

ZWISCHENZEIT



**VEREINSZEITSCHRIFT DER
LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER**
gegründet 1988
Februar 2025 | Nr. 139



**Siegten über 5 km
beim Active Laufshop
Silvesterlauf:
Nina Bergerfurth
und Benno Hille vom
LSF Münster**

23. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon



36 ATTUWIA
Staffel
Marathon

JETZT
ANMELDEN!

DEIN
LAUF
DEIN
ERFOLG

21.09.2025
IN MÜNSTER

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

www.volksbank-muenster-marathon.de

Liebe Laufsportfreundinnen und -freunde,

Titelfoto, Foto: Michael Holtkötter



„Unser Ansatz ist es, möglichst regionale Sponsoren zu akquirieren, die in ihrer Unternehmensführung auch stimmig zu unseren sportlichen und menschlichen Werten passen.“

*Markus van der Velde
Erster Vorsitzender LSF Münster*

habt ihr euch schon mal gefragt, wieso die Mitgliedsbeiträge der Laufsportfreunde so unglaublich niedrig sind? Wenn ihr bei anderen Vereinen mit einem so vielfältigen Angebot nachfragt, werdet ihr schnell feststellen, dass die Mitgliedsbeiträge da oft doppelt so hoch sind, manchmal noch höher. Zugegeben, wir müssen natürlich relativ wenig laufende Kosten bezahlen: Außer den Kosten für Lager, Versicherungen, ZWISCHENZEIT, Lizenzen u. ä. fallen nur wenige Posten an. Bei anderen Vereinen kann da schon mal die Miete von Hallen oder die Beschaffung von mehr Equipment anfallen. Und auch unsere Aufwandsentschädigungen für Trainerinnen und Trainer bewegen sich nicht auf Jürgen Klopp-Niveau. Wir kommen konstant sehr gut über die Runden, müssen Einnahmen und Ausgaben aber gut abwägen.

Woher stammt also ein Teil der Gelder, von denen wir unsere laufenden Kosten bezahlen? Ein sehr großer Posten sind die Mittel, die uns unsere Hauptsponsoren überlassen. Das sind, um die „großen“ zu erwähnen, die cibaria Vollkornbäckerei – unser Premium-Sponsor, der das MastersTeam sponsert –, dazu kommt die Münsterland J. Lulf GmbH, die das ProTeam zusammen mit dem Active Laufshop unterstützt. Zudem haben wir unsere drei Laufveranstaltungen im Jahr, und jeder Lauf hat jeweils einen Namenssponsor, der für diese Rechte auch gut zahlt. Der Straßenlauf kann durch das Engagement von SIENA GARDEN, mit der Firma Gautzsch dahinter, aktuell finanziell erfolgreich durchgeführt werden. Der Active Laufshop, als Namenssponsor des Silvesterlaufs, ermöglicht es uns, auch diesen Lauf für uns monetär mit etwas Ertrag zu gestalten. Finanzielles Sorgenkind ist der ZfS Münster-CityRUN. Er ist mit den vielen Auflagen und zusätzlichen Kosten für zahlreiche Aufbauten eine sehr kostspielige Angelegenheit und bewegt sich auch mit dem dankenswerten Engagement des ZfS stets an der Grenze zum „Minusgeschäft“. Wir arbeiten an einer verbesserten Ausstattung des Laufs mit zu-

GRUSSWORT

sätzlichen Sponsoren und Sachmitteln, ein gutes Beispiel waren zuletzt die von der Pinkus Brauerei gespendeten Bierbänke. Trotzdem wollen wir diesen Lauf erhalten, denn er erzeugt mitten auf dem Prinzipalmarkt eine gute Sichtbarkeit und ist eine tolle Werbung für uns als Verein.

Und natürlich müssen wir durchgängig auch größeres Equipment wie beispielsweise Zielbögen, technische Ausstattung, Mikrofone, Pavillons u. ä. für die Läufe nachrüsten.

Vor allem unsere zweite Vorsitzende Raija und unsere Vorstandsassistentin Jutta haben dabei die kontinuierliche Aufgabe, unermüdlich „Klinken zu putzen“, und sind im permanenten Austausch mit verschiedenen Firmen. Unser Ansatz ist es, möglichst regionale Sponsoren zu akquirieren, die in ihrer Unternehmensführung auch stimmig zu unseren sportlichen und menschlichen Werten passen. Das ist eine spannende und herausfordernde Aufgabe, die Raija viel Freude macht, aber mittunter auch „hartes Brot“ ist, denn der Laufsport ist (noch) nicht so präsent wie König Fußball (leider). Wir pflegen mit unseren Sponsoren sehr gute, langfristige und freundschaftliche Kooperationen. Deren individuellen Wünsche und Bedarfe versuchen wir auf Augenhöhe zu verwirklichen. Wir haben zudem ein schlüssiges Sponsorenkonzept, aus dem sich Firmen auch kleinere Unterstützungspakete, wie beispielsweise den „Basissupporter“, herausuchen können. Denn auch 500 oder 1.000 Euro ermöglichen eine Menge an positiven Anschaffungen für den LSF.

Übrigens: Wenn ihr Kontakt zu Firmen habt, die sich ein Engagement im Sport vorstellen können, dann stellt doch einen Kontakt mit Raija oder Jutta her. Wir würden uns sehr darüber freuen.

*Bis bald
Euer Markus*

In den Jahren 2003 und 2004 überschritten die Anmeldezahlen beim Silvesterlauf die 2.000er-Marke und erreichten mit 2.057 ihr Maximum. Es dauerte schließlich 20 Jahre bis zu einem neuen Teilnehmerrekord. 2.078 Laufbegeisterte hatten sich für den Active Laufshop Silvesterlauf am 31. Dezember 2024 angemeldet. Vielleicht wären es noch einige mehr gewesen, hätte nicht aus Kapazitätsgründen ein Teilnehmerlimit für den 5-km- und 3-km-Lauf eingeführt werden müssen. Mit 800 Anmeldungen war der 5-km-Lauf bereits am 23. Dezember ausgebucht.

*Kerstin Schulze Kalthoff
von der LG Brillux Münster
und Henrik Lindstrot
von der LGO Dortmund
siegten über 10 km.*



34. Active Laufshop Silvesterlauf mit neuem Teilnehmerrekord



Foto: Michael Holtkötter

Doppelsieg durch Hille und Bergerfurth

Schon traditionell wird mit dem 5-km-Lauf diese Veranstaltung eröffnet. Bereits zur Halbzeit des Rennens zeichnete sich ein Zweikampf um den Sieg bei den Männern zwischen Benno Hille (Foto siehe Titelseite) vom LSF Münster und Leander Fink, der für die Running Crew Münster an den Start gegangen war, ab. Letztlich wurde der Sieg im Spurt entschieden. Benno gewann in neuer Streckenrekordzeit von 15:09 Minuten vor Leander (15:10) und Jari Bender (15:22) von der

LG Brillux Münster. Einen Doppelsieg für unseren Verein machte Nina Bergerfurth (Foto siehe Titelseite) perfekt. Sie gewann das Frauenrennen in 18:08 Minuten vor Lisa Krell (18:57) vom LAC Veltins Hochsauerland, sie startet seit dem 1. Januar 2025 für unseren Verein, und Alina Claafen (19:30) von der Running Crew Münster.

Laufen ohne Zeit- und Platzierungsstress

190 Anmeldungen gab es für den 3-km-Funlauf. Dieser Lauf wird ohne eine Zeitmessung durch-



190 Anmeldungen zählten wir beim Start des 3-km-Funlaufs.

geführt – das Laufen in der Gemeinschaft ohne einen Zeit- und Platzierungsstress steht hier im Mittelpunkt. Die Hemmschwelle, sich einem Wettkampf zu stellen, ist somit sehr niedrig.

10-km-Lauf in zwei Teilen ausgetragen

Aus den Erfahrungen des Vorjahres hatten die Verantwortlichen den Schluss gezogen, den 10-km-Lauf in zwei Teilen auszutragen, um in den vier Runden ausreichend Platz für alle Teilnehmenden zu bieten. Am Ende hatten sich 1034 für diesen Lauf angemeldet. Zunächst wurden alle Läuferinnen und Läufer auf die Strecke geschickt, die die 10 km unter einer Zeit von 50 Minuten erreichen würden.

