Frauenmarathonlauf der Welt statt. Christa Kofferschläger (später Vahlensieck) siegte in 2:59:26. Sie gehörte bis in die Achtzigerjahre zu den erfolgreichsten Marathonläuferinnen der Welt. In Berlin feiert 1984 der erste Avon Frauenlauf seine Premiere.

Mittlerweile sind Wettkämpfe ohne Beteiligung von Frauen nicht mehr vorstellbar. Es laufen so viele Frauen wie Männer, die Anzahl der Frauen bei Wettkämpfen steigt kontinuierlich. Beim Berlin-Marathon 2023 lag der Frauenanteil bei 34 Prozent und beim New-York-Marathon sogar bei 44 Prozent.

Foto: Michael Holtkötter

Dass das Interesse von Frauen an Wettkämpfen wächst, zeigen auch die Laufveranstaltungen in Münster. In der Spiridonwertung 2023 des LSF sind unter den Top 10 erstmalig genauso viele Frauen wie Männer und die ersten drei Plätze belegen Frauen.

Beim Silvesterlauf 2023 betrug der Frauenanteil beim 10-km-Lauf 31 Prozent und beim 5-km-Lauf sogar 48 Prozent gegenüber 28 Prozent beziehungsweise 40 Prozent im Jahr 2016. Der Frauenanteil beim ZFS Münster-City-Run 2023 lag bei 31,4 Prozent gegenüber 27,3 Prozent 2017.

Im Laufe der Zeit haben Frauen ihre Fähigkeiten und Leidenschaft für den Laufsport unter Beweis gestellt. Sie haben Rekorde gebrochen, Medaillen gewonnen und sind Vorbild für andere Frauen geworden. Die Teilnahme von Frauen an Wettkämpfen ist inzwischen keine Ausnahme mehr, sondern selbstverständlich – und es ist davon auszugehen, dass die Entwicklung der Frauen im Laufsport noch nicht abgeschlossen ist.

>Anna Ringbeck

Antonia Rewer, eine von vielen. Beim Silvesterlauf 2023 betrug der Frauenanteil beim 10-km-Lauf 31 Prozent.

Drei Fragen an … Jutta Gerber

Die 33-Jährige ist seit März 2023 in unserem Verein, und seit dem 1. Januar dieses Jahres unterstützt sie als Assistentin den Vorstand. Warum sie den Job als Assistentin angenommen hat, lest ihr im Interview.

Assistentin des Vorstands: Jutta Gerber.
assistenz@lsf-muenster.de

Foto: Michael Holtkötter

Warum hat dich die Stelle als Assistentin gereizt?
Die Bewerbung für den Posten war eher eine spontane Bauchgefühl-Aktion. Ich habe die Mail mit der Ausschreibung gelesen und gedacht, dass das ja eigentlich spannend klingt: Laufveranstaltungen mitorganisieren, den Übungsbetrieb planen, Kommunikation mit Mitgliedern, anderen Vereinen und Behörden, Öffentlichkeitsarbeit … Das meiste davon habe ich in der Form noch nie gemacht, da ich keine Vorerfahrung in der Vereinsarbeit habe. Aber ich mag Herausforderungen und fuchse mich gern in neue Aufgabengebiete ein. Außerdem liegen mir Organisation, Koordination und Kommunikation ohnehin, da ich hauptberuf-

lich als Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache arbeite. Und die Begeisterung für den Laufsport begleitet mich schon seit meiner Kindheit, als ich meinen Vater regelmäßig auf Marathonstrecken mit Gels und guter Laune versorgen durfte.

Was schätzt du an unserem Verein besonders, und vermisst du auch etwas?

Am LSF schätze ich vor allem den Teamgeist und die gegenseitige Motivation. Ich habe erlebt, wie da jeder mitgenommen und sowohl von den TrainerInnen als auch von den Gruppenmitgliedern in seinen persönlichen Zielen und auf seinem Niveau unterstützt und motiviert wird. Obwohl im Wettkampf letztlich jeder für sich allein läuft, ist es keine „Ellenbogengesellschaft“. Im Vordergrund steht immer der gemeinsame Spaß am Laufen. Ich war seit der Schulzeit in keinem Sportverein mehr Mitglied, sondern bin immer für mich allein gelaufen oder habe Kurse im Fitnessstudio besucht. Zum LSF hat mich dann erst der Marathon-Kurs für Einsteiger gebracht. Allein wäre ich nie dazu in der Lage gewesen, für einen Marathon zu trainieren beziehungsweise die 42 Kilometer dann auch wirklich zu schaffen. Das hat erst das Training in der Gruppe möglich gemacht.

Wenn ich mir noch etwas wünschen könnte für so einen tollen Verein, dann wäre es vielleicht, die Zusammensetzung der Mitglieder noch bunter und internationaler zu gestalten. Ich erlebe bei meinen erwachsenen SchülerInnen aus verschiedensten Herkunftsländern, wie wichtig soziale Kontakte mit Deutschen für die Integration und das wirkliche Ankommen in Deutschland sind und wie schwer es gleichzeitig ist, diese Kontakte zu knüpfen. Sport und Sportvereine könnten und sollten da eine größere Rolle spielen. Beim Fußball funktioniert das oft schon ganz gut. Beim Laufsport gibt es da noch viel Luft noch oben.

„Am LSF schätze ich vor allem den Teamgeist und die gegenseitige Motivation.“

JUTTA GERBER

Welche Ziele hast du sportlich?

Mein großes Ziel war immer der Marathon. Da das nun abgehakt ist, bin ich momentan so ein bisschen auf der Suche nach einem neuen Ziel. Ich habe festgestellt, dass Bergläufe mir unheimlich Spaß machen, und möchte daher in diesem Jahr an ein paar Veranstaltungen in dem Bereich teilnehmen. Der Hermannslauf, den ich in diesem Jahr eigentlich unbedingt laufen wollte, fällt leider mitten in meinen Urlaub. Ansonsten wären weitere Ziele, den Marathon unter vier Stunden zu laufen und am Magdeburg Marathon in meiner Heimatstadt teilzunehmen. Vielleicht lässt sich das ja verbinden… Um überhaupt wieder regelmäßig in der Gruppe zu trainieren, habe ich mich zum neuen Jahr in der Donnerstagsgruppe von Michèl Hankemeier angemeldet. Das erste Hügeltraining war schon mal super, und ich freue mich auf die kommenden Trainingsreize.

