

# ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT DER  
LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER  
gegründet 1988  
November 2025 | Nr. 142



Union  
Investment



*Jana Kappenberg (l.) und  
Miriam Zirk auf der großen  
Bühne beim „MüMa“*

24. VOLKSBANK MÜNSTER

# Marathon



VOLKSBANK  
MÜNSTER  
MARATHON



36 ATTUVIA  
Staffel  
Marathon

DEIN  
LAUF  
DEIN  
ERFOLG



JETZT  
ANMELDEN!

13.09.2026  
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)



„Es wäre schön, wenn die Tradition der gemeinsamen Busfahrten wieder aufleben könnte.“

Markus van der Velde  
Erster Vorsitzender LSF Münster

## Liebe Laufsportfreundinnen und -freunde,

es war bis vor einigen Jahren eine schöne Tradition, dass der Verein eine zentrale Fahrt zu einem Laufevent organisierte. Der Vorstand kümmerte sich um einen Bus, die Teilnehmer mussten sich nur noch für das Event selbst anmelden und zur Abfahrt pünktlich an der Sentruper Höhe erscheinen. Der Vorstand hat dabei immer versucht, Veranstaltungen zu finden, die eine möglichst große Bandbreite von Läufen (10 km, Halbmarathon oder Marathon) abdecken. So waren wir in diesen Jahren unter anderem in München, Bonn, Eindhoven und Freiburg. Besonders der Drachenlauf im Siebengebirge ist mir in Erinnerung geblieben, denn es wurde die teilnehmerstärkste Gruppe ausgezeichnet. Ein lokaler Verein, der sonst immer vorne lag, schaute etwas fragend, als wir den Preis in dem Jahr mitnahmen. Leider ist die Tradition etwas eingeschlafen, in den letzten Jahren fand keine Busfahrt mehr statt. Nächstes Jahr ist das aber glücklicherweise anders. Die Gruppe von Michèl und Kristin fährt in großer Anzahl zum Venloop und fragte an, ob wir einen Bus finanzieren

würden. Klare Sache, da waren wir natürlich einverstanden – unter der Bedingung, dass auch andere Vereinsmitglieder mitfahren können. Es wäre toll, wenn damit die Tradition der gemeinsamen Busfahrten wieder aufleben würde, denn bei den Malen, wo ich dabei war, war die Stimmung an Bord immer gut, die Aktion kam sehr gut an. Eine schöne Idee wäre beispielsweise im Jahr darauf die Teilnahme an einer Staffél wie beim Lauf zwischen den Meeren.

Zuletzt noch eine Personalie: Im nächsten Jahr wird der „Festmanager“ Rainer Wachsmann, der zuletzt mehrere Jahre lang unsere Weihnachtsfeier organisiert hat, nicht mehr weitermachen. Unser Dank gilt Rainer für die viele Zeit, die er investiert hat. Das heißt aber auch, dass wir jemanden brauchen, der Rainers Nachfolge antritt – das kann auch gern ein Team sein. Der Vorstand freut sich sehr über Interessensbekundungen. Auch der Vorstand selbst wird 2026 nach den Wahlen anders aussehen, auch da werden wir neue interessierte Mitglieder suchen.

*Bis bald  
Euer Markus*



# VIER MEDAILLEN BEI DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN ÜBER 10 KM

*Nach der  
Siegerehrung:  
Delia Krell-Witte,  
Maria Feyerabend,  
Anne Holtkötter (v. l.)*



Fotos: Michael Holtkötter, Anne Holtkötter

*Vor dem Start:  
Uli Kaiser,  
Michael Holtkötter,  
Jochen Koch,  
John Taylor (v. l.)*



Die deutschen Meisterschaften über 10 km wurden am 7. September in Siegburg ausgetragen, das bereits 2004 und 2017 Gastgeber dieser Meisterschaften war. Die Rahmenbedingungen gestalteten sich nicht einfach an diesem Tag. Es war warm und der Wind frischte im Tagesverlauf auf. Zudem gilt die Strecke nicht als einfach. Sie ist wellig und winkelig, was unter anderem an der topografischen Lage liegt. Marco Stausberg, der zum Organisationsteam gehört, gab dazu den Medienvertretern zu Protokoll: „Klar ist unsere Strecke nicht einfach, aber irgendwelche Herausforderungen muss es für sportlich ambitionierte Menschen ja auch geben. Außerdem ist es den meisten Aktiven egal. Zu deutschen Meisterschaften fährt man nicht, um neue Bestzeiten zu erzielen, sondern um Titel und Medaillen zu holen.“ Dies war auch das vorrangige Ziel der Startenden aus unserem Verein, aber ein Blick auf die gelaufene Zeit hat man trotzdem. Die Meisterschaften waren sehr gut besetzt. 661 Teilnehmende finishten. Zu ihnen gehörte auch ein Großteil der deutschen Spitzenläuferinnen und -läufer im Straßenlauf. Die besten Altersklassenläuferinnen und -läufer sind bei den Meisterschaften ohnehin am Start. So wird den Aktiven und Zuschauenden wirklich guter Sport geboten.

Neun LSFer/innen hatten sich auf den Weg nach Siegburg gemacht. Klar wurde im Vorfeld mit einem Studium der Starterfelder nach möglichen Chancen auf Medaillen geschaut. Unser Frauenteam der Altersklasse W65 und älter mit Anne Holtkötter, Delia Krell-Witte und Maria Feyerabend war da eigentlich eine Bank, so die Gesundheit mitspielte. Bei drei Startenden wiegt ein Ausfall schwer und eine sicher geglaubte Mannschaftsmedaille ist dann dahin. Unser Männerteam der Altersklasse M65 und älter mit Uli Kaiser, John Taylor, Jochen Koch und mir konnte immerhin vier Starter aufbieten, sah sich aber mit einer großen Konkurrenz konfrontiert. Allein acht Mannschaften hatten in dieser Altersklasse gemeldet.