Henrik Lindstrot von der LGO Dortmund setzte sich schnell an die Spitze des Feldes und baute seinen Vorsprung von Runde zu Runde kontinuierlich aus. Mit einem neuen Streckenrekord von 30:54 holte er sich überlegen den Sieg vor Manuel Kruse (31:28) von der Running Crew Münster und Florian Zogmann (32:27) von der HSU/UniBw H

Triathlon AG. Schnellster Mann unseres Vereins war Matthias Bergmann (M40, 34:28), der auf den 7. Gesamtrang kam.

Mit einer Minute Vorsprung von 34:59 Minuten sicherte sich Kerstin Schulze Kalthoff von der LG Brillux Münster den Sieg bei den Frauen. Katja Tegler (35:59) von der Running Crew Münster lief als Zweite vor Johanna Schönherr (36:42) vom LSF Münster über die Ziellinie.

48.667 Anmeldungen

So viele Anmeldungen konnten wir in den 34 Auflagen des Silvesterlaufes insgesamt registrieren. 53 Prozent betrug der Frauenanteil beim 5-km-Lauf an diesem 31. Dezember 2024. Das ist ein Novum. Zum ersten Mal waren in diesem Lauf mehr Frauen als Männer am Start.

18 Gesamtsiege gingen bislang seit dem 1. Silvesterlauf 1989 in Münster auf das Konto der Starterinnen und Starter unseres Vereins, vier allein durch Johanna Schönherr.

Bereits viermal hatte Johanna Schönherr – hier im Bild mit Manuel Goerlich – den Silvesterlauf gewonnen, nun errang sie den 3. Platz.

Ein großer Dank des Veranstalters geht vor allem an die Sponsoren, insbesondere den Titelsponsor Active Laufshop, sowie die Münsterland J. Lülff GmbH und cibaria und den Getränkesponsor Bitburger, ohne die eine solche Veranstaltung nicht durchzuführen ist. Ab diesem Jahr ist cibaria, die Biovollkornbäckerei aus Münster, ein neuer Premium-Sponsor unseres Vereins. Das Unternehmen ließ es sich nicht nehmen, für alle Finisher einen Muffin oder ein Saatenbrötchen zur Verfügung zu stellen. Ein ganz besonderer Dank des Vorstandes der Laufsportfreunde und des Orga-Teams geht an die unzähligen Mitglieder und auch Familienangehörigen, die als HelferIn und Helfer zum erfolgreichen Gelingen des Silvesterlaufs beigetragen haben. Ohne dieses ehrenamtliche Engagement könnte der Silvesterlauf nicht stattfinden.

> Michael Holtkötter



SIENA GARDEN

27. STRASSEN- UND 21. FIRMENLAUF

IN MÜNSTER AM AASEE!

• 22. März 2025

• 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

JETZT ANMELDEN UNTER:
www.strassenlauf-muenster.de



powered by

cibaria

Münsterland

siena
GARDEN

„Ich bin froh, dabei gewesen zu sein“

Zwei Einzel- und drei Teammedaillen bei den Deutschen Crossmeisterschaften



*Ein Selfie mit Goldmedaille
(v. l.): Michaela Winter,
Alexandra Schoppe-Schmidt
und Katharina Hauertmann*

Wenn Deutsche Meisterschaften im Crosslaufen fast vor der Haustür stattfinden, sollte man sich einen Start nicht entgehen lassen. Dies sagten sich zumindest 26 LSFer, die an diesen Meisterschaften und den Rahmenwettbewerben für Schülerinnen und Schüler teilnehmen wollten. Krankheitsbedingt machten sich letztlich 21 auf den Weg nach Hörstel-Riesenbeck auf die dortige Anlage des internationalen Pferdesportzentrums, der Austragungsstätte für diese DM.

Wenn man um die Stärke unserer Frauen im Altersklassenbereich weiß, vor allem um die Tatsache, dass wir es schaffen, Mannschaften melden zu können, dann gab es im Vorfeld berechtigte Medaillenhoffnungen. Das größte Problem in dieser Jahreszeit ist es eigentlich, gesund am Start zu stehen. Fünf Jugendliche mussten krankheitsbedingt leider verzichten. Unter ihnen auch Nina Bergerfurth (WJU20), die vermutlich um einen Platz unter den besten Acht mitgelaufen wäre. Bei der Wahl des Austragungsortes war klar, dass es

keine stark profilierten Strecken geben würden. Dennoch hatten die Verantwortlichen Strecken ausgewählt, die typische Crossmerkmale beinhalteten. Den größten Anteil am Untergrund bildeten Wiesen, die teilweise durch den Regen der Tage zuvor aufgeweicht bis schlammig waren. Dazu wurden verschiedene Richtungswechsel sowie kurze Anstiege einbezogen, die einen ständigen Rhythmuswechsel provozierten. Eine nette Besonderheit hatten sich die Streckenplaner mit einer Schleife ausgedacht, die in eine Reithalle gelegt worden war – dort fanden dann auch die Siegerehrungen statt.

DM mit Chance für die Jugendlichen

Ab 9 Uhr begannen die Rahmenwettbewerbe, bei denen junge Läuferinnen und Läufer am Start standen, die vom Alter her noch nicht berechtigt sind, bei der DM (ab der AK U18) starten zu dürfen. Sie hatten eine 1,9 km lange Runde zu absolvieren. Matti Theismann, der in der AK M12 aktiv ist, schlug sich gut. Nach 6:42 Minuten über-



Alexandra Schoppe-Schmidt auf dem Weg zu Teamgold (oben) und Christine Glose, Anne Holtkötter, Delia Krell-Witte (v. l.) bei der Siegerehrung (rechte Seite)

querte er als Sechster die Ziellinie. Amelie Arica, Charlotte Hugo und Lisa Bergerfurth stellten sich der Konkurrenz in der AK W15 und wussten mit guten Leistungen zu gefallen. Amelie wurde Dritte in 7:36, Charlotte Fünfte in 7:41 und Lisa Sechste in 8:17 Minuten. Mehr zum Rahmenwettbewerb gibt es auf Seite 12 im Artikel von Nina Bergerfurth.

Für einige war es ein Cross-Debüt

Eines der größten Teilnehmerfelder der DM startete um 10 Uhr. Dort liefen alle Altersklassenläuferinnen der W50 bis W90 und Altersklassenläufer der M65 bis M90. Hier finishten immerhin 146 Laufbegeisterte. Zu absolvieren waren 4,3 km, aufgeteilt in eine kleine und zwei große Runden. Die Farben unseres Vereins waren gut vertreten, immerhin hatten wir mit Raija Schmidt (W50), Corinna Meiser (W50) und Elke Strachalla (W50) eine Mannschaft in der Wertung W50 – W60 am Start. Zu den Dreien kamen noch Anne Holtkötter,

Delia Krell-Witte, Annette Schwarzkopp, Anna Ringbeck, Angelika Syska (alle W65), Christine Glose (W70), Marion Rother (W75) und ich in der M65. Dies bedeutete, dass unser Verein immerhin zwei Mannschaften in der Wertung der Frauen W65 – W90 hatte. Einige waren unter uns, für die Crosslauf eine neue Erfahrung war.

Nach dem Start galt es, mutig loszulaufen und sich einen guten Platz im großen Feld zu sichern. Raija hatte einen guten, aber nicht ihren besten Tag. Sie überquerte die Ziellinie als Fünfte in der W50 in der Zeit von 18:35 Minuten. Ein exzellentes Rennen bei ihrem Debüt zeigte Corinna, die mit 19:17 Minuten 13. in der W50 wurde. Die guten Trainingseindrücke der letzten Wochen konnte sie bestätigen. Das Fazit nach ihrem Debüt: „Ich bin froh, dabei gewesen zu sein und nicht gekniffen zu haben.“ Mit 20:46 Minuten vervollständigte Elke das Teamergebnis als 21. Damit liefen sie ziemlich knapp an einer Bronzemedaille vorbei.

*„Ich bin froh, dabei
gewesen zu sein und nicht
gekniffen zu haben.“
Corinna Meiser*

Mit Blick auf die Medaillen lief es bei den Frauen W65 und älter besser. Anne kam nach 20:50 Minuten knapp vor Delia in 20:58 Minuten ins Ziel. Das waren die Plätze vier und sechs in der Einzelwertung. Zusammen mit Christine, die in 24:52 Minuten die Silbermedaille in der W70 gewann, sicherten sich diese drei Frauen das Mannschaftsgold in der W64 – W90. Anna (28:29, 12. W65), Annette (28:38, 13. W65) und Angelika (31:08, 14. W65) freuten sich über Bronze im Team. Marion Rother (33:11) gewann schließlich noch eine Silbermedaille in der AK W75. Und ich selbst? Ich freute mich über meinen Lauf, der mich immerhin auf den 7. Rang in der Zeit von 19:02 Minuten in der M65 gebracht hatte.

