

# ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT DER  
LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER  
gegründet 1988  
August 2025 | Nr. 141



Der ZfS Münster-City-RUN war ein voller Erfolg für unseren Verein und die Sponsoren. Als schnellster LSfer über 10 km kam Alex Schill vom ProTeam ins Ziel.

23. VOLKSBANK MÜNSTER

# 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](http://www.volksbank-muenster-marathon.de)

## Liebe Laufsportfreundinnen und -freunde,

der ZfS Münster-City-RUN ist geschafft, und zurückblickend kann man wirklich von einem großen Erfolg sprechen. Die Umstellung von den meist nur gering ausgelasteten Schülerläufen zu einem zusätzlichen 5-km-Lauf hat sich im dritten Jahr nicht nur bewährt, sondern voll ausgezahlt. Die Zahl der Starterinnen und Starter bewegt sich auf Rekordhöhen und die Laufsportfreunde geben ein hervorragendes Bild in Sachen Organisation ab.

Der Aufwand für die Organisation ist enorm, und ich war im Verlauf des Laufes sehr erfreut, mit welchem Engagement ein verhältnismäßig kleiner Verein wie unserer so ein Projekt stemmen kann. Noch mal mein Dank an euch alle.

Die Idee, einen zusätzlichen Vorstandsposten für den Bereich Veranstaltungsmanagement einzuführen, war sicher eine der besten in den letzten Jahren. Und mit der Besetzung durch Lucas Ohmscheiper haben wir noch dazu einen Glückgriff getan. Mittlerweile hat sich eine eigene Projektgruppe unter Lucas' Leitung gebildet. Mitglie-



Foto und Titelfoto: Michael Hoilfötter

„Wir können uns nun  
mehr mit anderen wichtigen  
Themen beschäftigen.“

Markus van der Velde  
Erster Vorsitzender LSF Münster

der sind die Mentoren für die verschiedenen Abschnitte wie etwa Streckensicherung, Auf- und Abbau oder Startnummernausgabe. Dieses Team agiert weitgehend unabhängig vom Vorstand, und das klappt sehr gut. Dadurch sind die eigentlichen Vorstandssitzungen, die sich früher fast ausschließlich mit der Orga des Laufes beschäftigten, jetzt entlastet, und wir können uns nun mehr mit anderen wichtigen Themen beschäftigen. Vorstandssitzungen können jetzt wieder in zwei Stunden ablaufen, wir tagten zuvor auch häufig über drei Stunden.

Leider wird uns Ricarda, die im letzten Jahr einen ganz tollen Job im Bereich Instagram-Auftritt des Vereins gemacht hat, Richtung Süddeutschland verlassen. Grund genug, auch hier noch mal den Dank des Vorstandes für die tolle Arbeit auszusprechen. Ricarda hat versprochen, auch von ihrer neuen Heimat aus den Bereich weiter zu betreuen und zu den großen Events wie dem MüMa in Münster zu sein. Dennoch würden wir uns freuen, wenn jemand von euch sich berufen fühlt, Ricarda dabei zu unterstützen, denn manches geht dann vor Ort doch besser. Bewerbungen gerne an den Vorstand.

*Bis bald  
euer Markus*

# ZfS Münster-City-RUN: Trotz Regennässe und Lindenblütenschlamm ein voller Erfolg



**Noch vor dem ersten Startschuss stand bereits fest, dass es beim 17. ZfS Münster-City-RUN einen neuen Teilnehmerrekord geben würde. Am Ende aller Nachmeldefristen lagen 1.540 Anmeldungen vor. Damit wurde die bisherige Top-Marke von 1.398 aus dem Jahre 2013 deutlich übertroffen.**

**E**in wenig Sorge bereitete die Wetterprognose für den Sonntagabend: Bei Temperaturen um 19 Grad sollte es Dauerregen geben. Verschont blieb die Veranstaltung nicht vom Niederschlag, aber es gab glücklicherweise viele Regenspauzen. Dennoch war die Strecke durch die Feuchtigkeit teilweise rutschig. Mehr Probleme als mit dem nassen Pflaster auf dem Prinzipalmarkt hatten die Teilnehmenden mit dem dünnen Film eines Lindenblütenschlammes auf der Promenade. Die großen Starterfelder wurden darüber wiederholt informiert, und alle stellten sich darauf ein. Eine weitere Besonderheit beim ZfS Münster-City-RUN war das parallel in der Innenstadt stattfindende Wissenschaftsfestival, SchlauRaum 2025. Beide Veranstaltungen galt es wegen räumlicher und zeitlicher Überschneidungen zu koordinieren. Für die beiden Läufe über 5 und 10 km bedeutete dies eine spätere Startzeit. Erfreulich war zudem, dass sich zahlreiche Zuschauer auf dem Prinzipalmarkt eingefunden hatten, um für ordentlich Stimmung zu sorgen.

Pünktlich um 18:55 Uhr erfolgte der Startschuss für den 5-km-Lauf. Es war schön anzusehen, wie sich das große Läuferfeld in Bewegung setzte, um nach einer Einführungsrunde noch zwei große Runden von zwei Kilometern Länge zu absolvieren. Bereits als die Spitze das erste Mal in den Prinzipalmarkt einbog, führte bei den Männern mit Leander Fink, der für die Running Crew Münster an den Start ging, der spätere Sieger. Ein Start-Ziel-Sieg also,



der nach 15:21 Minuten mit einem neuen Streckenrekord endete. Sieben Sekunden später überquerte Martijn Oonk vom LAAC Twente die Ziellinie. Weitere drei Sekunden später folgte schließlich Jan Ortjohann vom Triathlon Team Twente. Benno Hille, unser aussichtsreichster Starter, hatte bereits vor dem Lauf angekündigt, kein Risiko eingehen zu wollen. Er hatte wegen einer Verletzung in den letzten Wochen sein Training reduzieren müssen, wollte sich aber einen Start in Münsters „Guter Stube“ nicht entgehen lassen. Benno belegte in 16:05 den fünften Platz. Bei den Frauen setzte sich die Vorjahressiegerin, Daniela Wurm, die für Bunert Wuppertal gemeldet hatte, an die Spitze des Frauenfeldes vor Louisa Linkemeyer von der Running Crew Münster. Mit einem kurzen Abstand dahinter folgte Anna Kamp von der LG Brillun Münster. An dieser Konstellation änderte sich bis gut vier Kilometer nichts. Dann ging Linkemeyer an Wurm vorbei, die wiederum erneut die Pace aufnahm. Im Ziel hatte sie schließlich die Nase vorn. Mit der Zeit von 17:15 verbesserte Wurm ihren eigenen Streckenrekord aus dem Vorjahr. Linkemeyer folgte zwei und Kampf 18 Sekunden später. Daniela Wurm postete am Morgen nach dem Rennen auf Instagram: „Bei Regen und Wind bin ich auf nassem Kopfsteinpflaster nach den Westfalenmeisterschaften über 400 m und 1500 m am Tag zuvor eine neue 5-km-PB gerannt,

## EIGENE VERANSTALTUNGEN

habe den Streckenrekord um genau 30 Sekunden gedrückt und den Gesamtsieg geholt. 17:15 min sind definitiv nicht alles, was in mir steckt, aber alles, was unter den Bedingungen möglich war. Ein Riesendank geht an den LSF Münster: Herzlicher Empfang, tolle Organisation, maximale Flexibilität bei der Siegerehrung, um Hobby und Beruf gut vereinen zu können!“ Dieses Feedback hat uns natürlich sehr gefreut.

Schnellste LSFerin in diesem Rennen war Eyleen Averdung, die in 22:54 den 29. Gesamtrang belegte.