Die Startzeit der Masters ab M/W50 war 12:10 Uhr, die sich allerdings wegen eines Notarzteinsatzes auf der Strecke etwas verzögerte. Die Mittagshitze hatten wir eh erwischt. Dass wir am Ende dieses Laufes zwei Einzel- und zwei Mannschaftsmedaillen gewinnen würden, war nicht

zu erahnen. Eine große Überraschung stellte die Team-Bronze-Medaille für das Männerteam M65 – M90 mit Jochen Koch, Ulrich Kaiser und mir dar. Alle acht gemeldeten Teams kamen in die Wertung, und wir lagen am Ende nur 23 Sekunden vor der vierten Mannschaft. Nach den Vorleistungen der Konkurrenz wäre ein vierter Platz schon eine große Überraschung gewesen, umso größer war dann die Freude über Bronze. Für Uli und Jochen waren es die ersten Medaillen bei Meisterschaften. John blieb leider bei der Medaillenvergabe als Viertschnellster des Teams außen vor, war aber ein wichtiger Teil unserer Mannschaft.

Dass Alter nicht vor Leistung schützt bewiesen erneut Anne Holtkötter und Maria Feyerabend, die sich über Bronze in der Einzelwertung in der W65 beziehungsweise W70 freuten. Gold gab es für die beiden zusammen mit Delia Krell-Witte (4. Platz in der W65) in der Mannschaft W65 und älter. Schade fanden sie, dass das Feld in diesen Altersklassen bei den Frauen immer kleiner wird – gerade im Team macht es doch besonderen Spaß und motiviert zusätzlich.

Gut eine Stunde vor den Masters gingen die Frauen zusammen mit den Nachwuchsläuferinnen auf die Strecke. Mit dabei Nina Bergerfurth (WJU20) und Lynn de Angelis (WJU18). Nina schaffte es, obwohl die Strecke und das Wetter nicht optimal waren, eine neue Bestzeit mit 37:37 aufzustellen, was ihr den 9. Platz in ihrer Altersklasse einbrachte. Sie war sehr zufrieden mit dem Ergebnis, zumal sie gerade die 10 km sehr selten läuft. Lynn strahlte auch über das ganze Gesicht. Nach einer Verletzungspause lief sie in 42:58 auf den 7. Rang in der WJU18.

Die örtlichen Ausrichter hatten diese Meisterschaften sehr gut organisiert. Die Siegerehrungen auf dem Marktplatz gingen zügig voran. Natürlich war die Laune auf der Heimfahrt mit vier Medaillen im Gepäck bestens, und mit dem Hochgefühl richtete sich der Blick schon auf die deutschen Meisterschaften im Crosslaufen, die am 29. Und 30. November in Darmstadt ausgetragen werden.

> Michael Holtkötter

**Zukünftige  
Meisterschaftstermine  
siehe Seite 32.**

# Masters Europameisterschaften im Marathon

**Gold für Julia Suwelack in der W75 und  
Silber für Raija Schmidt mit dem  
deutschen Team W50**

**D**as war wirklich ein äußerst hartes Stück Arbeit, den Marathon im Finnischen Jyväskylä am 6. September erfolgreich zu absolvieren und am Ende sogar auf dem Treppchen zu stehen. Die Strecke führte über eine etwa 10 km lange Schleife mit mehr als 50 Höhenmetern um den Jyväsjärvi-See und musste viermal umrundet werden. Die Temperaturen lagen zur Startzeit bei 20 Grad mit einer sehr hohen Luftfeuchtigkeit von 84 Prozent. Die Temperaturen stiegen im Verlauf des Rennens bis auf 28 Grad. Die Bedingungen waren nicht einach, so Raija Schmidt nach dem Lauf: „Es war schwülwarm, windig und eine extrem profilierte und schwierige Strecke.“ Schaut man sich die Zwischenzeiten der Läuferinnen an, fällt auf, dass alle, die ein flottes Anfangstempo gewählt hatten, spätestens ab dem Kilometer 25 dafür büßen mussten. Dieser Marathon verlangte den Starterinnen und Startern alles ab.

Julia Suwelack gewann in einem einsamen Rennen die Goldmedaille in der W75 bei den Masters Europameisterschaften. Sie finishte nach 5:23:50 Stunden. Damit war sie zwar gut neun Minuten langsamer als bei ihrem Gewinn der Weltmeisterschaft vor einem Jahr in Bukarest, aber mit Blick auf die krankheitsbedingt nur eingeschränkte Vorbereitung ist das ein tolles, nicht unbedingt zu erwartendes Ergebnis.

Raija ging volles Risiko. Auch ihre Vorbereitung war verletzungs- und krankheitsbedingt nicht optimal. Da aber die letzten Trainingswochen gut liefen, wollte sie auch flott angehen. Schon früh im Rennen merkte

sie, dass das ein Fehler war. Bis zum fünften Kilometer lag sie in einer Spitzengruppe von W50-Läuferinnen noch auf einem Kurs von 2:59. Keine stand diese Pace durch. Obwohl Raija das Tempo drosselte, wurde es zunehmend schwerer. Zur Halbzeit lief es noch auf eine Endzeit von 3:11 hinaus. Sie hatte sich im Feld der W50-Konkurrentinnen auf dem dritten Platz einsortiert. Nach Kilometer 30 drängten einige Frauen, die das Rennen deutlich vorsichtiger begonnen hatten, von hinten nach. Kurz vor Kilometer 32 verlor Raija den dritten Rang und bis ins Ziel, das sie nach 3:20:13 erreichte, fiel sie noch auf den fünften Platz zurück. Natürlich war Raija zunächst enttäuscht, weil sie eine Zeit gelaufen war, die sie sonst im Training absolvieren würde: „Heute war es eine große Katastrophe. Ich habe bei den Bedingungen komplett überpaced.“ Mit etwas mehr Abstand zum Rennen wich bei Raija die Enttäuschung zugunsten der Zufriedenheit über ihre dennoch gute Leistung. Medaillenlos blieb auch Raija nicht. Mit der deutschen Mannschaft W50 freute sie sich über eine Silbermedaille bei ihren ersten internationalen Meisterschaften.