Einziger Starter unseres Vereins über die Mittelstrecke der Männer über 4,3 km um 11:30 Uhr war Benno Hille, der zwei Jahre lang Crossläuferfahrung in Großbritannien sammeln konnte. Dort hat der Crosslauf eine ganz andere Tradition. Zur Vorbereitung war er eine Woche zuvor in Darmstadt an den Start gegangen. Benno lief mutig, und er wurde dafür belohnt. Er benötigte 13:17 Minuten für die Distanz. Unter den 90 Finishern belegte er einen sehr guten 16. Platz und war nur 41 Sekunden hinter dem Sieger.

5,3 km musste Lynn de Angelis bei ihrem Start der WJU20 um 12:25 Uhr bei drei großen Runden zurücklegen. Eigentlich gehört sie noch der WJU18 an, aber um eine Mannschaft zusammen mit Emilia Hülsbusch und Nina Bergerfurth zu bilden, wurde sie hochgemeldet. Da konnte noch niemand ahnen, dass Emilia und Nina ausfallen würden. Lynn hielt sich tapfer bei den älteren Jugendlichen und passierte die Ziellinie nach 21:10 Minuten als 34. der WJU20.

Um 13:00 Uhr starteten schließlich die Frauen einschließlich der AK W35 – W45. Mit Alexandra Schoppe-Schmidt (W40), Katharina Hauertmann



(W40), Michaela Winter (W40) und Tina Althoff (W45) hatten wir gleich vier Starterinnen über die 7 km lange Strecke dabei. Während Alexandra und Michaela das Rennen mutig begannen, ging es Katharina sehr vorsichtig an. Bis zuletzt stand ihr Start auf der Kippe. Im Laufe des Rennens kam sie immer besser ins Laufen. Unsere Frauen wurde kräftig angefeuert und dabei stets daran erinnert, dass jeder Platz zählen würde, weil die Mannschaftswertung nach Platzziffer und nicht nach Zeit entschieden würde. 250 Meter vor dem Ziel mobilisierte Alexandra die letzten Kräfte und überspurtete noch einige Konkurrentinnen. In der Einzelwertung reichte es für sie zum vierten Platz. Wie eng es in der Mannschaftswertung werden sollte, konnte hier noch keiner ahnen. Unser Team hatte wie die zweitplatzierte Mannschaft die Platzziffer 67. In solchen Fällen zählt dann, wer den besseren dritten Einzelplatz vorzuweisen hat, und da waren unsere Frauen um einen Platz besser. Damit ging Gold an unser überglückliches Team.

Zwei Einzel- und drei Teammedaillen waren eine gute Ausbeute dieser Meisterschaften, die gut organisiert waren. In diesem Jahr findet die Cross-DM am 29. November in Darmstadt statt.

> Michael Holtkötter

Bei knapp über null Grad durch den Matsch

Die Cross-DM fand dieses Jahr am 23. November in Riesenbeck auf der Reitsportanlage Surenburg statt. Aufgrund der Nähe zu Münster war der LSF gut vertreten. Aus unserer Jugendgruppe waren Lynn, Lisa Krell, Lisa Bergerfurth, Matti, Charlotte und Amelie am Start. Leider sind viele wegen Krankheit ausgefallen, so auch ich, weshalb ich die DM leider nur als Zuschauerin erleben konnte. Als erstes sind Lisa B., Charlotte und Amelie im Rahmenprogramm gestartet. Bei Temperaturen nur knapp über null Grad ging es um 9:30 Uhr für die drei Mädels auf die 1,9 km lange Strecke. Amelie belegte dabei den dritten Platz, Charlotte den fünften und Lisa den sechsten Platz. Alle drei sind sehr zufrieden mit dem Ergebnis.

„Ich fand die Strecke sehr gut. Nur dass wir so viele Starterinnen waren, fand ich schwierig, da ich dadurch Probleme hatte, am Anfang zu überholen, weil es sehr eng war. Jedoch wurde es im Verlauf besser, und es war toll zu laufen, auch wenn es etwas matschig war. Am Ende war ich sehr zufrieden mit meinem Ergebnis, und es war mal etwas anderes, bei so einer Meisterschaft zu laufen“, berichtet Charlotte über ihren Lauf.

Auch Amelie und Lisa wird der Wettkampf sehr positiv in Erinnerung bleiben: „Es war eine schöne Strecke mit Erhöhungen und scharfen Kurven, zwar matschig, aber das passt ja zu einem Cross-Lauf. Die Stimmung war auch super, und dass wir durch die Reithalle gelaufen sind, fand ich eine coole Idee. Mit meiner Leistung bin ich auch sehr zufrieden! Hätte nicht mit dem dritten Platz gerechnet“, erzählt Amelie. „Der Lauf hat richtig Spaß gemacht, obwohl ich Cross-Läufe eigentlich nicht so mag. Aber die Strecke war super und abwechslungsreich. Manchmal war es zwar etwas matschig, und die Sonne hat leicht geblendet, aber sonst fand ich es sehr schön“, beschreibt Lisa ihr Erlebnis.

Nur eine viertel Stunde später ging Matti an den Start. Auch er belegte einen sehr guten sechsten Platz und ist ebenfalls zufrieden: „Die Strecke war toll und hat mir persönlich viel Spaß gemacht. Auch wenn es an ein paar Stellen sehr matschig war. Mein Highlight war das Laufen durch die Halle. Die Organisation fand ich auch gut, es war irgendwie geordneter als bei den Westfälischen Cross.“

Gegen Mittag ging es dann für Lynn auf die 5,3 km lange Strecke. Sie startete in der U20, obwohl sie eigentlich noch in der U18 läuft, denn eigentlich wollten Lynn, Emilia und ich eine Mannschaft bilden. Da ich aber leider krank geworden bin und Emilia auch noch angeschlagen war, ist Lynn als einzige aus unserer Gruppe gestartet. „Ich fand das Rennen

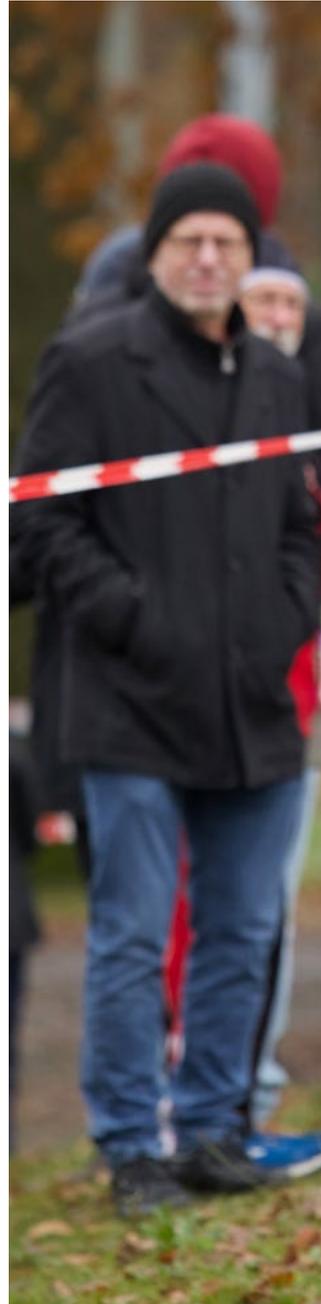


Foto: Michael Holtkötter



*Lynn de Angelis
sammelte
Erfahrungen
beim U20-Rennen.*

total schön. Es hat sehr viel Spaß gemacht, und ich bin sehr happy, dass ich nach der Verletzungspause im Sommer nun wie geplant in der Crosssaison starten konnte. Die Strecke war sehr abwechslungsreich, es gab viele verschiedene Untergründe, und die Runde durch die große Reithalle in Riesenbeck war für mich ebenfalls sehr besonders, da ich neben dem Laufsport auch noch passioniert den Reitsport betreibe. Mit meiner Zeit bin ich auch sehr zufrieden. Auch wenn es eigentlich meine erste U18-Saison war, bin ich in der U20 gestartet und konnte so tolle Erfahrungen sammeln“, berichtet sie selber über ihren Lauf.