>Interview: Anne Holtkötter

42 in 24

Mein Marathonkurs für Einsteiger und Genussläufer im letzten Jahr: Was lange währt...wird richtig gut!

Da war sie, die Anzeige in der nadann: eine Marathon-Infoveranstaltung für Einsteiger und Genussläufer – bauchgefühlt, klarer Gedanke: Da muss ich hin!

Endlich, nach Jahrzehnten der „das will ich noch machen im Leben"- Gedanken und als Zuschauerin an der Strecke und einem in Verletzungen gescheiterten Alleingang in der Vorbereitung, war die Zeit reif: für meinen ersten Marathon, angeleitet und nicht allein.

Nach dem Infoabend, der Raum bot zum ersten Kennenlernen, der viele Informationen bereithielt, Fragen und Bedenken klärte, gehe ich mit einer ersten Orientierung und Euphorie nach Hause. Ich habe das Gefühl, ich habe es mit einem freundlichen, zugewandten und vor allem professionellen und erfahrenen Trainerteam (Dirk Keggenhoff und Heinz Merse) zu tun, dem ich mich mit meinem Projekt Marathon gerne anvertraue. Ich spüre Sicherheit, dass es real und gut werden kann, gesund und freudig (?) mit Gleichgesinnten über die Marathon-Ziellinie zu laufen.

20 Wochen mit Trainingsplan

So begann ich also Ende April '23 meine Vorbereitung, bin rückblickend und vorausschauend überzeugt von diesem gut geplanten Kursformat: Es funktioniert, wenn man sich an die Spielregeln hält, gemeint ist der Trainingsplan. Kleine Abweichungen sind tolerabel. Es geht in diesem Kurs um das Erreichen der Ziellinie, um Genusslaufen, nicht um schnelle Zeiten (die Zielzeit liegt bei 4:15 bis 4:45h). Mir persönlich ist als Läuferin und seit 2024 auch als Übungsleiterin vor allem das gesunde Ankommen ohne Rettungswagen aller Teilnehmerinnen oberste Maxime.

Über eine Dauer von 20 Wochen sind vier Trainingseinheiten pro Woche zu absolvieren, davon drei durch das Trainerteam begleitet. 60 angeleitete Trainingseinheiten, das ist eine Menge.

Ein wesentlicher Teil, neben all den zu laufenden

Foto: Dirk Keggenhoff

Spaß beim Marathonkurs 2023 unter der Leitung von Heinz Merse (hintere Reihe links) und Dirk Keggendorf (davor). Mit dabei Andreas Reher (hintere Reihe 4. v. r.) und Merle Leisten (1. Reihe rechts), die inzwischen selbst die Übungsleiterlizenz erworben haben.

Kilometern (ungefähr 950), ist die Energie und der wachsende Teamgeist der Trainingsgemeinschaft. Viel Freude, Lachen und Spaß, auch „Durchhänger“, Frust bei Verletzungen oder anderes wird geteilt und getragen.
So haben im vergangenen Jahr 25 von ursprünglich 27 Teilnehmerinnen das Ziel in Münster oder wenig später in Berlin oder Köln erreicht, auch ich. Was lange währt...

Eine Trainer-Triangel ab diesem Jahr

Aus dem „Ich will das nur einmal machen im Leben“ ist eine weitere Premiere hervorgegangen: Ich freue mich sehr, Teil unserer Trainer-Triangel zusammen mit Dirk Keggenhoff und Andreas Reher zu sein. Wir sind ein vielseitiges Team, bringen breites Wissen und Erfahrung mit und freuen uns auf die gemeinsame Kursleitung.
Dirk habe ich als Trainer erlebt und schätzen gelernt. Seine ruhige, aufmerksame Art der Leitung vermittelt das Gefühl von Kompetenz, Interesse und Präsentsein, seine Beratung in schwierigen Situationen ist wert- und würdevoll. Er läuft seit mehr als 20 Jahren Marathon, auch längere Distanzen, leitet seit zehn Jahren den Einsteiger-Marathonkurs und ist Mentor beim Münster-Marathon. Er absolvierte verschiedene Qualifikationen, zuletzt die C-Trainerlizenz „Breitensport“.
Auch Andreas ist seit mehreren Jahrzehnten leidenschaftlicher Läufer und hat schon mehrere Marathons erfolgreich beendet, war auch Teilnehmer im Marathonkurs-23: immer freundlich, mit einem Lachen im Gesicht, motivierend und hilfsbereit. Er war unser „Freund und Helfer“, auch wenn's mal nicht so lief, hat einzelne Trainingseinheiten in Streckenführung oder Absicherung unterstützt. Andreas hat die C -Lizenz als Übungsleiter und ist Mitglied des Vorstandes des LSF.

Mein erstes Finish und die Erfahrungen aus dem Marathonkurs-23 verbinde ich nun als Übungsleiterin des Marathonkurses-24 mit meinem Wissen und viel Erfahrung aus einem von Bewegung geprägten Lebensweg: durch meine Arbeit als Tänzerin, Feldenkraispädagogin, Physiotherapeutin und Läuferin. Diesen Erfahrungsschatz möchte ich gerne einbringen, die Teilnehmerinnen darin unterstützen, wahrzunehmen, wie sie laufen und wie sich dabei fühlen, und ihnen körperliche wie mentale Unterstützung bieten. Auch ich habe die Übungsleiter-C Lizenz.
42 in 24 ... wird richtig gut!

> Merle Leisten

Weitere Informationen bei Dirk, Andreas und Merle unter marathonkurs@lsf-muenster.de.

Der Marathonkus 2024 startet am 28. April.

Infoabend

26. Februar um 19 Uhr

Sportorthopädie Dahlmann
Aegidiistraße 42

Alle Infos:
lsf-muenster.de/marathonkurs

Unsere Montagsgymnastik ist 25 Jahre alt geworden

Fotos: Heiner Röttger, Roland Mai

Seit Januar 1999 findet regelmäßig unsere Läufergymnastik statt – unter der Leitung von Werner Driese.