*> Michael Holtkötter*



# MARATHON

**E**s gibt Läufe, die sind das Fest und Highlight des gesamten Trainings.

Es gibt auch Wettkampftage, da wirft dich der Marathon richtig aus der Bahn. Nicht, weil du unvorbereitet bist – im Gegenteil. Du trainierst hart, fokussiert, mit klarem Ziel. Du machst alles richtig. Und dann kommt so ein Tag, an dem du alles gibst – und der Marathon gibt dir nichts zurück. Oder jedenfalls nicht das, was du erwartet hast.

So war es diesmal bei mir – Marathon EM der Masters in Jyväskylä. Es sollte eigentlich mein Saisonhighlight werden. Ich hatte mir viel vorgenommen. Trotz verletzungsbedingtem Rückschlag in der Vorbereitung war ich pünktlich zum Start wieder bei etwa 95 %. Die letzten langen Läufe saßen weitgehend, die Form war da. Und ich war sicher: Eine 3:05 wäre selbst auf dieser schweren Strecke in Finnland drin gewesen.

Die Strecke – das war ein Kapitel für sich: vier Runden mit echten Höhenmetern, technisch anspruchsvoll, sehr profiliert. Ich hätte sie mir vorher anschauen sollen, habe sie sehr unterschätzt. Die Euphorie am Start, das gute Gefühl in den Beinen – all das hat mich dazu verleitet, zu schnell in die Anstiege zu gehen. Zudem eine Luftfeuchtigkeit von

**kann ein Arschloch sein...  
und trotzdem gehen wir  
immer wieder hin.**



84 %. Und dann hat der Marathon mir gezeigt, wer der Chef ist. Ab Kilometer 7 ging nichts mehr. Die Muskulatur machte dicht, Tempoverlust, Formverlust, Krämpfe – der muskuläre Totalausfall. Ich habe alles versucht: Tempo raus, neu aufbauen, wieder anziehen. Keine Chance. Jeder Schritt wurde zäher. Aber ich bin nicht ausgestiegen. Nicht nur, weil ich stur bin – sondern, weil ich für mein Team mit-

lief. Und wir hatten ein Ziel. Im Ziel dann der Tiefpunkt: Krämpfe wie nach keinem Wettkampf zuvor, nicht mal nach Triathlon-Mitteldistanzen. Ich konnte nicht mehr aufstehen und eine grotten-schlechte Zeit im Verhältnis zu meinen Erwartungen. Ein Marathon zum Abgewöhnen. Während des Laufs habe ich mir immer wieder gesagt: „Das machst du jetzt das letzte Mal hier.“ Und doch habe ich es geschafft. Platz 5 bei der EM, Team-Silber – das bleibt. Und auch wenn die Zeit für mich nicht das war, was ich mir erhofft hatte, ist da dieser Gedanke: Ich bin durchgekommen. Vor fünf Wochen noch mit dickem Knöchel unter einem Baum gelegen, übel umgeknickt, fast raus gewesen – und jetzt gefinisht. Aufgeben war also keine Option.

Und genau das ist es, was den Marathon ausmacht.

Er fordert uns alles ab – und manchmal nimmt er uns auch alles weg, was wir reingesteckt haben. Und doch gibt er so viel zurück: Demut, Stärke, Charakter. Die Erkenntnis, dass es im Sport nicht nur um Zeiten geht, sondern um Haltung und Dankbarkeit. Wir können laufen. Marathon, ich bin noch nicht fertig mit dir. Hannover, Köln, Kopenhagen. Heute ist nicht alle Tage.

*> Raija Schmidt*



## „MüMa“ auch in der 23. Auflage ein voller Erfolg

In diesem Jahr wurde der Volksbank-Münster-Marathon wegen der Kommunalwahlen auf den 21. September verlegt. Die äußeren Bedingungen waren für die vielen Startenden mit Blick auch die Temperaturen gut. Hinderlich und von vielen beklagt war der kräftige Wind.



In knappen Zahlen stellte sich der Marathon aus Vereinssicht so dar:

**59** LSFer und LSFerinnen finishten beim 23. Volksbank-Münster-Marathon. Damit waren es sechs mehr als im Vorjahr.

**25** absolvierten erfolgreich die Strecke von 28 Kilometer und damit sieben mehr als ein Jahr zuvor.

**1** Staffel, die unter dem Namen LSF Münster an den Start ging, belegte bei den Männern in der Zeit von 2:31:26 den dritten Gesamtrang in der Besetzung Claudius Brockmann, Silas Schnieders, Thorben Werner und Philipp Rosenow. Im letzten Jahr waren es immerhin acht Staffeln unseres Vereins.



Über die Marathondistanz war, wie im Vorjahr, Dominik Schüßler der schnellste Mann aus unseren Reihen. In der neuen persönlichen Bestzeit von 2:34:22 belegte er den 13. Gesamtrang.

Jana Kappenberg lief wie im Rausch ihr eigenes Rennen, suchte keinen Windschutz in einer Gruppe und kam als zweitschnellste Deutsche und fünfte im Gesamteinlauf der Frauen mit einer neuen Bestzeit von 2:46:26 ins Ziel. Die fast 47-Jährige war damit noch 22 Sekunden schneller als Jonas Becker, unser zweitschnellster Mann. Innerhalb von nur 20 Tagen nach dem Marathon schaffte sie noch das Kunststück, persönliche Bestzeiten über 5 km (17:56) und 10 km (36:02) zu laufen.

Miriam Zirk absolvierte ebenfalls ein tolles Rennen: Sie war glücklich über ihre Zeit von 2:47:45, mit der sie drittschnellste Deutsche und Siebente in der Gesamtwertung wurde; nach dem Rennen musste sie übrigens zur Dopingkontrolle. Am Tag danach hieß es für ihr sie nur noch Erholung pur: Sie freute sich riesig auf einen mehrwöchigen Urlaub.

Die Gesamtsiege in der Mannschaftswertung der Männer (Schüßler, Becker, Krüsmann) und Frau-

en (Kappenberg, Zirk, Gaszek) ging an unseren Verein.