Zum Schluss ist noch Lisa K. im Hauptlauf in der U23 zusammen mit den Frauen gestartet und musste 7 km zurücklegen. Auch ihr hat die DM viel Freude bereitet: „Es hat sehr viel Spaß gemacht, obwohl es am Ende echt matschig war, und auf der Strecke viele Kurven waren.“

Für mich als Zuschauerin war dies ebenfalls ein sehr schönes Event und mal ein anderes Erlebnis, auch wenn ich natürlich gerne mitgelaufen wäre. Die Strecke war auch für die Zuschauer sehr schön, da die Läufer und Läuferinnen mehrere Runden gelaufen sind und man eigentlich durchgehend was zum Gucken hatte. Dass die Strecke durch die Reithalle ging, fand ich ebenfalls toll, weil ich so auch nicht durchgehend in der Kälte und im Matsch stehen musste. Insgesamt war dies eine sehr schöne und gut organisierte Meisterschaft, und ich bin stolz auf alle, die gestartet sind!

>Nina Bergerfurth

HALLO, ICH BIN CHARLOTTE

und 15 Jahre alt. Ich bin seit Herbst 2023 beim LSF. Wir sind damals von Herne nach Münster gezogen. Ich mache schon Leichtathletik seit ich sieben bin. Meine Stärke war schon immer das Laufen, und in der Corona-Pandemie habe ich dann angefangen, allein zu laufen. Danach habe ich dann auch in der Laufgruppe meines alten Vereines LC Westfalia Herne trainiert.

Als ich dann nach Münster zog, habe ich mir sofort einen neuen Verein gesucht und bin auf die Jugendgruppe des LSF gestoßen.

Ich habe mich in der neuen Gruppe gleich sehr wohl gefühlt und alle haben mich herzlich aufgenommen. Die Gruppe hat mir meinen Start in Münster sehr erleichtert, da ich durch sie viele neue Freunde gefunden habe. Jetzt ist das Training für mich eine wichtige Konstante geworden, die mich immer aufheitert, egal was passiert.

Mir machen am meisten längere Trainingseinheiten Spaß, aber auch mit dem Sprinttraining konnte ich mich ein wenig anfreunden. Ich finde es eigentlich immer toll, auch wenn es natürlich manchmal anstrengend wird.

Auch Wettkämpfe laufe ich immer gerne, leider habe ich dieses Jahr einige krankheitsbedingt verpasst. Ich mag gerne 5 km, dieses Jahr habe ich aber auch viele neue und interessante Strecken ausprobiert, wie zum Beispiel 1500 m und 3000 m, welche mir auch sehr gefallen haben. Zu Wettkämpfen fahren wir immer zusammen, sodass dort eine tolle Stimmung herrscht und man motiviert ist, schnell zu laufen. Ich freue mich auf weitere viele tolle Trainingseinheiten und Wettkämpfe, die wir zusammen absolvieren werden!

> *Charlotte Hugo*



HALLO, ICH BIN MATTI, 12 Jahre alt und seit dem Sommer 2022 in der Jugendgruppe des LSF. Damals hatte ich mir den Oberarm gebrochen, wollte aber nicht mit dem Fahrradanhänger zur Schule gebracht werden - deshalb bin ich gelaufen. Schnell habe ich dann gemerkt, wie viel Spaß mir das Laufen macht. Also hat meine Mutter mich in einem anderen Verein in der Kindergruppe angemeldet. Da haben wir aber nur Spiele gespielt, in denen es meistens ums Werfen ging. Also haben meine Mutter und ich eine reine Laufgruppe gesucht. Als meine Mutter im Internet die Gruppe vom LSF fand, hat sie Gerrit Lemkau (den Trainer) sofort angeschrieben. Die zwei Probetrainings haben mir sehr viel Spaß gemacht, waren aber auch sehr anstrengend. Meine Lieblingsdistanzen



**Alle Infos
zum Training
für Kinder
und Jugendliche
gibt es unter
lsf-muenster.de.**



sind 800 m und 3000 m. Als Training mag ich das Sprinttraining am liebsten. Ich finde Intervalle am besten, die zwar schnell sind, aber nicht zu lang, so 200 bis 400 m. Neben dem Laufen mache ich noch Judo und spiele Fußball. Ich finde am Laufen gut, dass alles, was du machst, deine eigene Leistung ist. Das ist zum Beispiel beim Fußball anders, da bist du manchmal doppelt so viel gerannt wie alle anderen und hast dich komplett abgerackert, und ihr verliert trotzdem 6:1. Meine Ziele sind, einmal an den Deutschen Meisterschaften teilzunehmen, ich weiß zwar nicht, wie realistisch das ist, aber das habe ich mir schon lange vorgenommen.

Ich hoffe, ihr habt genauso viel Spaß am Laufen wie ich, und vielleicht sieht man sich auch bei einem Lauf!

> *Matti Teismann*



HI, ICH BIN MARTIN und übernehme seit kurzem das Kraft- und Athletiktraining für die Trainingsgruppe der U14 bis U23. Ich komme aus Ulm in Baden-Württemberg, und bin für mein Studium im Bereich Sportwissenschaft an der WWU vor einem Jahr nach Münster umgezogen.

Zum LSF bin ich über eine Stellenausschreibung auf den sozialen Medien gelangt, ich kannte aber über einige Ecken auch schon ein paar der Athlet:innen. Da mein Studium sehr forschungsorientiert und damit auch theoretisch ist, wollte ich über den Weg als Trainer mehr praktische Erfahrungen sammeln. Außerdem kann ich es mir sehr gut vorstellen, später einmal hauptberuflich als Athletiktrainer zu arbeiten. Meine bisherige Erfahrung im Training war sehr positiv. Ich bin vor allem beeindruckt davon, dass die jüngeren Athlet:innen schon so früh Interesse am Krafttraining zeigen.

Im Krafttraining arbeite ich weiter mit den für Läufer:innen relevanten Langhantelübungen, unter anderem dem Kniebeugen und dem Kreuzheben. Der Fokus liegt auf Mehrgelenksübungen, zusätzlich kann man verletzungsanfällige Bereiche wie die Leiste und den Knöchel isoliert stärken. Persönlich erhoffe ich mir für die Athlet:innen von dem Krafttraining, dass sie weniger anfällig für Verletzungen werden und ihre intramuskuläre Koordination verbessern. In Kombination mit dem Sprinttraining am Dienstag sollen die Athlet:innen also, einfach gesagt, lernen, mehr Kraft und somit höhere maximale Geschwindigkeiten zu entwickeln, wodurch ihnen die submaximalen Intensitäten bei den längeren Strecken leichter fallen. Neben meiner Tätigkeit als Trainer beim LSF bin ich als studentische Hilfskraft am Institut für Sportwissenschaft im Arbeitsbereich für Neuromotorik und Training mitverantwortlich für die Mediengestaltung.

In meiner Freizeit trainiere ich selbst am liebsten Kraftdreikampf, heißt Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben, und spiele seit zwölf Jahren Fußball. Da ich in unmittelbarer Nähe wohne und auch alle meine Lehrveranstaltungen auf dem Sportcampus sind, bin ich in den meisten Fällen dort oder im Campus-Café anzutreffen.

> *Martin Berther*

Wir alle sind der Verein.

Fast schon selbstverständlich ist für uns, dass die Vorstandsmitglieder unzählige Stunden ihrer Freizeit in Vereinsarbeit investieren – für die Organisation unserer Veranstaltungen, die Bürokratie, die mit einem Verein auch zwangsläufig verbunden ist, für eine zukunftssträchtige Weiterentwicklung. Dabei bauen sie auf unsere Mithilfe, Unterstützung und unser Engagement, denn ohne dies würde der Verein nicht funktionieren. In dieser Rubrik stellen wir Mitglieder vor, die wichtige Aufgaben übernommen haben, in der Summe wird es hoffentlich ein Bild ergeben, das zeigt: Wir alle sind der Verein.

„Freddy ist eine total treue Arbeitsbiene. Immer nett, immer freundlich, einfach echt ein Pfund.“

Raija Schmidt

Zweite Vorsitzende des LSF

Frederike Reddehase ist eine von ihnen. Wenn ihr euch fragt, wer die Entwürfe unserer ganzen Urkunden, Startnummern, Anzeigen, Flyer, Plakate – vor allem für unsere Vereinsläufe –, der Sponsoring-Broschüre, Charity-Aktivität und sogar unserer Vereinssocken übernimmt und somit das Corporate Design des Laufvereins prägt: Es ist Freddy.