Um 19:45 Uhr starteten wir den 10-km-Lauf. Bei den Männern galt Manuel Kruse von der Running Crew Münster als der Favorit auf den Sieg. Etwas überraschend lag Alex Schill vom LSF ProTeam nach der ersten von fünf Runden an der Spitze des Feldes, dicht dahinter aber Kruse und Aaron Busch von den Adidas Runners Munich. Eine andere Renneinteilung hatte hingegen Elias Sansar vom TuS Eintracht Bielefeld. Der Routinier ließ es langsam angehen und lag nach der ersten Runde 13 Sekunden hinter dem Spitzentrio. In der zweiten Runde verlor er noch mal drei Sekunden auf den nunmehr führenden Kruse. Ab der dritten Runde war Sansar der schnellste Mann im Feld und knöpfte Kruse in der letzten Runde elf Sekunden ab. Sein energischer Schlusspurt genügte jedoch nicht, um Kruse, der mit 32:33 als Sieger ins Ziel kam, noch zu gefährden. Sansar lief 32:35. Alex Schill freute sich sehr über seinen dritten Gesamtplatz in 33:19, ein weiterer Beleg für die aufsteigende Tendenz. Überhaupt glänzten die Männer unseres Vereins. Im Gesamteinlauf finden sich noch sechs weitere LSFer unter den ersten 15: Jannik Tillar (4.), Dominik Schübler (6.), Philip Thies (7.), Mike Claaßen (10.), Marcel Hier (11.) und Atiq Rafat präsentierten damit unsere Vereinsfarben bestens.

Unsere Frauen setzten diesem erfreulichen Resultat noch die Krone auf. Von Anbeginn lagen Antonia Rewer, Johanna Schönherr und Jana Kappenberg auf den ersten drei Plätzen im Gesamteinlauf. Johanna kam in den letzten Wochen kaum über 25 Wochentrainingskilometer, wie sie nach dem Rennen erzählte. Sie wollte Antonia unterstützen, musste aber feststellen, dass dieses Unterfangen beim aktuellen Trainingszustand nur für die erste Runde reichte. Dann setzte sich Antonia an die

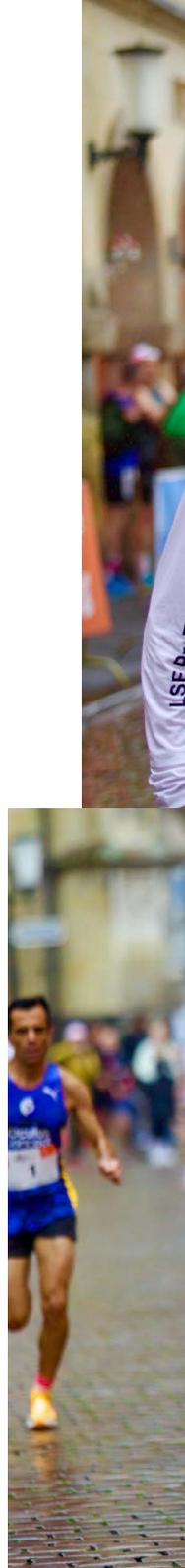
Spitze und Johanna versuchte, so gut es ging, ihr zu folgen. Jana Kappenberg, die lange im Training durch Muskelprobleme beeinträchtigt war, drehte beschwerdefrei ihre Runden. Die Freude darüber und die Leichtigkeit sah man ihr bei jedem Schritt an. Antonia gewann schließlich in 37:24 vor Johanna in 37:49 und Jana in 37:56. Nicht nur bei der Siegerehrung strahlten die drei Frauen um die Wette.

Ein weiterer positiver Aspekt beim 17. ZfS Münster-City-RUN war die Tatsache, dass beim 5-km-Lauf der Frauenanteil bei 48,2 und beim 10-km-Lauf bei 30,3 % lag.

Ein besonders großer Dank geht in diesem Jahr an die Pinkus Brauerei Münster, die uns nicht nur mit Bänken und Tischen ausstattete, sondern ganz kurzfristig als Getränkesponsor für die Finne Brauerei einsprang, die wegen technischer Probleme ausgefallen war. Dieses schnelle Handeln war in jedem Fall rekordverdächtig. Natürlich gilt unser Dank auch dem langjährigen Titelsponsor, dem Zentrum für Sportmedizin in Münster, außerdem Cibaria und der Provinzialversicherung Gottkehaskamp. Die Kooperation mit der Westmünsterland Laufserie und dem Münster Triple Master trägt reiche Früchte und bereichert diesen Lauf.

Und was wäre die Veranstaltung ohne die Helferinnen und Helfer! Es ist immer wieder eine besondere Herausforderung, diesen Lauf in Münsters Innenstadt auszutragen. Bis es soweit ist, sind einige Hürden zu nehmen, die von Jahr zu Jahr höher werden. Ein herzliches Dankeschön an alle, die das möglich machen durch ihr Engagement und Mithilfe.

> Michael Holtkötter



*Benno Hille,  
Maik Claaßen,  
Marcel Hier vor dem  
Start der 10 km (v. l.)*



*Stanislaw Bartusiak war  
einer von den vielen  
Helfern und Helferinnen  
aus unserem Verein.*



*Jannik Tillar vom  
ProTeam belegte den  
4. Platz beim 10-km-Lauf.*



DEUTSCHE  
LEICHTATHLETIK-  
MEISTERSCHAFTEN

Die ersten Deutschen Meisterschaften der Leichtathletik-Geschichte wurden 1898 in Hamburg ausgetragen. Frauen nahmen allerdings erstmals 1920 daran teil, zunächst nur mit vier Disziplinen: 100 m, 4 x 100-m-Staffel, Weitsprung und Kugelstoßen). Bis 1919 betrug die längste Distanz bei Bahnwettkämpfen 7.500 m, ab 1920 wurden 10.000 m gelaufen. Leichtathletik war in Hamburg sehr populär. Mehr als 50.000 Zuschauer füllten zu Länderkämpfen noch in den 1960er-Jahren das Volksparkstadion. Durch den Umbau dieses Stadions zu einem reinen Fußballtempel zwischen 1998 und 2000, um den internationalen Anforderungen an den Fußball gerecht zu werden, besitzt die Hansestadt kein Stadion mehr für die kompletten nationalen Meisterschaften der Leichtathletik. Immerhin genügt die Jahnkampfbahn\* im Stadtpark im Stadtteil Winterhude den Anforderungen, um dort eine DM über die Langstrecken (5.000 und 10.000 Meter) sowie in den Langstaffeln auszurichten. So fanden am 3. und 4. Mai in diesem Jahr die Deutschen Meisterschaften Langstrecke und Langstaffeln in dem altherwürdigen Stadion, Baubeginn 1919, statt.

Unser Verein hatte mit Raija Schmidt (W50), Anne Holtkötter (W65), Delia Krell-Witte (W65) und Alexandra (Alex) Schoppe-Schmidt (W45) vier Frauen in den entsprechenden Altersklassen gemeldet. Raija verzichtete jedoch auf einen Start, da ihre Verletzung noch nicht völlig auskuriert war und sie einen Start bei den Masters Europameisterschaften im September nicht gefährden wollte.