Raija Schmidt war die Freude über den Gesamtsieg bei den Frauen über 28 km bei der Siegerehrung auf der Hauptbühne mit einem ganz breiten Lachen und der LSF-Fahne in der Hand anzusehen. Sie hatte die Strecke in 1:59:18 zurückgelegt. Nicht ganz reichte es für Sven Fels zum Gesamtsieg über diese Distanz, in 1:46:45 belegte er den zweiten Platz.

Die Attraktivität des Volksbank-Münster-Marathons ist für unsere Vereinsmitglieder in all den 23 Austragungen ungebrochen geblieben. Klar, ein Marathon vor der Haustür hat seinen eigenen Reiz. Kurze Wege, bekannte Gesichter am Streckenrand und das Schlafen im eigenen Bett sind nur ein paar Punkte, die den Reiz ausmachen.

Wichtige Aufgaben werden von uns auch neben der Strecke wahrgenommen, wenn man an die Helferinnen und Helfer bei der Startnummernausgabe und eines Verpflegungsstandes an der Strecke denkt. Dazu kommen noch ganz viele Fans an der Strecke. Ihnen allen gebührt ein besonderer Dank.

> Michael Holtkötter



Unsere Schnellsten beim MüMa: Dominik Schüßler und Jana Kappenberg

Auf der Suche nach einer guten Trainingseinheit für den Valencia-Marathon am 7. Dezember, bin ich auf den Drechstadloop in den Niederlanden gestoßen. Wichtigstes Kriterium war für mich ein schnelles Feld, um den gewünschten Trainingsreiz zu bekommen. Genau das verspricht der Traditionslauf in der Nähe von Rotterdam – und genau das hat er auch dieses Mal geliefert.

Die Anreise nach Dordrecht dauert aus Münster fast drei Stunden, was für einen Trainingslauf definitiv am oberen Rand liegt – aber, ich muss sagen,

## Drechstadloop als Trainingseinheit für den Valencia-Marathon



Foto: privat

auch abseits des Laufs ist Dordrecht definitiv einen Besuch wert. Dordrecht ist eine wunderschöne Hafenstadt mit vielen Grachten und einer modernen Innenstadt – ein Mix aus Enschede und Sneek. Beim Drechstadloop werden dabei immer viele verschiedene Strecken angeboten, vor allem aber fünf und zehn Kilometer sowie ein Halbmarathon. Knapp die Hälfte der auf 3000 Teilnehmer begrenzten Veranstaltung hat dabei, wie ich, am Halbmarathon teilgenommen. Die Strecke führt hier aus dem Stadtgebiet hinaus über mehrere Brücken, durch Bauernschaften, in Richtung des künstlich angelegten Flusses Nieuwe Merwede, und von dort wieder zurück nach Dordrecht. In der Innenstadt verlief die Strecke dabei kurvenreich, eng und auf Kopfsteinpflaster, weiter draußen gab es unzählige Steigungen an Deichen und Brücken. Insgesamt gab es 185 Höhenmeter, was für einen Halbmarathon definitiv anspruchsvoll ist. Dazu kam teils heftiger Gegenwind, was zunächst zu einem sehr taktischen Rennen geführt hat. Wir sind die ersten zehn Kilometer in einer kleinen Gruppe von acht Personen geblieben, die eine Pace von 3:15 min/km angeschlagen hat. Das hat mir eigentlich ganz gut gepasst und sich recht locker angefühlt. Im Wind habe ich häufiger mal die Führungsarbeit übernommen und lag somit auch an der Zehn-Kilometer-Marke mit 32:13 Minuten vorne. Nach der Marke hat sich der Wind gedreht und wir hatten sogar Passagen mit Rückenwind. Das haben vier Läufer aus der Gruppe für einen Ausbruch genutzt und sich zunächst ein wenig abgesetzt. Ich wollte mich davon nicht groß locken lassen und mein Tempo nach Gefühl durchziehen. Das heißt auch, dass ich in der gesamten zweiten Hälfte nicht einmal auf meine Uhr geschaut habe – was im Nachhinein angesichts des Windes auf jeden Fall die richtige Taktik war. Bei Kilometer 18 habe ich dann zwei der Ausbrecher wieder eingesammelt und lag auf Platz drei. Die beiden Erstplatzierten waren anschließend zwar in Sichtweite, aber wahnsinnig stabil in ihren Splits. Ich selbst konnte mich auf der zweiten Hälfte noch auf 3.12 min/k und auf eine Gesamtzeit von 68:22 Minuten steigern, was mich natürlich hoffnungsfroh in Richtung Valencia schauen lässt. Bis dahin liegt jetzt aber noch eine Menge Arbeit vor mir.

> Jannik Tillar



# 35. ACTIVE LAUFSHOP SILVESTERLAUF 2025

IN MÜNSTER

- 31. Dezember 2025
- Start + Ziel am Sportpark »Sentruper Höhe«
- Strecken:
  - 5 km Start: 11:30 Uhr
  - 5 km Walking Start: 11:30 Uhr
  - 3 km Start: 12:30 Uhr
  - 10 km Start: 13:00 Uhr (unter 50min.)
  - 10 km Start: 14:00 Uhr (über 50min.)

WEITERE INFOS UND  
DIE ANMELDUNG UNTER:

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



powered by

cibaria

ZFS  
Zentrum für Sportmedizin

Münsterland

LEX LAUFEXPERTEN  
ACTIVE LAUFSHOP



siena  
GARDEN

FINNE

PROVINZIAL  
Gottkehaskamp





## **Sieg der Frauenstaffel beim Phoenix Halbmarathon**



**F**ür uns ging es am Tag der Deutschen Einheit nach Dortmund an den Phoenixsee, denn wir hatten uns überlegt, die Halbmarathonstaffel, bei der jede Athletin 7 km absolvieren sollte, zu starten. Morgens um kurz nach 8 Uhr stiegen wir in Münster am Hauptbahnhof in die RB 50 nach Dortmund. Innerhalb von Dortmund konnten wir mit unserer Startnummer alle Nahverkehrsmittel kostenlos wählen – so wurde uns die Anreise enorm erleichtert.