Hier der Steckbrief der 35-Jährigen:

- Mitglied seit: Strava sagt September 2019.
- Sie trainiert: in der Montagstrainingsgruppe von Britta Brouwer
- Lieblingsstrecken beim Training: 200er und 300er auf der Tartanbahn
- Lieblingsdistanzen beim Wettkampf: 5 km und 10 km
- Wo unterstützt sie außerdem? Hauptsächlich liegen ihre Aufgaben bei den Gestaltungsdingen, vor allem, wenn die Vereinsläufe anstehen, kümmert sie sich kurzfristig noch um Postings für Social-Media oder Poster. Sie hilft auch schon mal bei der Startnummernausgabe, aber der Schwerpunkt wird wohl das Design bleiben.
- Hobbys neben dem Laufen: Wandern, Graveln, Fotografieren, sie geht gern gut essen und besitzt einen grünen Daumen, den ihre Pflanzen zu schätzen wissen, und sie besucht gern Ausstellungen.
- Hauptberuflich ist sie, wer hätte es geahnt, kreativ in einer Agentur in Münster als Art Directorin.

„Egal mit welcher Bitte und Idee ich an sie herantrete, im Handumdrehen kriege ich immer genau das Ergebnis, das ich mir im Kopf ausgemalt hatte. Ich habe selten mit jemandem so gerne zusammen an Projekten gearbeitet wie mit Freddy.“

Ricarda Hagemann

Social Media Managerin in unserem Verein

*„Für mich ist es
selbstverständlich, den Verein
zu unterstützen mit dem,
was ich am besten kann.“*

Frederike Reddehase



Vier Monate im Amt

Personelle Veränderungen im Vorstand sind nach einer Jahreshauptversammlung üblich. In den vielen Jahren, die ich mittlerweile im Vorstand bin, hat es einige Jahre mit nur ein bis zwei Wechseln, aber auch schon zweimal einen nahezu kompletten Umbruch des Vorstands gegeben.

Insofern war die letzte Jahreshauptversammlung mit zwei Wechseln sowie einem neuen Amt in den Bereich eines normalen Durchschnitts einzuordnen. Der neue Vorstand hat sehr schnell wieder sein Tagesgeschäft aufgenommen. Heinz kannte ja den Bereich des Breitensports sehr gut und war somit gleich wieder im Thema. Eva war über das Veranstaltungmanagement schon sehr dicht am Vorstand und zeigte gleich, dass sie eine Bereicherung des Teams ist.

Den schwierigsten Einstieg musste somit wohl Lucas bewältigen, denn seinen Job als Projektmanager gab es vorher noch gar nicht. Er war aber ganz schnell im Thema. Beim Silvesterlauf konnten wir anderen ihn noch ein bisschen unterstützen. Ab dem Frühjahr wird die Verantwortung größer, denn Arne hat aus terminlichen Gründen weniger Zeit für die Organisation des Straßen- und später im Jahr des Zfs Münster-CityRUN. Ganz toll ist aus Vorstandssicht die vielfältige Unterstützung, die wir von Mitgliedern erfahren, die nicht direkt im Vorstand sind. So haben wir mittlerweile ein ganz großes Team hinter dem Team, ohne das die Abläufe gar nicht mehr zu bewältigen wären. Aber völlig verloren wären wir, wenn unsere Vorstandsassistenz Jutta nicht so einen großartigen Job machen würden. Wir alle hoffen, dass wir noch lange auf sie bauen können.

Die Themen, die im Vorstand besprochen werden, sind vielfältig. Über Veranstaltungen, Beschaffungen, sportliche Aspekte, IT-Belange und manchmal auch interne Verwaltung ist eigentlich alles dabei. Hin und wieder haben wir auch Besuch von interessierten Mitgliedern. Wer also mal bei einer Vorstandssitzung dabei sein will, ist herzlich eingeladen. Bitte aber unbedingt vorher anmelden.

> Markus van der Velde

*Unser Vorstand (v. l.):
Heinz Merse, Markus van
der Velde, Raija Schmidt,
Andreas Reher, Arne Fischer,
Anna Ringbeck. Nicht auf
dem Foto: Eva-Maria
Gaszek, Gerrit Lemkau,
Lucas Ohmscheiper*



In den letzten Wochen gab es, dank der Expertise von Klaus Brinker, hinter den Kulissen einige sehr grundlegende technische Änderungen in unserem Ergebnissystem. Im Fokus stand dieses Mal die Verbesserung der Usability für Smartphones.

Screenshots: Klaus Brinker

Name	Ergebnis
26.01.2025 51. Hammer Sparkassen-Winterlauf	10km
Dominik Schüller	34:20
Lucas Ohmscheiper	35:20
Johanna Schönherr Pro Team Q AK-B	35:40
Felix Lippens	35:45
Marcel Machauer	36:31
Dennis Kerkenhoff	36:51

Aktuelle Ergebnisse

So sieht die Ergebnisdarstellung nach den Optimierungen auf einem typischen Smartphone aus. Mit der dynamischen Suchfunktion über der Tabelle kann man sehr einfach einzelne Athleten oder auch Wettkämpfe finden. Weitere Einzelheiten zu den Ergebnissen werden in der Tabelle weiter rechts aufgeführt. Die Navigation erfolgt über eine eingebaute Scrollfunktion.

lsf-muenster.de/aktuelle_ergebnisse/

Einzelpunkte	Disziplin	Ergebnis-Zeit
1. Nina Bergerfurth		
2925		
734	800m	2:21,13
761	1500m	4:41,39
741	3000m	10:03,61
689	5km	18:08
2. Eva-Maria Gaszek		
1667		
621	5km	22:53

Spiridonwertung

Mit jeder Aktualisierung der Ergebnisseite findet im Hintergrund automatisch auch eine Aktualisierung der Spiridonwertung statt. Auch diese Darstellung wurde jetzt für Smartphones optimiert und bietet ebenfalls eine dynamische Suchfunktion.

lsf-muenster.de/aktuelle-spiridonwertung/

Einzelpunkte	Disziplin	Ergebnis-Zeit
1. Amelie Arica		
2322		
845	60m	8,53
753	200m	27,55
724	400m	1:02,37
2. Nina Bergerfurth		
2267		
765	600m	1:40,08
761	1500m	4:41,39

Bahncup-Wertung

Wie bei der Spiridonwertung findet auch hier eine fortlaufende Aktualisierung statt. Die Struktur der Darstellung bei den LSF-Wertungen unterscheidet sich nicht.

lsf-muenster.de/aktuelle-bahn-cup-wertung/



Wir sind dankbar, Teil eines solchen Teams zu sein

Der vierte Sonntag im Januar bedeutet für einen Großteil unserer Läufer:innen traditionsgemäß ein gemeinsames Pilgern nach Hamm. Die Winterlaufserie ruft nach uns, sie ruft unsere Namen: Jana, Johanna, Eva, Stefan, Thomas...

Nach einer wohl für alle eher verregneten Anreise befinden wir uns dann auf der Bahn des berühmten Jahnstadions. Immer wieder schön, hierherzukommen, Erinnerungen werden geweckt, Debütant:innen saugen das Ambiente auf.

Schnell noch ein paar Mal Grinsen und „Juuuubeln“ für das Gruppenfoto. Und dann, dann stehen wir nun plötzlich an der Startlinie des 10-km-Laufs. Das Wetter noch immer bescheiden, dafür die Laune und Stimmung in Höchstform – so wie eine große Menge unserer Athlet:innen. Die Motivation, mit einem großartigen ersten Laufenerlebnis ins Laufjahr 2025 zu starten, könnte kaum größer sein. Wir starten wie gewohnt mit zwei Bahnrunden und laufen nach links aus dem Stadío heraus, vorbei an tosendem Applaus. Mit diesem Schwung extra Push laufen sich die circa 9 verbleibenden Kilometer auf einer leicht veränderten Strecke nahezu wie von selbst. Auf der Strecke wird mit strahlenden Gesichtern eine beeindruckende

Performance nach der anderen hingelegt. Unser Fotograf weiß kaum, wo er zuerst die Linse draufhalten soll. Wir genießen, wir beißen, wir strahlen, wir leiden, wir pushen und unterstützen uns. Coaches und Edelpacer:innen ermöglichen uns an diesem Tag ungeahnte Bestzeiten. Manche von uns reißen ihr Rennen bravourös im Alleingang ab. Der Regen, der Matsch, die Pfützen – alles scheint vergessen, wenn wir in die Gesichter unserer Familien, Freunde und Trainingspartner:innen blicken. Kurz vor dem Einbiegen ins Stadion hören wir am Streckenrand von anfeuernden LSFer:innen unsere Namen. Die letzten Zurufe ermöglichen einen letzten Sprint. Wir geben alles, was noch in den Beinen steckt. Nach und nach erreichen wir das Ziel, und auf unseren Körpern breitet sich leichte Gänsehaut der Freude und des Stolzes aus. Der Sonntagmittag in Hamm verging wie im Flug, und bei dieser einzigartigen Atmosphäre sind wir am Ende nur dankbar, Teil eines solchen Teams, Teil einer solchen Lauffamilie zu sein.