#### **Silber und Bronze – nur für wen?**

Gleich im ersten Lauf des Tages starteten alle Frauen der AK W55 bis W90, mit dabei Anne und Delia. Ihre Altersklasse war stark besetzt. Nach der Papierform stach Cornelia Wagner vom LC Diabü Eschenburg heraus. Wenn alles normal lief, sollte sie sich den Titel sichern. Die übrigen fünf Starterinnen lagen mit ihren Leistungen etwa auf Augenhöhe. Gleich nach dem Startschuss übernahm Cornelia Wagner die Initiative und setzte sich frühzeitig von den anderen Starterinnen der W65 ab. Hinter ihr bildete sich ein Trio mit Delia, Gerda Becker von der LSG Sbr.-Sulzbachtal und Anne. Sie liefen einige Runden in dieser Reihenfolge. Die anderen beiden Frauen mussten frühzeitig ab-

## **Deutsche Meisterschaften Langstrecke: drei Starterinnen, drei Medaillen**

*Aus Vereinsicht waren das sehr erfreuliche Meisterschaften: Anne Holtkötter, Delia Krell-Witte und Alexandra Schoppe-Schmidt erliefen eine Silber- und zwei Bronzemedailien.*

## MEISTERSCHAFTEN

reißen lassen. Noch vor der Hälfte des Rennens konnte Gerda Becker das Tempo nicht mehr halten und fiel von Runde zu Runde weiter zurück. Über die Abstände wurden Delia und Anne informiert. Etwa bei Halbzeit setzte sich Anne vor Delia und sorgte mit einem gleichmäßigen Tempo dafür, dass die Vierte nicht mehr aufschließen konnte. Silber und Bronze waren dann ziemlich sicher. Die Frage war nur, in welcher Reihenfolge, da die beiden weiterhin knapp hintereinander liefen. Eingangs der Zielgerade mobilisierte Anne die letzten Kräfte und holte einen knappen Vorsprung von ein paar Metern heraus, den sie bis in Ziel verteidigte, das sie in der Zeit von 23:47,64 erreichte. Delia folgte auf dem Bronzerang mit der Zeit von 23:49,30. Beide waren überglücklich, dass sie eine Medaille gewonnen hatten: „Es ist einfach so schön, zusammen auf dem Treppchen zu stehen“, so Anne.

### Alex in neuer Bestzeit

Im nächsten Rennen stand dann Alex an der Startlinie. Aussichten auf eine Medaille besaß sie eigentlich nicht, wenn man sich die Meldezeiten ihrer Konkurrentinnen ansah. Es geht aber nicht immer nur um Medaillen, sondern natürlich auch

um gute Rennen, die dann den Spaß am Laufen beinhalten. Nach einem euphorischen Beginn spulte Alex gleichmäßige Runden ab. Sie lag an Position vier. Die Dritte war noch in Reichweite. Auf den letzten beiden Kilometern wuchs jedoch der Abstand zu einem Medaillenrang. Alex blieb motiviert und überquerte in neuer Bestzeit von 19:37,49 die Ziellinie als Vierte in ihrer AK. Was zu diesem Zeitpunkt niemand ahnte, dass sie damit Bronze gewinnen würde. Eine vor ihr ins Ziel gekommene Konkurrentin wurde vom Kampfrichter disqualifiziert. Sie trug Laufschuhe, die bei offiziellen Wettkämpfen auf der Bahn nicht zugelassen sind. Die Siegerehrung verpasste Alex zwar, holte sich aber später nach einigen Telefonaten noch ihre Urkunde und Medaille ab. Die Disqualifikation kam für uns alle sehr überraschend, weil die Kampfrichter im Call-Room alle Starterinnen sehr streng kontrollierten: Vereinskleidung, vorschriftsmäßige Anbringung der beiden Startnummern, die Laufschuhe samt Sohlen. Warum dann die Konkurrentin dennoch mit nicht zulässigen Laufschuhen an den Start gehen konnte, erfuhren wir leider nicht.

> *Michael Holtkötter*

## \*Zum Begriff „Kampfbahn“

Aus heutiger Sicht klingt der Begriff „Kampf“ für ein Sportstadion recht martialisch. Die Ursprünge gehen bis in die Antike zurück. Antike Arenen waren Orte für Wettkämpfe und Kämpfe. Hieraus prägte sich der Begriff „Kampfbahn“. Dieser Begriff wurde in der modernen Zeit verwendet, um Sportanlagen, die speziell für die Leichtathletik konzipiert waren, zu beschreiben. Bekannte Beispiele sind die Jahnkampfbahn in Hamburg und die Kampfbahn Rote Erde in Dortmund, die 1926 gebaut wurde.



# Welche Lafschuhe sind bei offiziellen Wettkämpfen erlaubt?



Die Entwicklung von Laufschuhen war in den letzten fünf Jahren von Innovationen in Material, Design und Technologie geprägt. Die zunehmende Verwendung von reaktionsfähigem Schaumstoff, der für eine verbesserte Dämpfung und vor allem Energierückgewinnung sorgt, hatte sicher seinen Anteil daran, dass es zu markanten Leistungsverbesserungen auf den Langstrecken kam. Marken wie Nike (mit ihrem React-Schaum) und Adidas (mit Boost) trieben die Entwicklung der Schuhe maßgeblich voran. Andere Hersteller zogen nach. Diese Entwicklung zog die Regelhüter auf den Plan, schließlich galt es zu klären, ob die neuen Schuhe die Läuferinnen und Läufer zu stark unterstützen. Im Ergebnis der Kontrollen wurden Rahmendaten festgelegt, etwa welche Sohlen wie dick sein dürfen und dass nur eine unterstützende Platte integriert sein darf. Dabei unterscheiden sich die Werte für das Laufen auf der Bahn und auf der Straße sehr deutlich. Die Hersteller lassen ihre Spitzenmodelle, die für jeden und jede käuflich erwerbbar sein müssen, beim Weltverband lizenzieren. Wer neugierig ist, welche Schuhe auf welchen Untergründen regelkonform sind, kann sich im Internet eine lange Liste anschauen, die ständig aktualisiert und erweitert wird:

[certcheck.worldathletics.org/FullList](http://certcheck.worldathletics.org/FullList)

Allerdings gibt es auch Modelle, die dort nicht aufgeführt sind. Hier ist es an den Kampfrichtern zu prüfen, ob die Laufschuhe den Vorgaben entsprechen. Laufwettbewerbe unterhalb von 800 m dürfen eine maximale Sohlenstärke von 20 mm haben. Ab 800 m, einschließlich der Hindernisläufe, darf die Sohle eine Stärke von 25 mm besitzen. Mehr geht bei Stadionveranstaltungen nicht, genauer: Schuhe mit einer dickeren Sohle sind nicht zulässig. Bei Straßenläufen darf die Sohlenstärke auf 40 mm anwachsen. So ist es in der Regeländerung von 2021 festgehalten. Ich erspare mir jetzt zu erklären, wo genau die Stärke gemessen wird. Das kann man im Internet recherchieren, falls es interessiert. Die Disqualifikation einer Läuferin der AK W45 bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften Langstrecke wegen unzulässiger Schuhe (TR5r – Technische Regel 5 der Internationalen Wettkampfregeln, Kleidung, Schuhe, Startnummer) brachte mich dazu, mir die Regeln einmal genauer anzuschauen. Wir müssen uns darauf einstellen, dass die Kampfrichter und Kampfrichterinnen künftig genauer hinsehen, ob die Schuhe regelkonform sind.

> Michael Holtkötter

# Vom Läufer zum Co-Trainer

## Mein Perspektivwechsel bei der LSF-Jugendgruppe

**Ich erinnere mich noch genau an mein erstes Training beim LSF: Es war für einen Herbstnachmittag wirklich sehr heiß, ich war nach dem Einlaufen schon komplett fertig und habe mich die gesamte Zeit gefragt, ob das wirklich das Richtige für mich ist. Zu diesem Zeitpunkt hätte ich wirklich nicht gedacht, dass ich heute – knapp acht Jahre später – mal als Co-Trainer quasi auf der anderen Seite der Laufbahn stehen würde.**

**U**m die richtige Sportart für mich zu finden, habe ich damals wirklich viel ausprobiert. Doch dann habe ich das Joggen für mich entdeckt, welches mir von Anfang an sehr viel Spaß gemacht hat. Auf der Suche nach dem richtigen Verein bin ich schließlich im Herbst 2017 beim LSF gelandet – und habe mich von Anfang an super aufgehoben gefühlt. Dort habe ich dann bis zu meinem Abitur im Frühjahr 2022 in der Jugendgruppe mittrainiert.

Nach dem Abitur ging's für mich erstmal für neun Monate nach Australien. Aber kaum wieder zurück in Münster, wollte ich sofort wieder loslaufen. Vor allem im Studium ist das Laufen ein idealer Ausgleich – zwischen Vorlesungen, Bib-Sessions und Klausurvorbereitungen tut es echt gut, mal den Kopf so richtig freizubekommen.