Um kurz nach 10 Uhr erreichten wir nach unkomplizierter Zugfahrt und einem kleinen Spaziergang den wunderschönen Phoenixsee in Hörde. Die Stimmung war großartig, alle Menschen waren gut gelaunt und motiviert, die Strecke rund um den See und den naheliegenden Westfalenpark zu passieren. Auch das Wetter spielte mit. Statt des vorhergesagten Regenschauers bekamen wir ein angenehmes trockenes Wetter.

Lisa war die erste Läuferin. Wenn auch das Warmup zeittechnisch etwas kürzer ausfallen musste, fand sie super schnell in das Rennen und brachte die Mannschaft direkt in eine gute Position. Zufrieden mit dem Lauf übergab sie die Startnummer, die sozusagen als Staffelfstab diente, im Westfalenpark an Nina. Sie hatte mit einer teils hügeligen Strecke zu kämpfen, doch trotzdem lief sie eine tolle Zeit. Aufgrund des Anstiegs direkt zu Beginn berichtete sie danach von einem etwas ungleichmäßigen Lauf, klang dann aber trotzdem ebenfalls sehr zufrieden mit ihrer Etappe, die sie in der Carlo-Schmid-Allee beendete. Von Phoenix West lief Lynn die dritte Etappe – sie führte die ersten drei Kilometer durch das Industriegelände, bis es direkt am Phoenixsee in Richtung Ziel ging. Der Streckensupport war mega: so viele motivierende Stimmen, gute Laune, und dadurch, dass wir die erste Frauenstaffel waren, gab es ganz viele positive Kommentare vom Rand.

Etwas Gegenwind gab es auf der letzten Etappe direkt am See, aber das schöne Ambiente hat das Ganze irgendwie wieder ausgeglichen, sodass die Zeit schnell vorbei ging.

Besonders schön war die Möglichkeit, die letzten 150 m zusammen mit der ganzen Staffel zu laufen.

Am Rendezvous-Punkt warteten Nina und Lisa, sodass wir den schönen Moment des Zieleinlaufs gemeinsam erleben durften. Kurz vor dem Zieleinlauf ging es nochmal ein kleines Stück bergauf, doch die Menschen trugen uns wortwörtlich ins Ziel.

Das hat unfassbar viel Spaß gemacht, und man hat gemerkt, wie sehr der Sport verbindet. Im Ziel angekommen, bekamen wir direkt unsere Medaillen. Außerdem stand etwas ganz Besonderes an: Im Ziel wurde von uns als Siegerstaffel direkt ein Foto gemacht, und wir durften ein Interview geben. Eine ganz neue und aufregende Erfahrung. Die Verpflegung im Ziel ließ ebenfalls keine Wünsche offen, es gab wirklich alles, was das Herz begehrt. Weil vielen noch gar nicht direkt nach großem Essen zumute war, konnte man sich die Verpflegung To-go für später mitnehmen.

Am See liefen wir noch eine schöne Runde aus – auch da hatten wir tolle Unterstützung, trafen bekannte Gesichter und verbrachten schöne Stunden. Die Siegerehrung war ein weiteres Highlight: Auf der Bühne wurden wir geehrt und bekamen als Preis neben Gutscheinen, Handtüchern und Blumen, drei Liter alkoholfreies Bier in einem riesigen Bierglas. Das war ganz schön mächtig und defini-

**Das hat unfassbar viel Spaß gemacht, und man hat gemerkt, wie sehr der Sport verbindet.**

tiv zu viel, um es auf die Schnelle zu verputzen. So fragten wir vorbeigehende Passanten, die sowieso durch

das monströse Bierglas die Aufmerksamkeit auf uns richteten, ob sie etwas kosten wollten. Als das Bier leer war, entschieden wir uns noch am See etwas essen zu gehen. Nach einer kleinen „Pastaparty“, bei der wir unsere Speicher wieder auffüllten, traten wir langsam den Heimweg an – es ging nach einem langen Tag wieder zurück nach Münster.

Im Zug lachten wir, tauschten uns über das Rennen aus, verteilten Bildmaterial und kamen alle zu dem Entschluss: Das war ein legendärer Tag in Dortmund am Phoenixsee, der mit dem Sieg der Frauenstaffel gekrönt wurde.

> Lynn de Angelis

Hallo alle zusammen, passend zu meinem dritten Semester in den USA kommt hier auch ein neuer Bericht von mir! Okay, eigentlich ist das Semester auch schon wieder fast halb rum. Das diesjährige Team ist ein bunter Haufen, diesmal aus Amerika, Jamaika, Spanien, Tschechien, Venezuela, Frankreich und Ecuador. Wir kennen uns größtenteils erst zwei Monate, aber gerade unter den Mädchen ist es schon jetzt wie eine kleine Familie. Das passiert schon fast automatisch wenn man das gleiche Hobby teilt und dabei 24/7 zusammen ist. Diesmal wollte ich euch einen Überblick geben,

## Wie eine kleine Familie

wie hier in Amerika eine klassische Trainingswoche aussieht. Wir trainieren acht Einheiten in sechs Tagen jede Woche. Dabei treffen wir uns für jedes Training gemeinsam und absolvieren jeden Lauf im Team. Montag und Donnerstag sind die lockeren Tage, an denen wir nur einen entspannten Dauerlauf machen – bei mir sind das aktuell sieben Meilen (11,2 km). An diesen Tagen bekommen wir auch luxuriöse 15 Minuten mehr Schlaf, weil das Training erst um 6:30 Uhr beginnt. Die Distanzen variieren dabei von Person zu Person. Dienstags und freitags sind Work-out-Tage. Wir treffen uns morgens um 6:15 Uhr für ein Intervalltraining, dienstags meistens lange Tempoläufe und freitags