Und wir sagen zum Abschluss: DANKE, HAMM, du enttäuschst uns nie! Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen in zwei Wochen. Auf das die 15 km mindestens genauso schön werden.

> Ricarda Hagemann

Unser Wettkampfsjahr 2024

In Zeiten der modernen technischen Hilfsmittel ist es für uns gar nicht so schwer, den Überblick über das zu bekommen, was wir im zurückliegenden Jahr an Trainings- und Wettkampfkilometern erbracht haben. Mich interessierten zunächst einmal nicht Einzelergebnisse, sondern vielmehr, wie viele Wettkampfkilometer unsere Mitglieder in Wettkämpfen, ausgenommen Staffeln, gelaufen sind. Ich habe 2024 insgesamt 1.774 Ergebnisse erfasst. Nimmt man all diese Starts zusammen und addiert die Kilometer, kommt man auf die stolze Summe von 28.538,10 Kilometern. Das entspricht etwa 70 Prozent einer kompletten Erdumrundung im Äquatorbereich. Man kann aber auch 1,8-mal den Langstreckenflug von Frankfurt nach Sydney (16.000 km) damit abdecken.

Die meisten Starts wurden mit 478 über die 10-km-Distanz absolviert, gefolgt von 5 km mit 348, dem Halbmarathon mit 268 und dem Ma-

rathon mit 156. Verteilt man alle Wettkampfkilometer auf sämtliche Vereinsmitglieder, hätte jedes im Schnitt 40 km zurückgelegt. Das ist Statistik, aber in der Realität wissen wir, dass längst nicht alle Mitglieder an Wettkämpfen teilnehmen. Über die Zufriedenheit mit den erbrachten Ergebnissen sagen die von mir erfassten Resultate nichts aus. Neben manchem Jubelsprung wird auch dieses oder jenes Frusterebnis dabei gewesen sein.

Zu den bemerkenswerten Leistungen im zurückliegenden Jahr könnte und müsste viel geschrieben werden, wenn man allen gerecht werden würde wollen. Dafür müsste es aber ein Sonderheft der ZWISCHENZEIT geben. Denn es zählt längst nicht nur die Platzierung auf dem Treppchen, sondern ebenso toll sind die vielen kleinen ganz persönlichen Siege, die meist aber nicht öffentlich werden.

Erfolgreichstes Jahr in der Vereinsgeschichte bei Deutschen Meisterschaften

Natürlich gab es 2024 herausragende läuferische Leistungen unserer Mitglieder. Es war sogar das erfolgreichste Jahr in der Vereinsgeschichte mit Blick auf die Medaillenausbeute bei Deutschen Meisterschaften seit der Gründung des Vereins 1988 (siehe Aufstellung am Ende des Artikels). 19 Einzelmedaillen im AK-Bereich verteilt auf 11 LSFerinnen und 12 Mannschaftsmedaillen, an den 18 LSFer/innen beteiligt waren. Einzig die Tatsache, dass nur eine Mannschaftsmedaille sowie ein Einzel-Silber aus dem Männerbereich zu dieser grandiosen Bilanz beiträgt, trübt den Eindruck ein wenig. Unsere bekannten Leistungsträgerinnen waren an der Bilanz beteiligt, eine Überraschung stellte Christine Glose in der AK W70 dar, die in ihrem ersten Jahr für den LSF gleich vier Einzelmedaillen zu dem guten Ergebnis beitrug und noch an drei Mannschaftsmedaillen beteiligt war. Nicht vergessen werden darf die Goldmedaille im Marathon bei der Masters WM in Bukarest durch Julia Suwelack in der AK W75.

*Christine Glose
bei einer ihrer
Siegerehrungen*



JAHRESRÜCKBLICK

Auch die 13 Vereinsrekorde allein im zurückliegenden Jahr sind bemerkenswert:

60 m	Karl-Heinz Prieß	M65	10,21
150 m	Karl-Heinz Prieß		24,71
5.000 m	Jan Kaumanns		14:45,55
10 km	Benno Hille		31:24
Halbmarathon	Jan Kaumanns		1:07:10
Marathon	Manuel Kruse		2:20:56
60 m	Amelie Arica	W15	8,63
200 m	Nina Bergerfurth	WJU20	27,97
300 m	Amelie Arica		4,46
400 m	Nina Bergerfurth		1:01,22
600 m	Nina Bergerfurth		1:40,08
800 m	Nina Bergerfurth		2:16,22
1.500 m	Nina Bergerfurth		4:36,13

Es wird deutlich, dass viele Rekorde bei Bahnläufen verbessert wurden, aber bei den Männern sind auch drei Klassiker auf der Straße mit 10 km, Halbmarathon und Marathon dabei.

JANUAR

Den Auftakt ins Wettkampffahr 2024 machten am 7. Januar Mike Claaßen, Marcel Hier (Halbmarathon – 1:16:52 bzw. 1:19:32) und Dirk Keggenhoff (Marathon – 4:00:46) beim 2. HÜLSKENS Marathon in Wesel.

Zwei Wochen später sicherte sich Nina Bergerfurth bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften den Titel über 1.500 m in 4:50,37 in der weiblichen Jugend U20.

Traditionell starten viele LSFer bei der Hammer Laufserie, die 2024 ihre 50. Auflage hatte. Beim 10-km-Auftakt finishten 51 Läuferinnen und Läufer unseres Vereins. Mit 36:43 war Benedikt Korte der schnellste Mann und Jana Kappenberg mit 36:53 die schnellste Frau unseres Vereins.

FEBRUAR

Am ersten Februarwochenende holten unsere Aktiven zwei Gold- und eine Silbermedaille bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften der Masters. Gold ging an Torolv Prokosch über 60 m in der M75 und Antonio Henrique über 3.000 m in der M65. Silber sicherte sich Karl-Heinz Prieß über 200 m, ebenfalls in der M65.

Foto: Michael Holtkötter



Mike Claaßen startete beim HÜLSKENS Marathon Wesel ins Wettkampffahr 2024.

In der Gesamtwertung der Hammer Laufserie war Jana Kappenberg schneller als alle dort gestarteten Männer des Vereins. Sie lief eine Gesamtzeit von 2:53:50, was ihr den 4. Gesamtrang bei den Frauen einbrachte.

Nina Bergerfurth überraschte mit einer Finalteilnahme bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund der WJU20 über 1.500 m. Die Zeit von 4:40,86 und die Platzierung als Zweite des Vorlaufs hatte sie ins Finale gebracht.

MÄRZ

Am 3. März machte sich eine große Gruppe von LSFern zu den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km nach Leverkusen auf und kehrte mit vielen Medaillen zurück (s.a. ZWISCHENZEIT Mai 2024 ab Seite 8).

Der SIENA GARDEN Straßenlauf am 16. März verzeichnete 49 LSFer/innen in den Ergebnislisten. Die beste Einzelplatzierung errang Verena Vogt mit dem Gesamtsieg über 5 km.

Beim Werderseelauf freute sich Eva-Maria Gaszek über den Titel in der AK W55 bei den Deutschen Meisterschaften über 50 km.



Amelie Arica verbesserte die Vereinsrekorde in der W15 über 60 m und 300 m.