Aber da es ja mehr Spaß macht, sich mit anderen zusammen zu quälen als alleine, habe ich mich wieder beim LSF gemeldet – allerdings diesmal mit einer anderen Idee: Ich wollte nicht einfach nur beim Training mitmachen, sondern es auch aktiv mitgestalten. Und so bin ich seit Oktober 2024 Co-Trainer der Jugendgruppe – genau der Gruppe, in der ich selbst früher mitgelaufen bin.

Sich die ganzen neuen Namen zu merken, war am Anfang definitiv die größte Herausforderung für mich, weil ich außer Nina leider niemanden mehr kannte. Die Gruppe ist in der Zwischenzeit auch wirklich sehr gewachsen. Aber ich wurde von Anfang an herzlich aufgenommen – und das Training macht echt Spaß.

Besonders cool ist es, dass ich jetzt bei der Trainingsgestaltung mitwirken kann. Ich überlege mir Aufwärmprogramme, baue Koordinationsübungen ein und habe inzwischen eine gewisse Leidenschaft für kreative Reaktionsspiele entwickelt. Neulich sind wir beispielsweise gemeinsam eine Bewe-

gungsabfolge gesprungen, während wir gleichzeitig eine Zahlenreihe aufsagen mussten – Multitasking at its best. Wer sagt denn, dass man beim Laufen nicht auch das kleine Einmaleins wiederholen kann? Demnächst stehen dann noch ein paar Reaktionsspiele auf dem Plan – ich habe da schon ein paar Überraschungen vorbereitet, auf die ihr euch freuen könnt... Wenn wir dann alle warm und (halbwegs) koordiniert sind, geht's ans eigentliche Training. Und ehrlich gesagt: Ich hätte echt nicht gedacht, wie gut es sich anfühlt, wieder im Kreis zu rennen und beim Intervalltraining an die eigenen Grenzen zu gehen. Das hat mir in den letzten Jahren wirklich gefehlt. Okay, während eines Over-and-Under-Schwellentrainings hält sich die Begeisterung manchmal etwas in Grenzen, aber danach fühlt es sich umso besser an. Vor allem mit dieser coolen Gruppe, die auch bei Wind und Wetter motiviert auf dem Platz steht, wird jedes noch so anstrengende Training irgendwie erträglicher – und meistens sogar ziemlich lustig. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit, viele weitere Laufeinheiten und darauf, vielleicht noch die eine oder andere Rechenaufgabe im Training unterzubringen.

> *Euer Jonas Olawsky*



*Jonas Olawsky ist seit Oktober 2024  
Co-Trainer der Jugendgruppe.*



Fotos: Michael Holtkötter

**H**ey, ich bin Emilia, 17 Jahre und seit Sommer 2023 beim LSF. Das Training hat mir von Beginn an Spaß gemacht. Besonders viel Freude macht mir das Training in einer Gruppe, was immer mega motivierend ist. Zum Laufen bin ich durch meine Familie gekommen und habe schon früh an verschiedenen Kinderläufen in meiner Umgebung teilgenommen. Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich in einen Leichtathletikverein gegangen bin. Dort war ich hauptsächlich auf der Mittelstrecke unterwegs. Leider musste ich dann verletzungsbedingt eine längere Laufpause machen. Für den Wiedereinstieg, nach fast einhalb Jahren, bin ich auf den LSF gestoßen, der eine sehr tolle Jugendgruppe hat. Hier bin ich dann wieder langsam ins Training zurückgekommen. Ich starte gerne bei Straßenläufen und bin beim LSF das erste Mal 1500 m gelaufen, was mit 5 km auf der Straße zu meiner Lieblingsdistanz gehört. Ich bin gerne auf diesen etwas längeren Distanzen unterwegs, da sie mir wohl besser liegen als die kürzeren. Aber auch andere Wettkämpfe machen immer Spaß, vor allem, gemeinsam mit anderen aus der Trainingsgruppe, was immer mega motivierend ist.

Abgesehen vom Laufen gehe ich auch noch sehr gerne reiten und spiele außerdem Klavier.

Ich hoffe, dass ich verletzungsfrei weiter trainieren kann, und ein großes Ziel von mir für die Zukunft ist es, die 5 km unter 20 Minuten zu laufen.

> *Emilia Hülsbusch*



**H**allo, ich bin Johanna und seit Ende 2023/Anfang 2024 beim LSF. Ich habe langjährig Fußball gespielt und musste verletzungsbedingt eine Pause einlegen. Zum Wiederaufbau bin ich dann regelmäßig laufen gegangen und habe gemerkt, wie viel Freude mir der Sport bereitet. Ich bin durch einen Freund zum LSF und direkt in die Jugendtrainingsgruppe gekommen.

Am Anfang war ich unsicher, ob ich in die Trainingsgruppe passe, aber ich habe schnell gemerkt, wie offenherzig alle sind und dass die Trainingsinhalte individuell angepasst werden. Das Intervalltraining macht mir am meisten Spaß, dafür ist Sprinten eher nicht so meins.

Aufgrund verschiedener Verletzungen konnte ich bis jetzt nur an zwei Wettkämpfen teilnehmen. Die Stimmung war bei beiden Läufen toll. Den MüMa als Staffel zu laufen war auch ein schönes Team-Erlebnis, bei dem man sowohl für sich als auch für die anderen alles gibt.

Zu meinen weiteren Hobbys zählen Backen, Lesen, Kiten, Rennradfahren und Reiten, obwohl das Laufen für mich immer einen besonderen Stellenwert haben wird. Ich freue mich auf weitere schöne Lauferlebnisse mit meinem Team.

*> Johanna Kramer*

**Alle Infos zum Training  
für Kinder und Jugendliche  
in unserem Verein unter  
[lsf-muenster.de](https://lsf-muenster.de)**

## TRAININGSLAGER 2025: PFINGSTEN AN DER THÜLSFELDER TALSPERRE



Fotos: Roderie Kreunen

Um sich nach einem ruhigen Mai bestens auf die kommende (Herbst-)Saison vorzubereiten, bedeutete Pfingsten in diesem Jahr für Michéls und Kristins Trainingsgruppe laufen, laufen, laufen. Training, Training, Training. Offiziell lief das Wochenende unter der Bezeichnung „Trainingslager“, gruppenintern fühlte es sich zeitweise fast eher an wie eine Klassenfahrt. Das Trainer:innenteam eröffnete den offiziellen Trainingslagerbeginn jedoch bereits am Donnerstagabend beim wöchentlichen Intervalltraining mit einer herausfordernden Schwelleinheit. Am Freitagnachmittag führen in verschiedensten Konstellationen die Autos aus Münster an die Thülsfelder Tal Sperre, aufgrund etwas überfüllter Straßen trudelten diese jedoch mit leichten Verspätungen in der Jugendherberge ein. Nach der Zimmeraufteilung und dem Wechsel in die