Begonnen hat das Ganze dadurch, dass im Oktober 1998 unser damaliger Breitensportwart spontan sein Amt aufgegeben hat. Zu dieser Zeit fand unsere Mitgliederversammlung noch Anfang März statt. Der Anfängerlaufkurs begann immer Ende März. Es blieb somit nach der Versammlung für den neuen Breitensportwart nicht genügend Zeit, den Kurs vorzubereiten. Ich habe daraufhin unseren Lauftreffleitern und Betreuern den Vorschlag gemacht, in einer gemeinsamen Gymnastikstunde die Situation zu besprechen. (Herausgekommen ist meine Wahl als Breitensportwart.) Seitens unseres Betreuerteams kam der Wunsch auf, die Gymnastikstunde montags fest zu etablieren.
So starteten wir mit anfangs etwa 15 Teilnehmern. Im Laufe der Jahre wuchs unsere Gruppe aus Interessenten von unseren Laufkursen sehr schnell an. Besonders die Marathonvorbereitungskurse und die Mundpropaganda waren immens.

Die Nachfrage stieg so rasant, dass alsbald ein Stopp ausgesprochen werden musste. Nach wie vor kommen noch regelmäßig Anfragen zur Teilnahme. Unsere Kursstärke beträgt mittlerweile 40 Personen.
Die Gymnastikstunde ist inzwischen mehr als nur eine Sportstunde. Geburtstage werden gemeinsam begangen, und das freundschaftliche Miteinander ist allen überaus wichtig, trotz unserer großen Altersunterschiede. Wir treffen uns gewöhnlich 15 Minuten vorher zum Smalltalk. Schwitzen und Freude an der Bewegung sind der Motor und die Motivation. Der Muskelkater kommt und geht.
Ich freue mich über das große Interesse und das Vertrauen in meine Tätigkeit, die durch meine Ausbildung als Übungsleiter B (Sport pro gesund, mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung und Herz-Kreislauf-Training) immer aktuell gehalten wird. Gepaart mit Übungen aus der Laufschule bleibt das Training abwechslungsreich.
In der Sommerzeit findet die Übungsstunde auf der Sportanlage Sentruper Höhe im Freien statt, was auch sehr großen Anklang findet.
Wir haben sogar in der Coronazeit dem Wetter getrotzt und in erlaubten Kleingruppen Outdoortraining durchgeführt. Gegen Kälte hilft Bewegung (ha,ha,ha). Letztlich hat der Verein uns in der Zeit des Kontaktverbots mit Zoom-Videotraining geholfen, die Stunde durchführen zu können.
Erfreulicherweise konnte inzwischen noch ein zweiter Kurs durch den Verein installiert werden.

> Werner Driese

Immer samstags: Trainingsgruppe Ausdauer

Adventslauf 2023

Foto: Karin Decker

Die von unserem früheren Breitensportwart Heinz Merse 2022 gegründete Trainingsgruppe „Ausdauer“ hat sich im vergangenen Jahr weiter etabliert.
Im Juni 2023 haben sich einige Laufanfänger aus der Gruppe um Michael Brinkmann, die sich im Frühjahr 2023 auf den Gesundheitslauf beim MüMa 2023 vorbereitet haben, dieser Gruppe angeschlossen und konnten ihre Ausdauer erhalten und weiter ausbauen. Nach der Teilnahme am Gesundheitslauf sind sie auch weiter Mitglieder dieser Trainingsgruppe.
Die Gruppe besteht zurzeit aus zwölf Mitgliedern, etliche davon treffen sich regelmäßig unabhängig von der Witterung. Sie laufen vorrangig die bekannten Laufstrecken am Aasee und in der näheren Umgebung, immer etwa 8 bis 10 km.
Die Laufgruppe ist offen, Anfänger und Wiedereinsteiger, aber insbesondere auch Läufer, die das Laufen in der Gemeinschaft schätzen, sind immer willkommen.
Das Ziel ist vorrangig die Stärkung, Wiedererlangung und der Erhalt der Ausdauer. Das Lauftempo ist moderat, beim Training wird das Lauftempo an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Daher eignet sich diese Trainingsgruppe auch für langsamere Läufer.
Auf eine tolle Resonanz gestoßen sind auch die regelmäßigen Treffen der Gruppe zu einem geselligen Umtrunk, zuletzt im Dezember auf dem Weihnachtsmarkt. Für das Jahr 2024 freut sich die Gruppe wieder auf viele gemeinsame Laufrunden. Der Treffpunkt ist samstags um 9 Uhr am Haupteingang des Sportplatzes an der Sentruper Höhe.
Bei Interesse meldet euch bitte bei Anke Riepe unter a.riepe@lsf-muenster.de oder wendet euch an unseren Breitensportwart Daniel Weppeler.

> Anke und Dieter Riepe

Mit Aloha ans Fitnessband: fünf Monate LSF-Lauffitness

Seit dem Spätsommer 2023 gibt es in unserem Verein eine dritte Gymnastikgruppe, die „Lauffitness“ am Mittwoch, kurz LaFi. Für mich als deren Trainer nun ein guter Zeitpunkt für Zwischenfazit und Ausblick.

Wie entstand die Idee zur LaFi?

Es ist ein bewährter Leitsatz: „Mache neben dem Laufen auch Ausgleichssport, insbesondere Gymnastik!“ Zur Abwechslung, für den Trainingsfortschritt oder als Verletzungsprävention. Im Marathonkurs hatte ich unserem Dienstagstraining eine Gymnastikeinheit vorgebaut. Sie fand großen Anklang, jedoch dauerte das Gesamttraining dadurch ziemlich lang. Zum anderen war eine Angebotserweiterung angezeigt: Es finden regelmäßig neue Mitglieder zum LSF durch die diversen Trainingsformate wie die Intervallgruppe von Heinz, Andrea und Heike. Für den Mittwoch spricht, dass er in vielen Trainingsplänen als „lauffrei“ vorgesehen ist. Kurzentschlossen bereitete ich das LaFi-Konzept vor, der Vorstand stimmte zu – Premiere war am 13. September. Danke an Heinz für den Support bei der Ausschreibung! Die LaFi war geboren.

Wie war die Reaktion nach der Veröffentlichung?

Nicht gut…, sondern überragend! Ich hatte 15 bis 20 Anmeldungen erwartet, Andrea und Werner hatten schon vor Jahren zwei große Gym-Teams im LSF aufgebaut. Tatsächlich lief mein Postkorb über, bis schließlich rund 30 Zusagen zusammengekommen waren.