dann aktuell viel 5-km-Racepace-Intervalle. Das kann ganz schön hart werden, vor allem weil wir in der aktuellen Cross-Saison fast nichts auf der Bahn machen, sondern auf Schotter und Rasen trainieren. Da können dann fünfmal 1 km in 3:45er Pace schon ordentlich wehtun. An den Workout-Tagen treffen wir uns am Nachmittag dann nochmal für einen 25- bis 35-Minuten-Shake-out und ein Krafttraining. Die Tage, die jetzt noch übrig bleiben, sind Mittwoch und Samstag. Mittwochs steht ein Medium-Longrun an, das ist ein Dauerlauf, der von der Distanz etwa 70 % des Longruns ist. Samstagmorgen ist dann der richtige Longrun, bei mir im Moment meistens 12 Meilen (19,4 km). Allgemein machen wir jeden Tag gemeinsam Mobility, Lauf-ABC und sehr viele Übungen um das Laufen herum. Sonntags ist übrigens „rest day“, also Ruhetag, obwohl es nicht unbedingt so erholsam ist, wenn man wie ich gerade verzweifelt versucht, sämtliche Muskeln des Körpers auswendig zu lernen und parallel ein Essay und eine Rede für die Uni nächste Woche vorbereiten muss. Ich finde es beeindruckend, wie jede Trainingswoche und jedes Intervalltraining sehr aufwendig vom Coach geplant wird und das Training extrem persönlich angepasst wird. Mein Coach glaubt sehr fest an jeden im Team und ist mit viel Herz dabei, und das merkt man einfach total im Training.

Ganz liebe Grüße nach Hause, und wir sehen uns im Dezember!

> *Pauline Althoff*



*Jedes Training gemeinsam, jeder Lauf im Team: Pauline (links) genießt dies sehr.*

## Hallo zusammen, mein Name ist Janus Hamann

und ich bin 14 Jahre alt. Ich bin erst seit kurzem im LSF. Zum Laufen bin ich durch meinen Onkel gekommen, der immer, wenn er aus den USA zu Besuch ist, an Läufen teilnimmt. Ich habe dann Mitte 2022 den ersten Straßenlauf mitgemacht und ab 2023 immer regelmäßiger an Läufen teilgenommen. Meistens bin ich dann zwischen 1,5 und 5 Kilometer gelaufen. Ich finde an den Laufveranstaltungen nicht nur das Laufen cool, sondern auch das Event drumherum, wie die Zuschauer am Rand und die gute Stimmung. Mich hat es am Anfang auch sehr motiviert, dass man sich nach fast jedem Lauf gesteigert hat. So kann man sich immer auf verschiedenen Strecken neue Ziele setzen. Zum Training komme ich mit dem Bus, aus Lüdinghausen, weil ich dort wohne und es vor Ort kein spezielles Lauftraining gibt. Beim Training gefällt mir das Intervalltraining freitags oder mittwochs am besten. Aber auch das Sprinttraining finde ich sehr cool.

Neben dem Laufen spiele ich auch noch Fußball im Verein. Ich mache aber auch sehr gerne andere Sportarten wie zum Beispiel Rennrad fahren. Ich finde beim Laufen die Mischung aus Training im Team und individueller Leistung im Wettkampf besonders gut. Meine nächsten Ziele sind eine neue Bestzeit auf 5 und auf 2,5 Kilometer.

Foto: privat



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

# 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.**

*„Rainer kenne ich seit über 25 Jahren als unermüdlichen Läufer und als Helfer bei allen Veranstaltungen unseres Vereins. Ob als Streckenposten, Kasssenprüfer oder Organisator der Weihnachtsfeier. Alle Aufgaben sind bei ihm in guten Händen. Er ist für mich auch ein sportliches Vorbild, bei dem nicht die Leistung an sich, sondern besonders der Spaß beim Laufen im Vordergrund steht.“*  
Annette Schwarzkopp

**Rainer Wachsmann ist einer von ihnen. Laufsportfreunde feiern gern, traditionell schon immer auch zu Weihnachten, das brauchte natürlich aus unseren Reihen engagierte „Partybeauftragte“. Seit 2018 organisiert Rainer die Weihnachtsfeiern. Außerdem war über mehrere Jahre sein Know-how als Kassenprüfer gefragt.**

Hier der Steckbrief des 60-Jährigen:

- Am 1. Januar 2005 trat er in unseren Verein ein. (Seit 1993 ist er Vereinsmitglied beim Marathon Steinfurt.)
- Er trainiert meistens allein.
- Seinen ersten Marathon lief er am 17. März 1990 in Steinfurt.
- Sein Favorit bei Wettkämpfen ist der Marathon, am liebsten in schöner Landschaft und umgeben von netten Läufern. Hin und wieder dürfen es auch Bergläufe sein.
- Intervalltraining mag er hingegen gar nicht.
- Beim Training bevorzugt er die Laufrunde an der Werse Richtung Pleistermühle und Freibad Stapelskotten.
- Bei unseren eigenen Veranstaltungen übernimmt er gern die Funktion als Streckenposten.
- Hobbys außer Laufen: Neuerdings spielt er Tischtennis bei Borussia Münster und ist seit 25 Jahren im Ehrenamt Prüfer der IHK Nord Westfalen für kaufmännische Fächer.
- Rainer arbeitet als Lehrender in der Zollverwaltung an der Hochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung.



## WARUM ICH ENGAGEMENT IM VEREIN WICHTIG FINDE?

*„Weil es wichtig ist, den Vorstand zu entlasten. Auch wenn nicht immer alles so gelingt, wie man es sich wünscht. Eine große Enttäuschung war damals für mich die kurzfristige Absage der Weihnachtsfeier im Hotel Atlantic zehn Tage vor der Feier wegen Corona, alle Arbeit umsonst. Am 5. Dezember in diesem Jahr wird es die letzte von mir organisierte Weihnachtsfeier geben. Aber ich hinterlasse organisierte Strukturen, eine Nachfolge wird sich gut einarbeiten können.“*

*Rainer Wachsmann*

*Rainer auf Helgoland:  
bei seinem 500. Marathon*







# Vom Sonnenaufgang bis zur Stirnlampe

## 18 Stunden beim Julian Alps by UTMB Trail Running Event

**W**ie kommt man auf so eine Idee? Tja, gute Frage. Mein Frühjahrsrennen führte mich über 68 Kilometer beim Rureifel-Trail – eine großartige Strecke und eine ebenso beeindruckende Veranstaltung, die ich jedem wärmstens empfehlen kann. Doch nach diesem Erlebnis war klar: Für den Spätsommer musste noch ein weiteres Highlight her.