Laufsachen ging es locker los für einen kurzen Dauerlauf entlang der Tal Sperre. 6 km mussten an diesem Abend reichen, damit genügend Zeit blieb für die erste Kontaktaufnahme mit dem Speisesaal. Das Essen konnte soweit, unter anderem dank der Möglichkeit mehrmals nachzunehmen, überzeugen und sättigen. Für gemeinsame Momente abseits der Trainingseinheiten nutzte die Truppe einen Tagungsraum, der in kürzester Zeit zu einem Snack-, Getränke- und Spieleparadies wurde. Für das schweißtreibende Stabilitätstraining am nächsten Tag wurde dieser im Handumdrehen zu einem Fitnessraum umfunktioniert. Ebenfalls am Samstag – als erste Einheit des Tages – stand ein nahezu trailartiger Longrun in zwei Tempogruppen an, aber da man es kaum 100 Minuten ohne einander aushält, kreuzten sich die Wege für einen kurzen Moment, wo wir uns



gegenseitig mit La Ola-Wellen motivierten. Neben der Praxis durfte ein wenig Theorie natürlich auch nicht fehlen, weshalb Michèl sein Wissen über die Energiebereitstellung im Marathon teilte. Der Sonntag startete entspannt mit einem 30-minütigen Nüchternläufchen. Nachmittags ging es trotz regnerischem Wetter wieder hinaus für die zweite Einheit. Es galt zunächst als Warm-up in jeglicher Form Koordinationsleitern zu durchlaufen. Nachdem wir dies mit jeder Menge Spaß und einigen entgegenkommenden Autos bewerkstelligt hatten, folgte in den gewohnten Trainingsgruppen inklusive Trainer auf einer L-förmigen Strecke eine knackige Intervallsession. So endete das Trainingslager wie es begann: mit einer schnellen Tempoeinheit, die die Gruppe jeden Donnerstag miteinander verbindet. Was das Trainingslager besonders machte, war nicht nur die Laufleistung und die verschiedenen Trainingseinheiten, sondern das Drumherum: Das gemeinsame frühe Aufstehen an einem Samstag um 100 Minuten zu laufen (mehr oder weniger motiviert), das Teilen von einem gewonnenen Bierfass und Oster-süßigkeiten aus, laut Besitzerin, diesem Jahr (darüber gab es jedoch geteilte Meinungen), der Austausch über Ernährungsstrategien und Wettkampfziele – und nicht zuletzt das Gefühl, gemeinsam etwas zu erleben, sich gegenseitig zu motivieren und als Gruppe zusammenzu-



wachsen. Das Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein, die zusammen durchs Training geht – mit Spaß, Ehrgeiz und gegenseitigem Anfeuern. Individuelle Änderungsvorschläge und -wünsche konnten wir als Feedback formulieren und dabei helfen, die letzten aufgekommene Stellschrauben zu optimieren, für ein noch besseres (ist das überhaupt möglich?) Trainingslager 2026. Denn eins steht schon jetzt fest: Eine Neuauflage des Trainingslagers folgt im nächsten Jahr, bereits jetzt es gab es dafür Voranmeldungen. Wohin es die Gruppe dann verschlägt, steht zwar noch in den Sternen, aber eins ist sicher, jede Menge Laufiebe, Leidenschaft und Teamspirit wird in jedem Fall mitreisen.

> Ricarda Hagemann

# 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.**

**Delia Krell-Witte ist eine von ihnen. Sie ist eine zuverlässige Helferin bei all unseren Läufen und eine feste Größe in unseren Frauen-Teams bei Meisterschaften: Sie stellt sich immer in den Dienst des Vereins.**

Hier der Steckbrief der 65-Jährigen:

- Mitglied seit 2006
- Als absolute Frühaufsteherin trainiert sie meistens allein.
- Sie liebt Wettkämpfe sowohl auf der Straße als auch auf der Bahn und nimmt dafür auch gern weite Anfahrten in Kauf. Sie mag besonders Bergläufe, ihre Distanz auf flachen Strecken sind meistens die 10 km.
- Beim Training bevorzugt sie die Runde um den Aasee.
- Bei unseren eigenen Veranstaltungen kümmert sie sich um Aufbau/Sicherung der Strecke oder Startnummerausgabe oder die Betreuung des Sponsorenstandes oder ist Besenläuferin oder Brötchen-Eintüterin/Verteilerin oder was sonst noch so nötig ist. Seit einigen Jahren sieht man auch ihren Mann Peter – obwohl nicht Vereinsmitglied – als Helfer bei unseren Läufen.
- Hobbys außer Laufen: Lesen, Wandern, Verreisen, Stricken
- Bis zum Renteneintritt war sie als Lehrerin tätig.

*„Delia ist eine treue Vereinsbiene und keine Eintagsfliege. Sie trainiert mit mir, komplett ehrenamtlich, die Laufgruppe der Firma Gautzsch. Sie hilft auf unseren Veranstaltungen umsichtig und unermüdlich und stellt sich dabei nie in den Vordergrund. Delia ist für mich einer der Menschen, die den LSF zu meiner sportlichen Heimat machen.“*

Raija Schmidt

*„Mit Delia in der Mannschaft ist es immer toll. Sie zeigt keine Nerven, nimmt den Wettkampf aber ernst, sie hat Teamgeist und ist ehrgeizig. Und das Allerbeste: Sie hat einfach großen Spaß am Laufen und an der Gemeinschaft – mit Delia bin ich sehr gern auf längeren Touren unterwegs.“*

Anne Holtkötter

## WARUM ICH MICH IM VEREIN ENGAGIERE?

*„Da Laufveranstaltungen ja grundsätzlich nur durch viele, helfende Hände möglich sind, bin ich dabei. Schließlich gehe ich ja selbst auch gerne an den Start! Außerdem mag ich den Kontakt zu anderen Menschen, ich hab immer viel Spaß dabei.“*  
Delia Krell-Witte



Foto: Michael Holtkötter



TERREX  
INNSBRUCK ALPINE  
LEKI Festival

W-K42	1	Sonja WAGNER	
M-K25	2	Sebastian GROEBE	
W-K65	3	Elisabeth HANKE	
M-K25	4	Richard NORIEGA	
W-K25	5	Caroline BJÖRGUM	3:13:45
M-K25	6	Tobias SCHUBERT	3:14:25
W-K35	7	Jana LÖHDEN	5:48:39
M-K35	8	Manuel HUNZIKER	5:48:36

TERREX

lauf  
werkstatt

TERREX

ALLES TUT WEH. ALLES IST GROSS-ARTIG. MEIN ERSTER ULTRATRAIL RUND UM INNSBRUCK.

K65  
653  
Ricarda

baby

**D**ie Berge und Ich. Diese Beziehung besteht eigentlich schon seit ich denken kann. In den Bergen fühle ich mich zu Hause, sicher, frei, geborgen – diese Liste könnte ich ewig so fortführen. Nahe lag da, meine zwei Leidenschaften, Laufen und Bergsteigen, zu verbinden. K65 – Panorama Ultra Trail. Distanz: 67,9 Kilometer, Aufstieg: 2.670 Höhenmeter, Abstieg: 2.670 Höhenmeter, Start und Ziel: Innsbruck, Landestheater. Das war mein Ziel, meine bis dato größte Herausforderung, dass es dabei nicht bleiben würde, wusste ich bereits im Vorfeld. Hinauf Richtung Nordkette, die ich bisher nur vom Inn aus betrachtet habe.

Kurz vor 6:00 Uhr am frühen Morgen reihte ich mich in den doch recht gut gefüllten Startblock G ein – G steht für Genuss, ob ich das rückblickend so bezeichnen würde, mag ich mal zu bezweifeln. Die ersten Kilometer führten kurzzeitig durch Innsbruck, doch dann ging es schnell bergauf, vorbei an den ersten Ausblicken auf die Nordkette. Die frische Morgenluft und das sanfte Licht des Sonnenaufgangs begleiteten mich, während ich Schritt für Schritt den Berg hinaufstieg.

Auf diesem Trail musste ich zunächst lernen, meinen eigenen Rhythmus zu finden – nicht dem Tempo der Schnelleren vor mir hinterherzuhecheln, sondern meinen eigenen Takt zu akzeptieren. Die Verpflegungsstationen waren echte Oasen – nicht nur wegen der Getränke und Snacks, sondern auch wegen der motivierenden Worte der Helfer:innen und besonders wegen des lautstarken Anfeuerns meiner Zwillingsschwester auf dem Weg ins Ziel. Ein erstes Zwischenfazit: Ultratrail bedeutet nicht nur körperliche Herausforderung, sondern auch eine mentale Reise. Es war hart und doch fühlte es sich irgendwie gleichzeitig so leicht an, weil mir jeder Schritt ein Gefühl von Freiheit gab. Weil die Berge fordernd, unberechenbar – und gleichzeitig atemberaubend schön waren. Weil genau solche Tage bleiben – tief in den Beinen und noch tiefer im Herzen. So hoch oben und doch so sehr bei mir. Trailrunning ist mehr als Bewegung. Trailrunning ermöglicht eine tiefe Verbindung mit sich selbst. Die Strecke war ein buntes Potpourri aus Waldwegen, Bergpfaden, kurzen technischen Abschnitten, weichen Trailabschnitten und (leider) auch immer mal wieder etwas Asphalt. Die Landschaft rund um Innsbruck zeigte sich in ihrer ganzen Pracht, und uns wurde immer wieder ein Blick ins Inntal gewährt.