Was suchen die Teilnehmer?

Als Trainer mit Schwerpunkt Breitensport liegt es mir am Herzen, die Bedürfnisse möglichst vieler zu erfüllen. Auf Dauer erfolgreich ist ein Ansatz, wenn er eine breite Anhängerschaft findet. Die Ziele der Teilnehmer sind (O-Töne): Beweglichkeit verbessern, Gruppenerlebnis, ohne Hektik fordern, Abwechslung in den Übungen, die Körpermitte stärken, Training mit Musik, angemessene Korrekturhinweise, wertschätzende Kommunikation, professionelle Umsetzung, Ausgewogenheit von Dynamik und Relax, Beitrag zum positiven Geist-/Körpergefühl. Und ganz wichtig: Spaß haben.

Wie läuft ein LaFi-Training ab?

Meine Vorbereitung auf den Mittwoch beginnt in der Vorwoche: Was habe ich dort für Schwerpunkte gesetzt, was soll wiederholt, was neu gemacht werden. Wiederholungen dienen der

Fotos: Dir Keggendorf

Nachhaltigkeit, Neues dient dazu, Reize zu setzen. Dabei die Wünsche des Teams beachten. Ich bediene mich dazu der gesamten Fitness-Palette. Dies mit geringem Geräteeinsatz, jede Übung soll daheim leicht wiederholbar sein. Anschließend die passende Musik raussuchen. Oder umgekehrt: Das Team kann sich Musik wünschen, ich suche die passenden Übungen. Den Sound liefern nicht nur die üblichen Work-out-Mixes, sondern auch in diesem Kontext unerwartete Klassiker der Musikgeschichte. Das Training ist auf 75 Minuten ausgerichtet. Manchmal gibt es ein paar Minuten „on top".

Was war der große Glücksmoment?

Durch den kurzfristigen Start der LaFi „drohte" eine komplette Wintersaison an der Sentruper, es war zunächst keine passende Halle verfügbar. Dann entdeckten Daniel und Heinz zufällig, dass noch ein Slot in der Leichtathletikhalle frei geworden war. Wir griffen beherzt zu. Was für ein Glück! Danke, Jungs, für das schnelle Reagieren!

Das Zwischenfazit von Team und Trainer?

Aus Trainersicht ein phantastisches Team, sehr bunt, sehr engagiert, viele regelmäßige Teilnehmer und, bei allem Ehrgeiz, nicht überdreht, sondern stets mit einem Augenzwinkern, wenn es mal nicht gut klappt mit der einen oder anderen Übung. O-Töne des Teams: Es passt super, genau was gesucht wurde, Teamgeist spitze, nie langweilig, gerne mehr Gruppenübungen, Lauf-ABC einbauen, Musik leiser, Musik lauter, Trainerhumor top, hohes Motivationslevel, am Ende etwas mehr auf die Uhr achten (Anmerkung: Trainer gerät in den Flow).

Ausblick 2024?

Die Teamwünsche nehme ich gerne auf, sowohl in den Übungen als auch in der Musik. Die Gruppenübungen werden ausgebaut. Bis zum Frühjahr bleiben wir indoor, dann geht es wieder an der Sentruper weiter.

Und was soll die Überschrift dieses Artikels?

Mit dem Gymnastikband lassen sich hervorragend Arme, Beine, Bauch trainieren, sogar in einer Übung komprimiert, dem „Trockenrudern". Und der dazu schlechthin passende Song ist der 80er-Klassiker „Alhoa Heja He" von Achim Reichel. Er wird bei uns nicht selten gespielt.

Gibt es die Chance, mal reinzuschnuppern?

Die LaFi ist stets am Rande der Vollauslastung, aber die Chance auf einen Platz ist immer da. Also schreibt mich bei Interesse gerne an. Ich freue mich über jeden Kontakt**.** Zum guten Ende: Danke an mein LaFi-Team, eure Motivation ist mein Antrieb!

> Dirk Keggenhoff

d.keggenhoff@lsf-muenster.de

Hallo, ich bin Lisa Bergerfurth,

14 Jahre alt und seit ungefähr einem guten halben Jahr beim LSF in der Jugendgruppe.
Schon immer habe ich mich für das Laufen interessiert und bin auch bei manchen Wettkämpfen mitgelaufen. Deswegen war ich dann auch schon einmal im Grundschulalter in einem anderen Leichtathletikverein aktiv. Aber irgendwie hat mir das Training dort nicht so wirklich viel Spaß gemacht. Das lag wahrscheinlich auch daran, dass ich die Älteste war und das Training eher auf die Jüngeren ausgelegt war. Außerdem mag ich die anderen Disziplinen in der Leichtathletik nicht so sehr und wollte mich eher aufs Laufen fokussieren.
In der Corona-Pandemie war ich aber eher nicht so sportlich aktiv, bis ich dann zum letzten Sommer entschieden habe, ein neues Hobby anzufangen.
Deshalb bin ich mal zum Schnuppern zum Training meiner großen Schwester Nina gegangen.
Das Training beim LSF hat mir von Anfang an sehr viel Spaß gemacht, und ich habe dort auch schnell neue Freunde gefunden.
Neben dem Laufen mache ich mein altes Hobby Ballett weiter, aber mittlerweile macht mir das Laufen fast mehr Spaß.
Ich finde die Stimmung bei Wettkämpfen mega, alle unterstützen sich.
Aber das Training ist auch immer lustig und macht viel Spaß, auch wenn es mal anstrengend wird.
Daher freue ich mich auf weitere gemeinsame Trainingseinheiten und auch das Trainingslager im März, da ich das Trainieren in der Gruppe viel motivierender finde, als alleine zu trainieren.

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

Fotos: Gerrit Lemkau

Hallo, ich bin Amelie Arica

und 14 Jahre alt. Ich laufe seit dem Sommer 2023 beim LSF Münster. Schon als Kind habe ich gerne an Läufen teilgenommen, wie dem Kids Marathon von den Stadtwerken oder dem ZfS CityRUN. Als Grundschülerin war ich auch schon mal kurz in einem Leichtathletikverein. Dort habe ich leider schnell die Lust verloren, da wir oft Weitsprung und Werfen geübt haben. Doch das Training beim LSF macht mir viel Freude. Die große Gruppe aus Mädchen und Jungen motiviert mich sehr. Man muss nie alleine laufen. Obwohl wir unterschiedlich alt sind, kommen alle gut miteinander zurecht. Deshalb freue ich mich auch schon sehr auf das Trainingslager in den Osterferien.