Während sich viele in meiner Trainingsgruppe direkt für den Münster-Marathon anmeldeten, begann ich erst einmal zu recherchieren. Und so landete ich schließlich beim 80-Kilometer-Rennen des Julian Alps by UTMB in Slowenien – ein Abenteuer, das alles andere als gewöhnlich werden sollte. Die Anmeldegebühr liegt auf dem Niveau eines Straßenmarathons – nur dass man hier doppelt so weit läuft. Wer bei einem by-UTMB-Rennen ins Ziel kommt, wird belohnt – mit sogenannten Running Stones. Diese virtuellen Lose erhöhen die Chance, einen der begehrten Startplätze beim legendären UTMB in Chamonix zu ergattern. Wie viele Running Stones man bekommt, hängt von der Länge und Schwierigkeit des Laufs ab. Irgendwie träumt jeder Trailrunner einmal davon, in Chamonix ins Ziel zu laufen – getragen von einer atemberaubenden Stimmung. Jetzt stellt sich die Frage: Wie bereitet man sich auf so ein Rennen vor? Im Grunde habe ich zunächst ganz normal nach dem Trainingsplan von Kristin und Michèl trainiert, sodass ich die Intervalle am Donnerstag immer gemeinsam mit der Gruppe absolvieren konnte. Alle anderen Einheiten unter der Woche habe ich versucht, etwas zu verlängern, und am Wochenende habe ich den Long Run um Höhenmeter und trailiges Terrain erweitert. Kraft-

und Stabilitätstraining durfte natürlich auch nicht fehlen. Die langen Läufe am Wochenende lagen zwischen Halbmarathon-Distanz und 45 km – zum Beispiel rund um Hemer oder eine Runde am Hermannsturm, Bad Iburg. Währenddessen habe ich verschiedene kalorienreiche Getränke und Nahrungsmittel ausprobiert, um meinen Magen an alles zu gewöhnen. Ein absoluter Gamechanger bleibt aber einfach Cola. Grundsätzlich zwar eher ungesund, bei einem Ultra jedoch extrem hilfreich – erstens besteht Cola aus Kohlenhydraten (Zucker), und zweitens enthält sie Koffein.

Um meine Trittsicherheit und Höhenmeter-Fitness zu verbessern, fuhr ich zweimal in die Alpen:

Nur eine Woche nach dem Zugspitz Ultratrail zog es mich nach Garmisch-Partenkirchen – diesmal mit der Zugspitze als Ziel. Um 4 Uhr morgens startete ich mit Stirnlampe durchs Reintal. Stille Dunkelheit, klare Luft, und Schritt für Schritt wuchs die Vorfreude. Der lange, steinige Aufstieg mündete in einen unvergesslichen Moment am höchsten Punkt Deutschlands. Für den Abstieg nahm ich die Gondel zum Eibsee. Am nächsten Tag ging es noch auf den Wank: kürzer, aber intensiv und mit traumhaften Trails.

Im August folgte nach Ruhpolding – Heimat von Hannes Namberger, der den Western States finishte und beim UTMB Vierter wurde. Dort zu trainieren fühlte sich an wie auf den Spuren eines Champions. Besonders berüchtigt: die Skipiste mit 400 Höhenmetern auf 1,2 km – 30 % Steigung, die Namberger in nur 14:45 Minuten bewältigte. Mein erster Lauf endete jedoch mit einem Schreckmoment. Im Downhill knickte ich mit dem linken Knöchel um. Für kurze Zeit



dachte ich, Slowenien sei gelaufen. Zwar kämpfte ich mich noch den Berg hinauf, musste danach aber Tempo und Gelände deutlich anpassen. Zum Glück blieb es bei einer leichten Verletzung und einer kurzen Pause. Beide Trips waren sehr trainingsreiche und höhenmeterreiche Tage in den Alpen, die einfach sehr viel Spaß und auch wieder Erfahrung gebracht haben.

Nun rückte das September-Weekende immer näher – meine Trainingsgruppe fieberte dem MüMa entgegen und ich dem Julian Alps by UTMB-Rennen. Ich bin extra zwei Tage vor dem Rennen angereist, da die Strecke nach Kranjska Gora schon einiges an Fahrtzeit mit sich bringt. Die zwei Tage vor dem Rennen, das am Samstag stattfand, hieß es erstmal: Füße stillhalten. Am Freitag bin ich dann nach Kranjska Gora gefahren, um meine Startnummer abzuholen und etwas von der Atmosphäre aufzusaugen. Um die Startunterlagen zu erhalten, muss man die komplette vorgeschriebene Ausrüstung vorzeigen, sonst bekommt man weder Startnummer noch GPS-Tracker ausgehändigt. Das hat bei mir zum Glück problemlos geklappt, und ich dachte mir: Jetzt noch ein kleiner Shake-Out-Run, um die Beine zu lockern. Also bin ich locker 4 km zur Sehenswürdigkeit Jezero Jasna gelaufen – zwei kleine Seen mit einer unglaublichen Aussicht auf die Julischen Alpen.

Am Renntag klingelte mein Wecker um 5:30 Uhr – kurz duschen, alle Sachen bereitlegen und packen. Um 6 Uhr machte ich mich dann auf den Weg über den Wurzenpass nach Kranjska Gora, denn dort fuhr um 7 Uhr der Shuttlebus zum Startort in Bled. Während der Busfahrt ging langsam die Sonne auf. Die Wetterprognose versprach sommerliche 26 Grad und wolkenlosen Himmel – für mich fast schon zu warm, denn Schatten gab es keinen. Ich frühstückte etwas, lief mich locker ein und machte natürlich ein paar Lauf-ABC-Übungen. Die Aufregung stieg. Ich hoffte, dass alles so laufen würde wie geplant, doch irgendwie hatte ich ein komisches Bauchgefühl. Ich fühlte mich nicht ganz fit – warum, weiß ich bis heute nicht. Um 9 Uhr fiel der Startschuss, und über 600 Läufer:innen machten sich gemeinsam auf den Weg nach Kranjska Gora.