Natürlich gab es auch Momente, in denen ich dachte, *du packst das nicht, das ist zu hart*. So um Kilometer 56 beim letzten steilen Anstieg, kam meine große (mentale) Prüfung: Die Beine wurden schwerer, der Puls explodierte und ich dachte, mir springt hier jeden Moment die Lunge raus. Das Lächeln entwich meinem Gesicht, und ich musste mich anstrengen, nicht in Tränen aufzugehen. Ich fing an, innerlich mit mir zu verhandeln, *nur noch bis zur nächsten Kurve, dann bleibst du kurz stehen*. Ich merkte, wie mich plötzlich alle überholten. Ich fühlte mich schwach, aber trotzdem kam mir Aufgeben nicht in den Sinn. Ich setzte einen Fuß vor den anderen, und irgendwann war es geschafft, der letzte Anstieg war vorbei. Nun hieß es eigentlich nur noch aufsaugen und genießen, weil das Ziel näher rückte. Weil jemand an der Strecke klatschte. Weil der Trail plötzlich genau richtig war. Weil die Beine und der Kopf zwar schrien, aber mein Herz längst wusste, *du ziehst das durch, du machst dich heute so stolz wie nie zuvor*.

Als ich endlich meinen Zieleinlauf am Landestheater hatte, spürte ich einen Sturm aus Gefühlen – Erschöpfung, die bis in jede Faser meiner Beine zog, aber auch eine tiefe, warme Zufriedenheit, die mich durchflutete. Im Ziel? Ich bin ganz leer und gleichzeitig ganz voll. Irgendwas dazwischen. Ich weine, grünte und denke, *Ultra laufen fühlt sich an wie ein innerer Reset. Erst ist alles zu viel – und dann plötzlich genau richtig*.

Jeder Schritt, jeder Höhenmeter, jede Herausforderung war ein kleines Stück Mut, Ausdauer und Leidenschaft. Ich fühlte mich, als hätte ich nicht nur Teile der Nordkette bezwungen, sondern auch einen Teil meiner eigenen Zweifel und Grenzen. Dieses Gefühl, trotz Schmerz und Erschöpfung weiterzugehen – und am Ende stärker daraus hervorzugehen – lässt mich wissen: Hier beginnt etwas Größeres. Etwas, das weit über das Laufen hinausgeht. Das ist mein Ultra. Mein Weg. Und ich kann es kaum erwarten, ihn weiterzugehen. Ich begeistere mich für das Laufen auf der Straße, aber ich liebe das Laufen in den Bergen, mit all seinen Höhen und Tiefen. Und weil ich mir immer wieder neue Herausforderungen suchen muss, kann ich es kaum erwarten, meinen ersten 100-km-Lauf durch die Berge zu wagen. Welcher es am Ende genau sein wird, weiß ich jetzt gerade noch nicht, aber davon werde ich euch bestimmt berichten.

# Eine neue Herausforderung – 112 Jahre alt

Laufen – eine tolle Sache. Aber manchmal vielleicht ein bisschen eintönig, oder? Für diejenigen, die etwas Abwechslung in ihren Sportalltag bringen möchten, gibt es seit 1913 das „Abzeichen für vielfältige Leistungen auf dem

Gebiet der Leibesübungen“ - heute sagt man dazu ganz einfach „Sportabzeichen“, obwohl die alte Definition immer noch zutrifft. Ursprünglich nur für deutsche Männer vorgesehen, die zudem noch Mitglied in einem Sport- oder



**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

im Jahr  
erhält  
das Deutsche Sportabzeichen  
Leistungen

Anzahl Sportabzeichen  
mit Sportabzeichen-  
Datum



Turnverein sein mussten, wurden acht Jahre später auch Frauen zugelassen. Langstreckenlauf hatte man den Damen jedoch nicht erlaubt (zugetraut?), sie durften dafür 6 km in vier Stunden gehen. Was werden sie gejubelt haben! Aber zum Glück gab es in der Gruppe Ausdauer noch 1000 m Schwimmen oder 20 km Rad fahren. Das Abzeichen nannte sich inzwischen Deutsches Turn- und Sportabzeichen. Weitere sechs Jahre später wurde dann für Jugendliche unter 18 Jahren das Reichsjugendabzeichen eingeführt.

Eigentlich keine schlechte Idee, diese Sportabzeichen, aber es gab einen ganz großen Mangel, es gab nur eine Altersklasse: 18 Jahre und älter, das heißt, der 65-Jährige musste die gleichen Leistungen erbringen wie der 20-Jährige, also 4,75 m weit springen, die 100 m in 13 Sekunden laufen und die 7,25 kg Kugel 8 m weit stoßen. Damit hat der eine oder andere schon als 20-Jähriger seine Probleme – und dann als 65-Jähriger? Für die Frauen galt das Gleiche entsprechend. Fazit: Das Sportabzeichen war eher etwas für die jüngeren Leute.

1944 wurde das Sportabzeichen (inzwischen Reichssportabzeichen genannt) vorerst letztmalig verliehen. Nach dem Zweiten Weltkrieg wollte die Militärregierung von derartigen Abzeichen ohnehin nichts wissen, so dauerte es bis 1948, bis die ersten Landessportbünde eigene Sportabzeichen herausgeben durften. Der DSB folgte 1952 mit einem gründlich überarbeiteten neuen Sportabzeichen: Die Vereinsmitgliedschaft war nicht mehr erforderlich, erstmals wurden ganz zaghaft drei Altersgruppen eingeführt, die höchste begann für Männer ab 41, für Frauen ab 37 Jahren, die 10 km Langstrecke bei den Männern wurde auf 5 km abgesenkt. Und endlich war Schluss mit dem Nationalismus: Jetzt durfte Jede und Jeder ungeachtet der Hautfarbe, Religion und Nationalität das Deutsche Sportabzeichen erwerben – wurde auch Zeit.

Im Jahr 2013 wurde das Sportabzeichen zum 100. Geburtstag komplett runderneuert: Seitdem gibt

es die vier Gruppen Ausdauer (jetzt nur noch mit dem 3-km-Lauf), Kraft, Schnelligkeit und Koordination, aus denen jeweils eine Leistung zu erbringen ist. Die Alterseinteilung geht inzwischen von 6 bis 90+, dass dies kein theoretischer Wert ist, durfte ich im letzten Jahr erleben, als ich erstmals in meiner Prüferkarriere einem 90-jährigen Sportler seine Leistungen bestätigen konnte (vor 50 Jahren endete die Alterseinteilung noch bei 60+, bei den Frauen bei 55+).

Neben der Alterseinteilung gibt es – je nach Leistungsvermögen – eine Einteilung in die Leistungsstufen Gold, Silber und Bronze, was manch einer vielleicht noch vom Bayerischen Sportabzeichen her kennt.

In den Gruppen Ausdauer und Schnelligkeit gibt es neben den Laufübungen noch Schwimmen oder Radfahren als Alternative.

Kraft bedeutet Kugelstoßen oder Medizinballwerfen, aber interessanterweise gehört auch der Standweitsprung zur Gruppe Kraft, während die anderen Sprungübungen neben Schleuderballwurf und Seilspringen Teil der Koordination sind. Seilspringen klingt jetzt einfach, aber in den jüngeren Jahren heißt es hier: Doppeldurchschlag oder Kreuzdurchschlag, und das ist schon wieder eine andere Hausnummer.