Am liebsten laufe ich die kurzen Distanzen, zum Beispiel die 300 Meter. Hier bin ich beim Junior-Adventscup 2023 einen neuen Vereinsrekord gelaufen. Mir gefallen auch die 800 Meter. Gerne mache ich kurzes und anstrengendes Training, wie zum Beispiel 3 x 400 Meter oder 8 x 200. Aber auch das Krafttraining macht mir super viel Spaß. An den Wettkämpfen gefällt mir die Unterstützung von den anderen Teammitgliedern: Wenn man läuft, hört man aus allen Richtungen jemanden, der einen anfeuert, und das motiviert erstklassig.

Ich freue mich sehr auf die Westfälischen Hallenmeisterschaften in Dortmund und hoffe, dass wir alle großen Spaß haben werden und Erfolge mit nach Hause bringen.

Meine ersten Hallenwettkämpfe

Seit September letzten Jahres trainiere ich beim LSF. Im Dezember und auch Anfang Januar standen für mich die ersten Hallenwettkämpfe an. Diese fanden in Dortmund in der Helmut-Körnig-Halle statt. Da es meine erste Hallensaison ist, habe ich mich bei den letzten drei Wettkampfterminen erstmal ein bisschen durchprobiert mit den Strecken, denn das Schöne war, dass jedes Wochenende eine andere Strecke für die jeweiligen Altersklassen angeboten wurde. 2023 bin ich noch zweimal in der U16 gestartet. Angefangen habe ich mit 800 m, darauf die Woche folgten 2000 m. Die Atmosphäre in der Halle war toll, die Laufbahn ist umgeben von großen Zuschauertribünen, und bei allen Wettkämpfen waren wir mit einer größeren LSF-Truppe vertreten. So war es selbstverständlich, dass wir uns gegenseitig angefeuert und mitgefiebert haben. Das ganze Team stand rings um die Bahn verteilt, und von überall hörte man motivierende Stimmen. Bei den 2000 m war noch mehr los als am Wochenende zuvor. Der Wettkampf zog sich bis in den späten Abend, doch das ganze Team hat gewartet, bis die letzte Athletin gelaufen ist.

Im Januar 2024 folgte dann der erste Wettkampf in der U18, diesmal über 1500 m. Es war auf jeden Fall toll, dass es die Möglichkeit gab, die verschiedenen Distanzen zu laufen, gerade wenn man noch nicht so viel Erfahrung hat. Mit dabei waren, wie bei den letzten Wettkämpfen auch, unsere Trainer Gerrit und Marie, die uns perfekt vorbereitet haben und auch am Wettkampftag mit Rat und Tat zur Seite standen.

Foto: Gerrit Lemkau

Vor unserem Start haben wir das gleiche Aufwärmprogramm wie zu Hause gemacht. Manche haben sich oben in der Halle eingelaufen, manche haben den Weg draußen entlang des Dortmunder Stadions präferiert.

Kurz vor dem Start stieg die positive Anspannung etwas, aber im Vordergrund stand immer der Spaß und die Freude, bei solch tollen Wettkämpfen dabei zu sein – und das hatten wir definitiv! Richtig aufgeregt war ich nicht, denn in der ruhigen Vorbereitungszeit konnte ich mich gut fokussieren und runterkommen. Ich hoffe auf noch viele schöne weitere Wettkämpfe mit unserem tollen Team!

> *Lynn de Angelis*

LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER e.V.

Kursbeginn
24.03.2024

30-Minuten-Ausdauer-

Laufkurs

zur Vorbereitung für 30 Minuten Laufen ohne Pause!

Für alle Laufinteressierten

Alle Infos:

laufkurs30minuten@lsf-muenster.de

Starke Leistungen im letzten Jahr

Der Sportjahresbericht soll noch einmal das Wettkampfgeschehen des letzten Jahres Revue passieren lassen. Der Fokus ist dabei auf die Teilnahme an Meisterschaften und die Einordnung der Leistungen unserer Vereinsmitglieder in den DLV-Bestenlisten gerichtet. Die Pandemie hat eine deutliche Zäsur hinterlassen, die Bereitschaft, auch an Meisterschaften teilzunehmen, hat deutlich nachgelassen. So waren wir bei den Deutschen Marathon-Meisterschaften zwar so erfolgreich wie nie, aber mit nur sieben Teilnehmenden bei einer DM „um die Ecke“ (Köln) auch so wenige wie selten zuvor. Nichtsdestotrotz haben LSF-Mitglieder im letzten Jahr wieder sehr starke Leistungen erbracht, neben Spitzenplatzierungen in den Bestenlisten gab es auch drei neue nationale Bestleistungen für Mannschaften: zwei in der W40 im Halbmarathon und Marathon mit Jana Kappenberg, Verena Vogt und Raija Schmidt (Foto unten v.l.) und über 10 km mit Raija, Jana und Katharina Hauertmann in der W45 (Foto rechts oben v.l.).

MEISTERSCHAFTEN

Wie immer startete das Meisterschaftsjahr für den LSF mit der klassischen Bahn-Leichtathletik in der Halle. Hier war mit Ausnahme von Torolv Prokosch nur unsere Jugend bei den regionalen Meisterschaften aktiv. Im Gegensatz zum letzten Jahr konnten hier etliche Titel mit nach Hause genommen werden, ganz besonders getragen durch die Leistungsentwicklung von Nina Bergerfurth. Sie schaffte es, bei den westfälischen Hallenmeisterschaften über die Distanzen 800, 1.500 und 3.000 m den Meistertitel in der WJU18 zu erringen. Über alle drei Distanzen lief sie persönliche Bestzeit, mit ihrer 1.500-m-Zeit schaffte sie es auch, die Qualifikationsnorm für die DM U20 in der Halle zu unterbieten. Bevor sie aber bei der DM antrat, war sie über 1.500 m noch bei den NRW-Meisterschaften in der Halle dabei, die sie mit dem Silberrang beendete. Bei der die Hallensaison abschließenden DM U20 schied sie dann zwar nach dem Vorlauf aus, der 17. Platz ist aber mehr als nur beachtlich.