APRIL

Der April stand ganz im Zeichen der Deutschen Marathon-Meisterschaften in Hannover. 14 LSFer/innen hatten dafür gemeldet und kehrten mit fünf Einzel- und zwei Mannschaftsmedaillen zurück (s.a. ZWISCHENZEIT Mai 2024 ab Seite 10). Herausragend war sicher die Silbermedaille in der Gesamtwertung Mannschaften Frauen von Verena Vogt, Jana Kappenberg und Raija Schmidt sowie der vierte Gesamtrang von Manuel Kruse bei den Männern mit einem neuen Vereinsrekord.

Was wären Deutsche Berglaufmeisterschaften ohne Delia Krell-Witte – sie freute sich in Zell am Harmersbach nach 430 Höhenmetern über Silber in der AK W65.

Immerhin 33 Mitglieder unseres Vereins finishten beim Zoolauf in Münster über verschiedene Distanzen und glänzten mit zahlreichen Altersklassensiegen. Der April ist offensichtlich ein „lauffreudiger“ Monat. Allein 186 Ergebnisse habe ich in diesem Monat erfasst von Läufen in Boston, Prag, Enschede, Rotterdam, Berlin, Freiburg, Leipzig, Hamburg, Dortmund und Bielefeld, um nur die größten Veranstaltungen zu nennen.

MAI

Der Mai startete mit den Deutschen Langstreckenmeisterschaften in Wassenberg über 5.000 m. Unsere vier Starterinnen kehrten mit zwei Bestzeiten (Nina Bergerfurth – 17:48,64, Alex Schoppe-Schmidt 19:39,00) und zwei Silbermedaillen durch Delia Krell-Witte in der AK W65 und Alexandra Schoppe-Schmidt in der AK W40 zurück.

Am 4. Mai vertraten Benedikt Korte (85 km) und Jan Ferneding (65 km) unsere Vereinsfarben beim Alpine Trailrun Festival in Innsbruck und waren völlig begeistert.

Der Mai ist auch der Monat, in dem sich zahlreiche Startmöglichkeiten bei stadionfernen Veranstaltungen (offizieller Begriff des Verbandes für Volksläufe) im Münsterland ergeben. 2024 gehörten die Riesenbecker Sixdays dazu, die alle zwei Jahre ausgetragen werden. Nach 7:43:57 reichte es für Marvin Röthemeyer zum dritten Gesamttrang. Mit ihm finishten noch 16 weitere LSFer/innen bei dem Etappenlauf über rund 140 km.

JUNI

Viele Startmöglichkeiten auf unterschiedlichsten Distanzen bietet der Juni. Besonders beliebt bei unseren Vereinsmitgliedern ist ein Abstecher zum City-Triathlon in Münster. So waren bei der letzten Austragung 19 LSFer/innen über die Volks- oder Olympische Distanz am Start. Marie Sommer sicherte sich vor Johanna Schönherr den Gesamtsieg über die Volksdistanz.

Kurze Wege sind bei unseren Mitgliedern besonders beliebt: 54 starteten beim Leonardo-Campus-Run in Münster. Die schnellste Zeit über 5 km lief mit 18:15 Nils Maurer.

Anika Fels, Daniel Weppeler und Sebastian Piegza finishten am 15. Juni beim Zugspitz Ultratrail, wobei Anika mit 68 km die längste Strecke von den dreien bewältigte.

JULI

Einen wunderbaren Auftakt in den Sommer bildete der ZfS Münster-City-RUN mit 46 Teilnehmenden aus unseren Reihen. Schnellster LSFer über 5 km war Mika Wawerzonnek mit einer Zeit von 16:29. Jan Kaumanns lief die 10 km in 32:35, was ihn auf den 9. Gesamttrang brachte.

Knapp eine Woche später zog es 49 LSFer zum Roruper Abendlauf, hervorzuheben ist hier

der Gesamtsieg von Mika Wawerzonnek über 3 km in 9:23.

Eva-Maria Gaszek und Nicole Woermann-Riedel nahmen am 20. Juli an der Deutschen Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf in Bottrop teil. Eva-Maria absolvierte 146,073 km, was ihr die Vize-meisterschaft in der AK W55 einbrachte, Nicole lief genau 100 km.

Exzellente Leistungen lieferte Nina Bergerfurth bei den Deutschen U20-Meisterschaften in Koblenz am 26. und 27. Juli. Mit 2:16,22 über 800 m und 4:36,13 über 1.500 m lief Nina zwei neue Bestzeiten.

AUGUST

Am ersten Augustwochenende waren die Zielpunkte von 56 LSFer/innen der 18. Baumberger Abendlauf und der 15. Halbmarathon in Nordkirchen. Anika Fels gewann in der Zeit von 18:46 die 5 km beim Abendlauf. Antonia Rewer wurde in 1:21:40 Gesamtzweite beim Nordkirchner Halbmarathon.

Michaela Winter und Christoph Geitel zog es am 18. August in die Hauptstadt, um am Mauerweglauf über 100 Meilen teilzunehmen.

Sven Ahrens bevorzugte einen langen Lauf beim 17. Allgäuer Panorama-Marathon, den er in 4:16:33 absolvierte.

SEPTEMBER

Was wäre der Münster-Marathon ohne die Starter/innen unseres Vereins? Immerhin 53 finishten bei der 22. Ausgabe den Marathon und 18 die Distanz von 28 km, dazu kamen noch acht Staffeln. Jana Kappenberg wurde diesmal in der Zeit von 2:53:08 zweitschnellste Deutsche. Dominik Schübler kam als schnellster LSFer in 2:48:39 ins Ziel.

Sehr erfolgreich verliefen die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften für unseren Verein, die am 15. September in Hamburg-Wandsbek ausgetragen wurden (s.a. ZWISCHENZEIT November 2024 ab Seite 4). Drei Einzel- sowie drei Mannschaftsmedaillen konnten sich sehen lassen.

Für viele ist der Berlin-Marathon, inzwischen in seiner 50. Auflage, ein Muss am letzten Septembersonntag, so auch für 17 LSFer/innen. Jan Kaumanns war mit 2:23:11 unser schnellster Mann. Rajja Schmidt freute sich, dass sie mit 2:59:19 wieder einmal unter der 3-Stunden-Marke bleiben



Am ZfS Münster-City-RUN nahmen 46 Läuferinnen und Läufer vom LSF teil. Links im Bild: Jens Korte, der bei der Spiridonwertung den 8. Platz belegte.

Mit 2:54:31 lief Antonia Rewer eine neue tolle Bestzeit beim 62. Westenergie Marathon in Essen am 13. Oktober, was ihr den 6. Gesamtang einbrachte. Mit Franziska Brinkmann hatten wir nur eine Starterin beim Frankfurt-Marathon, sie gab dort in 3:41:52 ihr Debüt.

NOVEMBER

Den langen Weg zum New-York-City-Marathon am 3. November hatten Manuel Goerlich und Sven Moyé auf sich genommen. Auf der sehr anspruchsvollen Strecke liefen sie mit 2:41:48 beziehungsweise 2:46:57 sehr gute Zeiten.

Einen Start beim Brüssel-Marathon bevorzugte Andreas Narozny, den er in 2:57:12 absolvierte. Zu einem Renner hat sich bei unseren Mitgliedern der Steinhart 500 in Steinfurt entwickelt. Immerhin 28 LSFer/innen gingen über die verschiedenen Strecken von 7 bis 56 km an den Start. Einen Gesamtsieg über 14 km gab es für Antonia Rewer in der Zeit von 55:29.

Die letzte Deutsche Meisterschaft 2024 waren die Deutschen Cross-Meisterschaften in Riesenbeck. Hierzu gibt es einen eigenen Bericht ab Seite 9 in dieser Ausgabe.

konnte. Das gelang erstmalig Maximilian Riep mit 2:58:03, der zudem ein waschechter Berliner ist.

OKTOBER

Der 31. Saerbecker Kirmeslauf und der 30. Coesfelder Citylauf gehören traditionell zu den beliebten Läufen bei unseren Startern. Insgesamt waren dort 46 LSFer/innen aktiv. In Coesfeld wurden zugleich die Westfälischen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km ausgetragen. Jana Kappenberg sicherte sich in 37:03 den Titel in der AK W45.

RÜCKBLICK

DEZEMBER

Immerhin 85 LSFer/innen finishten beim 34. Active Sportshop Silvesterlauf in Münster. Hierzu gibt es einen eigenen Bericht ab Seite 5 dieser Ausgabe. Benno Hille stellte mit 31:21 über 10 km und 15:09 über 5 km zwei neue Vereinsrekorde auf.