In jedem Fall muss man auch schwimmen können, das kann durch eine der beiden Übungen Ausdauer und/oder Schnelligkeit nachgewiesen werden, ansonsten gibt es einen Extrakatalog. Das Seepferdchen reicht nicht, aber mit 15 Minuten Dauerschwimmen ist man schon dabei.

Und wer es etwas exotischer haben möchte und Post vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, Öffentlichen Dienst und Sport bekommen möchte: Der legt dann auch noch das (kostenlose!) Österreichische Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA) ab. Es fallen lediglich einmal Portokosten an. Jeder Prüfer, jede Prüferin für das Deutsche Sportabzeichen darf auch das ÖSTA abnehmen.

In Münster gibt es fast in jedem Stadtteil einen Sportabzeichentreff, und auch an fast jedem Wochentag ist irgendwo die Abnahme möglich. Mein Tipp: Kommt einfach mal vorbei und versucht Euer Glück!

> Karl Wendland  
Weitere Infos:  
[ssb.ms/sportabzeichen](http://ssb.ms/sportabzeichen)

*Unser Vereinsmitglied Karl Wendland ist ehrenamtlich als Prüfer für das Sportabzeichen und als Stützpunktleiter in Hilstrup-Süd aktiv.*

# Sportlicher Rückblick auf das zweite Quartal 2025

Zwischen dem 1. April und dem 30. Juni habe ich insgesamt 547 Ergebnisse von unseren Vereinsmitgliedern erfasst – alle zu sehen auf unserer Website. Der Quartalsbericht aber kann nur exemplarisch einige Schlaglichter erfassen. Wer mehr Informationen haben möchte, der schaut einfach auf die Homepage unseres Vereins.

## APRIL

Der April stand ganz im Zeichen der Langstrecke bei den Marathonveranstaltungen in Freiburg, Hannover, Düsseldorf, Wien, Boston, Enschede, Zürich, London, Hamburg, Lichtenwald sowie den großen Halbmarathon-Veranstaltungen in Paderborn, Berlin und Enschede. Bei all diesen Läufen waren die Farben der Laufsportfreunde zu finden. In Hannover und Paderborn wurden zugleich die Deutschen Meisterschaften im Marathon und im Halbmarathon ausgetragen, worüber bereits ausführlich in der Februar Ausgabe der ZWISCHENZEIT berichtet wurde. Einmal mehr überzeugte **Fritz Koch bei seinem Heim-Marathon in Freiburg** am 6. April mit einem zweiten Gesamtrang in der Zeit von 2:25:25 Stunden. Dieses Resultat ist aus sportlicher Sicht vergleichbar mit der Zeit von 1:09:52, die **Jannik Tillar** bei seinem Gesamtsieg über die **Halbmarathondistanz in Enschede** am 16. April erzielte. Vier Wochen später legte Jannik mit 2:25:26 beim **Copenhagen Marathon** ein glänzendes Marathonergebnis nach. Um rund 30 Minuten verbesserte sich **Lucas Ohmscheiper** auf die neue Bestzeit von 2:46:39 in Kopenhagen. Ebenfalls in **Enschede** wussten **Philip Thies** und **Dominik Krüßmann** mit einer Zeit von unter drei Stunden im Marathon zu gefallen. Beide kamen zeitgleich nach 2:51:23 Stunden ins Ziel. Insgesamt elf LSFerinnen und LSFer hatten sich beim **129. Boston-Marathon** am 21. April angemeldet und erreichten alle glücklich das Ziel. Gleich vier Läufer unseres Vereins blieben am **27. April in Hamburg** unter der magischen Marke von drei Stunden für einen Marathon. Mit 2:44:00 Stunden war **Jonas Becker** der schnellste von ihnen.

Foto: Michael Holtkötter





*In der Zeit von 19:00 min erlief sich Laura Schluß den zweiten Gesamtrang bei den Frauen über 5 km beim Zoo-Lauf Münster.*

Trotz einer krankheitsbedingten Unterbrechung in der Vorbereitung schaffte es **Maximilian Riep** seine im Vorjahr in Berlin erzielte Bestzeit über drei Minuten auf 2:54:36 Stunden zu verbessern. **Philip Thies** finishte nach 2:56:14 und **Max Heyder** nach 2:57:28 Stunden. Insgesamt 14 Mitglieder des Vereins waren in Hamburg am Start. Der Hamburg-Marathon erfreut sich großer Beliebtheit. Die Läufe waren ausgebucht, und bereits jetzt sind alle Startplätze für den Halbmarathon 2026 vergeben. Wer in der Hansestadt im kommenden Jahr laufen möchte, muss die klassische Distanz in Angriff nehmen. Ein **Hermannslauf** ohne LSF-Teilnahme ist unvorstellbar. Bei der 53. Auflage am 27. April nahmen 15 Vereinsmitglieder die 31,1 km in Angriff. Schnellster LSFer und damit elfter in der Gesamtwartung war **Dominik Schübler** in der Zeit von 1:56:56. **Carolin Krüll** kam als schnellste LSFerin nach 2:36:53 ins Ziel.

An diesem 27. April war viel los. 32 LSFerinnen und LSFer sind in den Ergebnislisten des **Zoo-Laufs Münster** zu finden, die mit sieben Altersklassensiegen überzeugten. **Laura Schluß** freute sich über den zweiten Gesamtrang bei den Frauen über 5 km und ihrer Zeit von 19:00. Fünf aus unserem Verein starteten beim Düsseldorf- und eine beim London-Marathon. Außerdem wurde für einige unserer Mitglieder die Bahnsaison beim Bahnlaufmeeting in Rheine eröffnet. Nur drei Tage später standen dann 22 unserer Mitglieder beim **25. Nordkirchener Dorf- und Schlosslauf** an der Startlinie. Hier überzeugte **Mika Wawerzonnek** mit dem Gesamtsieg über 2,5 km in der Zeit von 8:39.

>>>>

## RÜCKSCHAU

### MAI

Am **3. Mai** fanden in Hamburg die **Deutschen-Meisterschaften Langstrecke** statt. Hierzu gibt es einen eigenständigen Bericht auf den Seiten 8 bis 10. **Ricarda Hagemann** erfüllte sich einen Wunsch mit einem Start beim **Insbrucker Alpine Trailrun Festival** am 3. Mai. Die lange Strecke von 76,9 km mit unendlich vielen Höhenmetern bewältigte sie in 9:51:33 Stunden. Im Ziel flossen bei ihr die Freudentränen. Ihr persönlicher Bericht ist auf den Seiten 20/21 zu lesen. Zahlenmäßig gut vertreten waren wir auch in diesem Jahr beim **Teekottenlauf** in Emsdetten am 9. Mai mit 23 Starterinnen und Startern. Auf's Podium im Gesamteinlauf schafften es **Leo Teutemacher** (M15) über 2,4 km und **Laura Schleuß** im Halbmarathon. Am darauffolgenden Tag beim **Stiftslauf in Nottuln** finishten 19 LSFerinnen und LSFer, die acht Altersklassensiege und sieben zweite Plätze herausliefen. Am 7. Mai beim **Pfungstädter Abendsportfest** zeigte einmal mehr **Benno Hille** seine läuferische Klasse. Er gab sein Debüt über die 1.500 m und überzeugte mit einem neuen Vereinsrekord in der Zeit von 4:02,24. „Es war ein sehr hartes und ungewohntes Rennen, daher bin ich sehr froh das gemacht zu haben und werde sicherlich in Zukunft noch das ein oder andere 1500-m-Rennen absolvieren. Die 4:00-Minuten-Grenze scheint ja zum Greifen nahe“, so Benno nach dem Rennen. Der alte Rekord von 4:04,45 stammte aus dem Jahr 2003, gelaufen von Mathias Pröbsting.