Neben Nina waren aber noch zwei weitere Jugendliche unseres Vereins bei Meisterschaften aktiv. Pauline Althoff startete bei den westfälischen Meisterschaften ebenfalls über 800, 1.500 und 3.000 m und erreichte die Plätze 10 und zweimal 4. Mit Matti Teismann bereichert ein sehr talentierter Jugendläufer unseren Verein, er lief bei den westfälischen U14-Meisterschaften 800 m und wurde Vizemeister in der M12. Torolv Prokosch vom anderen Ende der Altersskala war der einzige Teilnehmer bei den westfälischen Seniorenmeisterschaften. Im Sprint über 60 m errang er Silber in der M75.

Bleiben wir weiter bei der Bahn und wechseln in den Sommer, auch hier fanden sich die Farben des LSF in etlichen Meisterschaftsergebnislisten. Es ist fast ein Abbild der Situation aus der Halle, Nina wurde Westfalenmeisterin über 800, 1.500 und 3.000 m, außerdem NRW-Meisterin über 3.000 m, und sie qualifizierte sich für 1.500 und 3.000 m für die DM U18. Pauline demonstrierte ähnliche Leistungen wie in der Halle, diesmal gab es für sie die Plätze 7 (800 m), 5 (1.500 m) und 4 (3.000 m). Bei der DM in Rostock verlief der Auftritt über 1.500 m für Nina unglücklich, denn sie verpasste den Finaleinzug als 5. des Vorlaufes denkbar knapp. Das gab aber Raum für die

Fotos: Michael Holtkötter

3.000 m, bei denen Nina in neuer persönlicher Bestzeit von 10:24,31 den 8. Platz erreichte.
Die Senioren waren im Sommer stärker als in der Halle bei Bahn-Meisterschaften vertreten. Karl-Heinz Prieß (M65) und Marion Rother (W75) erzielten zwei westfälische Doppel-Meistertitel: Beide gewannen ihre Altersklassen über 100 m und 200 m Sprint. Daneben steuerten Antonio Henrique noch den westfälischen Meistertitel über die 1.500 m in der M65 und Arne Fischer die Bronzemedaille in der M55 über 5.000 m bei.
Kommen wir nun zur Straße, die dieses Jahr besonders durch die Erfolge der LSF-Frauen bei den Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon und Marathon gezeichnet ist. Nach wie vor ist die Teilnahme an diesen Meisterschaften quantitativ nicht wieder in dem Bereich, in dem wir uns vormals befanden, trotzdem ist die Ausbeute enorm. In diesem Jahr haben Verena Vogt, Jana Kappenberg und Raija Schmidt hier die großen Ausrufezeichen gesetzt. Los ging es mit der Halbmarathon-DM im Frühjahr in Freiburg, bei der Verena in der W40 und Jana in der W45 jeweils Deutsche Meisterin wurden. Raija kam zwar als 4. in der W45 nicht aufs Treppchen, aber Verena, Jana und Raija stellten einen neuen deutschen AK-Mannschaftsrekord in der W40 auf. Das bedeutete hier auch die Deutsche Meisterschaft in der AK W35-W45, sodass Raija trotzdem mit einer Goldmedaille nach Hause fuhr.
Bei der im Herbst durchgeführten DM im Marathon in Köln hofften die drei auf eine Wiederholung im Mannschaftsergebnis. Auch dieses Mal gingen die AK-Siege an Verena und Jana, hier erhielt Raija in ihrer AK sogar die Silbermedaille. Als Mannschaft gewannen die drei nicht nur die Altersklasse W35-W45, sondern auch die Frauen-Hauptwertung. Damit war der Erfolg von Freiburg deutlich überboten, und Verena setzte dem Ganzen noch ein Sahnehäubchen auf: Sie absolvierte diesen Marathon als Dritte im Gesamteinlauf der Frauen sowohl in der DM-Wertung als auch in der Frauenwertung insgesamt. Die drei kamen aus Köln insgesamt mit zehn Medaillen nach Hause.
Die dritte Deutsche Straßenlauf-Meisterschaft über 10 km Straße war in diesem Jahr durch unseren Verein nur durch Delia Krell-Witte besucht. In ihrem letzten Auftritt in der W60 wurde sie dort 5., die gelaufene Zeit dort hätte eine AK höher die

Silbermedaille bedeutet. Wir sind daher gespannt, wie sie sich nun im Jahr 2024 schlagen wird.

Kommen wir nun zu den Ultra-Distanzen, auf denen sich unsere Ultraläufer auch wieder gut platzieren konnten. Eva-Maria Gaszek (Foto rechte Seite) gewann die Silbermedaille bei der DM 100 km in der W55, bei der DM im 24-Stunden-Lauf wurde sie 7. Mit Julia Suwelack startete ein Urgestein des LSF bei der DM 50 km – sie holte Gold in der W75. Bei der gleichen Veranstaltung erreichte Katrin Wachsmann in der W50 den 4. Platz.

Den traditionellen Ausklang des Meisterschaftsjahres bilden die Crossmeisterschaften, bei denen ebenfalls LSF-Farben sowohl auf regionaler als auch auf nationaler Ebene zu finden waren. Bei den westfälischen Crossmeisterschaften waren 14 LSF-Mitglieder am Start, hier gelang es Antonio Henrique (Foto links oben) in der M65, einen Meistertitel zu erringen. Lea Brückner und Nina Bergerfurth wurden jeweils Vizemeisterinnen, Lynn de Angelis, Pauline Althoff, Janek Schilling, Oliver Qiu (Foto Seite 26 unten), Marie Sommer und Arne Fischer belegten jeweils Plätze unter den ersten 8. Bei den Deutschen Crossmeisterschaften starteten dann Delia Krell-Witte und Arne Fischer, Delia belegte dabei in der W60 den 4. Platz. Sie war dieses Jahr auch international unterwegs (Foto Seite 26 oben) und nahm an den Senioren-Weltmeisterschaften im Berglauf teil. Dort belegte sie den 8. Platz.