ERGEBNISSE AUF DER HOMEPAGE

Bei den Ergebnissen auf der Homepage gibt es eine Spalte, die die erbrachte Leistung prozentual in einen lokalen bis nationalen Kontext setzt. Die höchste Prozentzahl von 87 Prozent erreichte Verena Vogt mit ihrer Zeit von 35:12, die sie bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften in Leverkusen erzielte.

ALS ABSCHLUSS

aber etwas, das mir wirklich am Herzen liegt: Bei allen Erfolgen, egal ob bei einer Meisterschaft, einem kleinen Volkslauf oder einem Sportfest: Am wichtigsten ist, dass alle gesund bleiben und den Spaß am Laufen in den Mittelpunkt stellen.

> Michael Holtkötter



Foto: Michael Holtkötter

Für die Wahl zu Münsters Sportlerin des Jahres 2024 wurde Jana Kappenberg nominiert. Sie freute sich sehr über die Nominierung und auf der feierlichen Preisverleihung am 10. Februar im Jovel über den 4. Platz.



VIELE MEDAILLEN BEI DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN

DM 10-km-Straße – Leverkusen

3.3.2024

Verena Vogt – Silber W40

Raija Schmidt – Bronze W50

Anne Holtkötter – Bronze W65

Christine Glose – Bronze W70

Mannschaft – Gold W50 – W60

mit Raija Schmidt, Julia Juchem
und Corinna Meiser

Mannschaft – Gold W65 – W90

mit Anne Holtkötter, Delia Krell-Witte
und Christine Glose

Mannschaft – Silber W65 – W90

mit Anna Ringbeck, Annette Schwarzkopf
und Maria Feyerabend

Mannschaft – Bronze W35 – W45

mit Verena Vogt, Katharina Hauertmann
und Alexandra Schoppe-Schmidt

DM 50 km – Bremen

17.3.2024

Eva-Maria Gaszek – Bronze W55

DM Marathon – Hannover

14.4.2024

Jana Kappenberg – Gold W45

Raija Schmidt – Gold W50

Julia Suwelack – Gold W75

Verena Vogt – Silber W40

Christine Glose – Bronze W70

Mannschaft – Frauen gesamt – Silber
mit Verena Vogt, Jana Kappenberg
und Raija Schmidt

Mannschaft – Frauen W35 – W45 – Gold

mit Verena Vogt, Jana Kappenberg
und Eva-Maria Gaszek

DM Berglauf – Zell am Harmersbach

20.4.2024

Delia Krell-Witte – Silber W65

DM Langstrecke 5.000 m – Wassenberg

4.5.2024

Alexandra Schoppe-Schmidt – Bronze W40

Delia Krell-Witte – Silber W65

DM 24-Stunden-Lauf – Bottrop

20.7.2024

Eva-Maria Gaszek – Silber W55

DM Halbmarathon – Hamburg

15.9.2024

Raija Schmidt – Silber W50

Christine Glose – Silber W70

Bernd Huesker – Silber M75

Mannschaft – Frauen W50 – W60 – Gold

mit Raija Schmidt, Eva-Maria Gaszek
und Merle Leisten

Mannschaft – Frauen W65 – W90 – Silber

mit Anne Holtkötter, Delia Krell-Witte
und Christine Glose

Mannschaft – Männer M65 – M90 – Silber

mit Michael Holtkötter, Bernd Huesker und
Peter Zimmer

DM Crosslaufen – Hörstel-Riesenbeck

23.11.2024

Marion Rother – Silber W75

Christine Glose – Bronze W70

Mannschaft – Frauen W35 – W45 – Gold

mit Alexandra Schoppe-Schmidt,

Katharina Hauertmann und Michaela Winter

Mannschaft – Frauen W65 – W90 – Gold

mit Anne Holtkötter, Delia Krell-Witte

und Christine Glose

Mannschaft – Frauen W65 – W90 – Silber

mit Anna Ringbeck, Annette Schwarzkopf
und Angelika Syska



Fotos: Anne Thonemann

Stanislaw Bartusiak mit Handycap – er fällt für lange Zeit aus, sowohl bei Wettkämpfen als auch als Helfer bei unseren Läufen.



Stany beim Spaziergang mit seinen Freunden Bernd Huesker und Willi Thonemann

Rundendrehen auf dem Schiff

Unser Dreamteam, Stanislaw und Bernd, hat sich getrennt. Aber nein, sie haben sich nicht überworfen. Stanislaw hat eine Operation seiner rechten Schulter hinter sich gebracht. Nun musste er drei lange Wochen, Tag und Nacht, mit dem auf dem Foto zu sehenden Gestell herumlaufen. Stany glaubt, die kaputte rechte Schulter habe er vom vielen Stemmen seiner erlaufenen Pokale.

Das ist aber nur die halbe Wahrheit. Stany ist nicht nur viel gelaufen, er hat auch hart gearbeitet.

Um sich zu erholen, genießt er nun eine siebenwöchige Kreuzfahrt, und danach macht er Urlaub an der Ostsee. Um läuferisch fit zu bleiben, dreht er täglich seine 400-m-Runden auf dem Kreuzfahrtschiff. Man kennt ihn dort schon als Seriensieger. So trägt Stany die LSF-Farben in die Welt hinaus.

> Bernd Huesker

Gutgelaunte Korkmännchen an der Sentruper Höhe



Fotos: Rajja Schmidt

Die Westfälischen Nachrichten Münster nannten ihn unlängst den Korkmännchen-Bansky. Er selbst wolle anonym bleiben und firmiere unter seinem Künstlernamen Muckepickemechaniker, so der WN-Redakteur Martin Kalitschke in seinem Artikel vom 4. Februar. Warum das für uns amüsant ist? Weil zwei der wohl rund 700 im Stadtgebiet von Münster verteilten Figuren nun unseren Schaukasten an der Sentruper Höhe zieren. Leider nicht in unseren Vereinsfarben, aber trotzdem: Dankeschön!

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder

- | | | | |
|----------------|-----------------------|----------------------|--------------------|
| Maria Kamrath | Andrea Conraths | Matthias Bergmann | Martin Krüll |
| Kai Jürling | Marcel Stamm | Marcel Brück | Emily Löhr |
| Carolin Krüll | Leo Teutemacher | Christian Teipel | Guido Pabst |
| Rene Bittner | Hanna Meyer-Carlstädt | Helen Wildermann | Elliot Young |
| Tamika Vomberg | Jennifer Herzog | Lorenzo Cozza | Valentin Geuer |
| Louis Bachler | Malte Baumhögger | Friederike Scholz | Nael Hense |
| Lena Steinhoff | Marit Hackmann | Christian Rickfelder | Luke Scheunert |
| Diana Traucins | Louisa Busse | Laurenz Balzarek | Fynn Scheunert |
| Leander Stumme | Dustin Karsch | Moritz Kohnke | Rosemarie Sadowski |
| Paul Epping | Roderic Kreunen | Celine Wappler | |

**Wandern bei den Laufsportfreunden:
Sobald die Termine für die Touren der
Laufsportfreunde feststehen, findet ihr sie
unter lsf-muenster.de/breitensport/wandern.**



Foto: Anne Holtkötter

IMPRESSUM

ZWISCHENZEIT 35. Jahrgang

Herausgeber:

Laufsportfreunde Münster e. V.

48027 Münster

Postfach 4822

lsf-muenster.de

Redaktion, Satz, Layout:

Anne Holtkötter

Korrektur:

Jutta Gerber, Julia Suwelack

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 ZWISCHENZEIT

erscheint viermal im Jahr:

jeweils im Februar, Mai,

August und November.

Alle Ausgaben gibt es auch

online unter lsf-muenster.de.

Artikel und Fotos bitte an

zwischenzeit@lsf-muenster.de

senden.

**Redaktionsschluss für
die nächste Ausgabe ist
der 15. April 2025.**



FÜR euch feuern wir jeden Tag an!

Faire Backwaren aus vollem Korn
und regional-biologischem Anbau

Wir setzen auf echtes Handwerk, regionale Bio-Zutaten und kurze Wege. In unserer Bäckerei mahlen wir selbst, verzichten auf Fertigmischungen und lassen unseren Teig traditionell reifen und setzen uns für ein faires Miteinander von Natur, LandwirtInnen und KonsumentInnen ein. Alles für dich!

cibaria


Winterzeit ist Regenerationszeit

Sportphysiotherapie
im ZfS | Zentrum 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