Am 24. Mai gingen immerhin 21 LSFer/innen beim **1. Grevener Deichlauf** an den Start. **Michael Prott** holte sich den Gesamtsieg über 10 km. Diese Debütveranstaltung hatte eine große Resonanz bei den Anmeldezahlen. Bleibt zu hoffen, dass sie auch künftig im Veranstaltungskalender zu finden sein wird.

Bei den **Münsterlandmeisterschaften** am 25. Mai in Dülmen stellte **Amelie Arica** einen neuen Vereinsrekord über 200 m mit der Zeit von 26,99 Sekunden auf. Bei der **40. Beckumer Marathonstaffel** war unser Verein, wie jedes Jahr, nicht nur quantitativ gut vertreten, sondern es gab auch erneut einen Gesamtsieg bei den Frauen in der Besetzung mit **Constanze Phielipp, Kristin Möse, Carolin Krüll, Carolin Kappelhoff und Lisa Meyer zu Rheda**. Delia Krell-Witte gewann bei den **Europameisterschaften der Masters im Berglaufen** „Classic up and down“ eine Silbermedaille mit dem deutschen Team in der AK W65. Diese Meisterschaften wurden auf Sizilien mit dem Start- und Zielort Nicolosi ausgetragen, ganz in der Nähe des Ätnas. Die Meisterschaften fanden zwischen dem 29. Mai und dem 1. Juni statt.



### JUNI

Einen festen Eintrag im Wettkampfkalender hat für viele LSFer/innen der **Oelder Citylauf**, der in diesem Jahr am 7. Juni ausgetragen wurde. Aufgrund von Bauarbeiten gab es nun eine Streckenänderung, und es mussten sechs Runden absolviert werden. 25 Starter/innen unseres Vereins sind in den Ergebnislisten zu finden. Es gab immerhin sechs Altersklassensiege. Neu war auch der Wettbewerb eines Ausscheidungsrennens auf einem 600 m langen Pendelkurs. Nach jeder Runde musste ein Läufer ausscheiden. **Fritz Koch** verhielt sich taktisch sehr geschickt und belegte einen sehr erfreulichen zweiten Gesamtrang. Beim 20. **Borsig-Meeting** in Gladbeck am 7. Juni lief **Amelie Arica** über 100 m mit der Zeit von 13,09 Sekunden einen neuen Vereinsrekord und verbesserte ihren erst vor kurzem aufgestellten Vereinsrekord über 200 m auf 26,86 Sekunden.

>>>



Fotos: Heike Koch

*Fritz Koch freute sich riesig über seinen 2. Platz beim Ausscheidungsrennen auf einem 600 m langen Pendelkurs am Ende des Oelder Citylaufs. Über die 5 und 10 km hatten insgesamt 25 LSFer/innen teilgenommen.*





Bei den FLVW-Meisterschaften siegte Nina Bergerfurth über 3000 m.



Eine von 18 Teilnehmenden aus unseren Reihen beim Sparda-City-Triathlon war Martina Sauerwald.



Viel Spaß beim Leonardo-Campus-Run und in der Pizzeria hatte die Dienstagstrainingsgruppe.

Am 15. Juni war Dortmund der Austragungsort der **FLVW-Meisterschaften**. **Nina Bergerfurth** holte sich über 3.000 m nicht nur den Titel der WJU20, sondern freute sich noch über einen neuen Vereinsrekord mit der Zeit von 9:52,20. Am selben Tag fanden in Menden die **FLVW-Meisterschaften im 10-km-Strassenlaufen** statt. Mit **Alexander Schill** hatten wir zwar nur einen einzigen Starter dort, aber er wusste mit der Vizemeisterschaft und der Zeit von 32:05 zu gefallen. Eine Woche nach dem ersten Teil wurden erneut in Dortmund die **FLVW-Meisterschaften, Teil II und III** ausgetragen. Nur zwei Wochen nach ihrem Vereinsrekord über 100 m verbesserte **Amelie Arica** diesen auf die neue Marke von 13,05 Sekunden. Diese Zeit ist umso erstaunlicher, da sie 2,7 m/s Gegenwind hatte. Mit mehr Windglück wäre vielleicht eine Zeit unter 13 Sekunden möglich gewesen. **Nina Bergerfurth** sicherte sich die Doppelmeisterschaft der AK WJU20 über 800 m (2:15,04) und 1.500 m (4:37,02). Am 22. Juni überquerten zehn LSFer/innen bei der Olympische Distanz und acht bei der Volksdistanz beim **Sparda Münster-City-Triathlon** erfolgreich die Ziellinie. Eine der größten Herausforderungen an diesem Tag war die große Hitze, mit der alle zu kämpfen hatten. Über immerhin 47 Finisher freute sich unser Verein beim **Leonardo-Campus-Run** am 25. Juni. Obwohl der Ehrgeiz immer im Spiel ist, steht dieser Lauf vor allem für ein Lauffest, das fast 4.000 Finisher zählte. Gegen Ende Juni gab es noch **zwei Deutsche Meisterschaften** mit LSF-Beteiligung. **Eva-Maria Gaszek** sicherte sich den Titel der AK W55 im 6-Stundenlauf mit der Distanz von 60,440 km. Diese Meisterschaften fanden am 28. Juni in Delmenhorst statt. **Delia Krell-Witte** zog es einen Tag später zu den **Deutschen Berglaufmeisterschaften** nach Oberstdorf. Nach sehr harten 9,7 km belegte sie einen guten fünften Platz in der AK W65.

> Michael Holtkötter



Fotos und Collage: Anne Thonemann

## Schöne Wanderung östlich von Telgte

Am letzten Wochenende im Juni 2024 haben Wanderfreunde des LSF das sonnige Wetter wieder für eine wunderschöne Wanderung zwischen Telgte und Eimen genutzt. Die Route führte durch die Wald- und Feldwege der Naturschutzgebiete Harkampsheide und Haus Lonn zu den Wegen entlang der Ems. Hier zeigen sich die Erfolge der in den letzten Jahren durchgeführten Renaturierungsmaßnahmen durch wunderschöne großflächige Blumenwiesen.

Während der Wandertour haben wir zwei Pausen eingelegt, die erste an einem kleinen Teich, die zweite am Wendepunkt der Tour an der Brücke Lonn. Durch die Ems-Auen ging es zurück nach Telgte, wo die 19 km lange Tour im Ortszentrum in einem Café-Restaurant endete.

Während der Tour hat die Gruppe beschlossen, die Wanderung bei Flaesheim unter Einbeziehung der Handfährte „Maifisch“ zu wiederholen, geplant ist dies nun für 28. September 2025.

*>Anke Riepe/Dieter Riepe*

# Ganz herzlich begrüßen wir unsere Neuen

Erik Vejvoda	Eva Mickholz
Petra Borgmann	Thorben Werner
Jennifer dos Santos	Berit Spliethoff
Lena Fischer-Riepe	Lennard Frühling
Clara Diemer	Georg Remelé
David van Daake	Heinz-Jürgen Bertram
Tanja Hinze	Jana Hagemann
Greta Maria Sprissler	Ivo Middendorf
Bjarne Lüttmann	Lia Petra Leontarakis
Adina Janßen	Isabell Hiltcher
Frank Lohkamp	Bianca Bortolussi
Luisa-Marie Hartmann	Monica Terraza
Robin Horn	Miriam Zirk
Dorothee Osterroth	Annette Kröger

## 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](http://lsf-muenster.de).**

Artikel und Fotos bitte an [zwischenzeit@lsf-muenster.de](mailto:zwischenzeit@lsf-muenster.de) senden.

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



Foto: Anne Holtkötter



# Sommerzeit ist Trainingszeit



**Leistungsdiagnostik im ZfS**  
– von vielen Krankenkassen  
bezuschusst

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

Offizieller sportmedizinischer Partner des:



**zfs**



| Zentrum für Sportmedizin

[www.zfs-muenster.de](http://www.zfs-muenster.de)

Tel. 0251 - 131362-0

Ärztl. Privat- und Selbstzahlerpraxis | Physiotherapie alle Krankenkassen