DEUTSCHE BESTENLISTEN

Die Auswertung der Deutschen Bestenlisten ist in diesem Jahr sehr mühsam. Es gibt wie gewohnt die Bestenlisten der Hauptklassen und Jugend als PDF, doch erstmals gibt es die Bestenlisten über alle Klassen digital als Datenbank-Auswertung. Das macht es spannend, auch einen Blick in die Seniorenklassen zu werfen. Allerdings ist die Datenbank-Abfrage

Fotos: Michael Holtkötter

noch nicht in der Lage, unabhängig von der Disziplin auf unseren Verein filtern zu können, sodass man sich durch die einzelnen Kombinationen klicken muss. Die offiziellen PDF werden beim DLV nur bis Platz 50 geführt, weshalb diese Grenze auch bei der Auswertung der Online-Abfrage zum Zuge kam.

Bei den Männern findet sich nur ein Läufer, der in LSF-Farben gestartet ist, bei den Frauen drei Namen in den PDF-Bestenlisten der Hauptklassen. Bei den Männern ist es Jan Kaumanns (Marathon Platz 39), bei den Frauen sind es Eva-Maria Gaszek (100 km Platz 11), Jana Kappenberg (Marathon Platz 31, Halbmarathon Platz 43) und Verena Vogt (Marathon Platz 23, Halbmarathon Platz 38). Interessanterweise sind die 50-km-Distanz und die Mannschaften nicht Bestandteil der PDF-Versionen, dadurch werden Katrin Wachsmann (50 km Platz 43) und Julia Suwelack (50 km Platz 49) sowie die Frauen-Mannschaften Vogt/Kappenberg/Schmidt (Halbmarathon Platz 7, Marathon Platz 1) und Kappenberg/Hauertmann/Schmidt (10 km Platz 16) dort nicht erwähnt.

Bis auf Jan starten alle Genannten im Seniorenbereich, sodass sich da auch ein Blick in die jeweiligen Altersklassen lohnt. Schauen wir uns nur die am meisten gelaufenen Distanzen in unserem Verein über alle Seniorenklassen an, also 5 km, 10 km, Halbmarathon und Marathon, finden sich allein hier 39 Mitglieder auf einer Top 50-Listung. Und von diesen Personen finden sich 17 in den Top 20 und sechs sogar in den Top 10 der jeweiligen AK. Hier wird die läuferische Ausnahmestellung unserer Frauen sehr deutlich, denn fünf der sechs Top10-Namen sind weiblich. Jana steht in der W45 sowohl im Halbmarathon als auch im Marathon auf Platz 1, Verena belegt diesen Platz nur im Marathon der W40. Unter die Top 10 schafften es auch noch Raija Schmidt, Delia Krell-Witte und Katharina Hauertmann. Bei

den Männern ist es in den genannten Disziplinen anders. Die Konkurrenz und das Leistungsvermögen sind hier sehr hoch, viele unserer richtig schnellen AK-Athleten auch in den hohen Klassen schaffen es nicht garantiert in die jeweiligen Top 50. So finden sich die meisten Namen dabei in der 5-km-Distanz, hier haben wir auch die beste AK-Einzelplatzierung eines Läufers mit Viktor Husser auf Rang 10.

Wenn wir jetzt in die Jugendklassen gehen, findet sich als erstes Marie Sommer auf Platz 22 (Foto rechts) im Halbmarathon in der WJU23. Ihr männlicher Gegenpart ist Mika Wawerzonnek, der in der MJU23 auf Platz 37 im Halbmarathon gelistet wird. Geht man jetzt weiter, muss man bei den Jugendlichen in den Bahndisziplinen nun zwischen Halle und Freiluft unterscheiden. Für Nina bedeutet das, dass ihre beste Platzierung in der Bestenliste über 3.000 m Platz 11 in der Halle ist, ihre PB über diese Distanz, gelaufen bei der DM in Rostock, sorgt aber nur für Platz 18 in der Freiluft-Wertung. Nina findet sich mit sieben Platzierungen in den Bestenlisten, neben den bereits erwähnten 3.000 m-Platzierungen erscheint sie auch zweimal über 1.500 m (Platz 15 Halle, Platz 28 Freiluft) und jeweils einmal über 800 m (Platz 33 Halle), 2.000 m Hindernis (Platz 17 Freiluft) und 10 km Straße (Platz 11).

WESTFÄLISCHE BESTENLISTEN

Die Laufsportfreunde sind in Westfalen definitiv eine Größe, das zeigt sich wieder deutlich in den Westfälischen Bestenlisten. Diese werden, anders als die deutschen Bestenlisten, nur bis zum Rang 30 geführt, obwohl auch hier mittlerweile eine Online-Abfrage das ganze Spektrum darstellen kann. Beginnen wir nun mit der Hallenbestenliste, dort finden sich sowohl in der Gesamtwertung der Frauen als auch in der jeweiligen eigentlichen Altersklasse vier LSF-Mitglieder. Mit Nina und Pauline sind zwei WJU18-Athletinnen neben Marie Sommer und Hanna Müller in der Hauptwertung zu finden, dabei Nina mit vier und Pauline mit drei Disziplinen.

Im Freiluftbereich sind wir wie auch national im Straßenlauf mit besonders vielen Einträgen vertreten. Am häufigsten findet man hier LSF-Mitglieder in den Einträgen zum Marathon und Halbmarathon. So finden sich in den Marathonlisten sowohl

Fotos: Peter Witte (links oben), Michael Holtkötter

bei den Männern als auch bei den Frauen acht Namen unter den Top 30-Einträgen in dieser Disziplin. Runtergebrochen auf die Top 10-Leistungen stellen wir bei den Männern vier und bei den Frauen drei Einträge. Dabei stellt der LSF mit Verena Vogt bei den Frauen die zweitschnellste westfälische Athletin, direkt gefolgt von Jana Kappenberg auf Rang drei. Nina Bergerfurth kann sich in den meisten Disziplinen wiederfinden, dabei sind ihre besten Platzierungen jeweils Platz 2 über 2.000 m Hindernis und 10 km Straße. Jan Kaumanns, Lea Brückner und Jana Kappenberg finden sich in vier Disziplinen in den westfälischen Bestenlisten unter den Top 30 der Männer und Frauen.

In den Seniorenklassen zeigt sich die Dominanz noch deutlicher. Hier stehen in den Listen 18-mal LSF Mitglieder auf Platz 1, neunmal auf Platz 2 und 15-mal auf Platz 3. Dabei verteilen sich die Platzierungen auf 14 verschiedene Disziplinen vom 100 m-Sprint bis zum 24-Stunden-Lauf und über alle Altersklassen von der W/M30 bis zur W75/M80. Die stärkste Athletin ist hier wohl unbestritten Jana Kappenberg, sie ist in vier Disziplinen jeweils auf Platz 1 in ihrer AK zu finden. Bei den Senioren ist der stärkste Athlet Manuel Goerlich, er kann zweimal Platz 1 und einmal Platz 3 vorweisen. Die meisten Einträge hingegen entfallen auf Arne Fischer, er ist fünfmal und ausschließlich mit Bahndistanzen gelistet.

VEREINSREKORDE

Zu guter Letzt gab es im Jahr 2023 auch noch zwei neue Vereinsrekorde. Jan Kaumanns verbesserte jeweils die Leistungen der Männer im Halbmarathon sowie im 10-km-Straßenlauf. Der Halbmarathon-Vereinsrekord steht nun bei 1:07:51 und der 10-km-Rekord bei 31:25. Über 5 km lief Fritz Koch mit 14:57 in Boston einen neuen Rekord.

> Arne Fischer

Foto: privat

Herzlichen Glückwunsch!

Im Januar feierte **Jürgen Sieme** seinen 70. Geburtstag. Wenige Tage zuvor stand er noch beim Silvesterlauf als Helfer im Zielbereich, wie so oft bei unseren Veranstaltungen. Am 30. September 1994 trat Jürgen in den Verein ein. Eine Warmlaufphase benötigte er nicht. Schnell brachte er sein Wissen und Können ein, um den Verein mit seiner Arbeit zu unterstützen. Er ist der (Groß-)Vater der Spiridonwertung, dessen Grundlagen Jürgen schuf und die 1996 zum ersten Mal bei der Weihnachtsfeier präsentiert wurde. Lange Jahre kümmerte er sich um die Auswertung, bevor er dann diese Aufgabe an Markus van der Velde übergab. Doch damit nicht genug. Als Sportwart leitete Jürgen viele Jahre die sportlichen Geschicke des Vereins und vertrat uns zudem im Kreisleichtathletikausschuss. Als 2002 der 1. Münster-Marathon über die Bühne ging, war Jürgen selbstverständlich im Organisationsteam dabei und sollte es viele Jahre bleiben. Dass ihm bei so viel Ehrenamt, Beruf und Familie auch noch Zeit zum Laufen blieb, ist schon erstaunlich. Seine Marathonbestzeit von 3:14:08 Stunden lief Jürgen 1995 wie auch seine schnellste 10er-Zeit mit 40:28 Minuten. Selbst 100 km konnten ihn nicht abschrecken, die er 1999 in 10:17:10 Stunden absolvierte.

Für seine Verdienste um den Verein wurde Jürgen am 28. März 2000 mit dem Silbernen Laufschuh bei der Mitgliederversammlung ausgezeichnet. Für sein jahrzehntelanges ehrenamtliches Engagement erhielt Jürgen beim Ball des Sports im Jahr 2020 die Friedensreitermedaille des Stadtsportbundes. Es ist die höchste Auszeichnung, die der Sport in Münster vergibt. Nach Dieter Raestrup ist Jürgen erst der zweite LSFer, der diese Auszeichnung erhalten hat.

> Michael Holtkötter

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder

Katharina Ackermann
Daniel Mohn
Stefan Becking
Franziska Brinkmann
Jana Voß
Stephan Röser
Felix Stauber
Emilia Hülsbusch
Patricia Roes
Karen Rethmeier
Louis Gries, Ole Gries
Jan Wübbels
Matthias Schmidt
Annette Schwartze
Amilia Helfer
Miko Teismann
Bianka Müller
Amelie Arica
Kristin Holz
Lennart Becker
Ulrike Steinhoff
Niklas Barden
Friederike Schulze Isfort
Frieda Sistermann
Lynn Emilia de Angelis
Chiara Schmitz
Eyleen Averdung
Philipp Müter
Carla Buschmann
Joss Kalhoff
Sandra Paskert
Lunis Zafar
Charlotte Hugo
Hanna Athmer
Luise Möllers
Eike Meemann
Elias Westerhoff
Theo Eißing
Emilia Kohake
Sören Gerkensmeyer
Martina Laumann
Jörg Laumann
Lisa Krell, Svea Jörgens
Annette Kleinschnittger
Moritz Sowada

Kursbeginn
28.04.2024

Marathon Laufkurs

zur Vorbereitung für den
22. Volksbank-Münster-Marathon

Für Marathon-Einsteiger, Wiedereinsteiger
und Genussläufer

Alle Infos unter:
lsf-muenster.de/marathonkurs

Foto: Michael Holtkötter

*50 Läuferinnen und Läufer unseres Vereins liefen beim 10-km-Lauf der Hammer Serie ins Ziel. Mehr über die ganze Serie – sie endet mit dem Halbmarathon am 25. Februar – gibt es in der nächsten Ausgabe der ZWISCHEN**ZEIT**.*

IMPRESSUM
ZWISCHEN**ZEIT** 34. Jahrgang
Herausgeber:
Laufsportfreunde Münster e. V. 48027 Münster, Postfach 4822
lsf-muenster.de
Redaktion, Satz, Layout:
Anne Holtkötter
Korrektur:
Jutta Gerber, Julia Suwelack, Leonie Wollenweber
Druck:
Druckservice Roxel
Der Bezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Verantwortlich für die jeweiligen Artikel sind die genannten Autorinnen und Autoren. 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 lsf-muenster.de.
Artikel bitte an zwischenzeit@lsf-muenster.de senden.
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. April 2024.

Münsterland
Mit uns läufts!
Wir sind offizieller Partner der Laufsportfreunde Münster e.V.
LAUFSPORTFREUNDE
LSF
MÜNSTER e.V.
Latte Macchiato
I AM YOUR OAT
HAFERDRINK
Kaffee
PFAND FREIER GENUSS
CLASSICO
KAKAO

Winterzeit ist Regenerationszeit

Sportphysiotherapie

im ZfS | Zentum für Sportmedizin

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