Die ersten 14 km bis zur ersten von sechs Verpflegungsstellen verliefen relativ flach – was oft

*Das 80-Kilometer-Rennen  
des Julian Alps by UTMB  
in Slowenien war  
für Daniel Weppeler ein  
Abenteuer.*



dazu führt, dass man zu schnell startet. Aber mal ehrlich: Bei welchem Rennen passiert das nicht? Danach ging es direkt zur Sache – 1.155 Höhenmeter auf 13 km. Schon nach 16 km spürte ich, dass es nicht mein Tag war. Ich fühlte den Lauf einfach nicht, hatte keine Energie, obwohl ich ausreichend gegessen und getrunken hatte. Mir blieb nichts anderes übrig, als eine kurze Pause auf einer Bank einzulegen und etliche Läufer:innen vorbeiziehen zu lassen, während sie sich den Berg hinaufkämpften. Nachdem ich noch einen Riegel gegessen hatte, fasste ich den Entschluss, langsam weiterzumachen – mein neues Ziel war erstmal nur die nächste Verpflegungsstelle. Leider war die nächste Verpflegungsstelle noch weit entfernt, und die Hitze machte jeden Schritt zur Herausforderung. Als plötzlich eine Wanderhütte aus dem Wald auftauchte, war für mich klar: Ich muss kurz pausieren. Ich kaufte mir eine Cola – etwas, das ich bei einem Rennen noch nie zuvor getan hatte. Aber diese Cola war vermutlich mein Retter. Nach ein paar Schlucken kippte ich den Rest in meine Flask und setzte den Aufstieg in einem gleichmäßigen Rhythmus fort. Schritt für Schritt ging es weiter nach oben, bis ich endlich die Verpflegungsstelle erreichte. Doch der höchste Punkt des Rennens lag noch vor mir.

An den Verpflegungsstellen fülle ich meistens zuerst meine Flasks auf – eine mit einem kalorien-





reichen Drink, eine mit Iso-Drink und eine dritte mit Cola. Danach greife ich zu dem, was angeboten wird: Chips, Salzstangen, ein Marmeladenbrot oder auch mal ein Becher Suppe. Und dann ging es weiter – immer weiter bergauf, bis auf 2.157 m zur Prešernova koča na Stolu. Der Weg dorthin war extrem technisch, voller Steine und losem Geröll. Jeder Läufer, mit dem ich sprach, fluchte über den Abschnitt. Aber langsam kam ich ins Rennen. Ich hatte meinen Rhythmus gefunden, Schritt für Schritt kämpfte ich mich weiter nach oben. Ich wusste: Wenn ich denn oben ankomme, geht es endlich bergab. Was ich zu dem Zeitpunkt noch nicht wusste – auch der Downhill würde steinig und technisch werden. Als ich an der dritten Verpflegungsstelle ankam, wartete die nächste Hiobsbotschaft: Aufgrund meines langsamen Starts hatte ich für den nächsten 12-km-Abschnitt nur bis 19:30 Uhr Zeit – die Cut-off-Zeit. Wer sie überschreitet, wird automatisch mit einem DNF (Did Not Finish) aus dem Rennen genommen. Es war bereits 16:45 Uhr, ich war seit 7 Stunden und 45 Minuten unterwegs – jetzt hieß es: Fokus, keine Zeit mehr zum Trödeln.

Doch es lief nicht ideal. Nach etwa 38 km lag ich plötzlich mit Krämpfen auf dem Singletrail – mitten im Weg, und verursachte einen kleinen Stau. Ein hilfsbereites Pärchen aus Norwegen half mir sofort, und ich nahm zwei Salztabletten. Danach ging es erstmal nur gehend weiter, aber nach ein paar Minuten kam ich langsam wieder ins Laufen. Der K(r)ampf war noch lange nicht vorbei, aber ich war wieder im Rennen. In diesem Moment dachte ich nur daran, bei der nächsten Gelegenheit aus dem Rennen auszusteigen. Ich stellte alles infrage – mein Training, meine Vorbereitung, sogar meine Motivation. Courtney Dauwalter nennt diesen Moment die Pain Cave, und ich wusste: Wenn ich es schaffe, da durchzugehen, dann bringe ich dieses Rennen ins Ziel.

Langsam begann die Dämmerung, die Sonne verschwand hinter den

Bergen, und die Dunkelheit zog heran. Die Zeit drängte – ich musste den Cut-off schaffen. Und tatsächlich: Um 19:15 Uhr erreichte ich die Verpflegungsstelle. Ich zog meine Jacke an, setzte die Stirnlampe auf – ab jetzt ging es nur noch mit Licht weiter. Kurz verpflegt mit Suppe und Snacks, dann wartete der härteste Teil des Rennens: Bei Dunkelheit und gefühlt 50 km/h Windböen einen Kamm (400 bis 500 Höhenmeter) hinaufwandern und anschließend wieder 1000 Höhenmeter hinunter zur nächsten Verpflegungsstelle im Tal. Die Cut-off-Zeit dort war Mitternacht – also genug Zeit für die nächsten 17 km. Das Verrückte: Ich hatte gerade erst die Hälfte der Distanz geschafft. Doch jetzt begann meine Zeit. Die wilden, dunklen und windigen Bedingungen heizten meine Motivation an.

Trittsicherheit war jetzt alles: Links und rechts ging es teils meterweit steil bergab, und mit Stirnlampe war jeder Schritt eine Herausforderung. Aber ich war bereit. Niemand überholte mich mehr – im Gegenteil, ich sammelte einige im Downhill wieder ein.

Als ich irgendwann eine Läuferin überholte, die auf der 120-km-Strecke unterwegs war, wollte ich ihr unbedingt meinen Respekt aussprechen. Ich versuchte, mit ihr zu sprechen – doch sie verstand mich nicht, sie war taubstumm. In diesem

Moment wurde mir bewusst, was für eine unglaubliche Leistung sie vollbrachte. Einfach Wahnsinn. Ich lag zuvor mit Krämpfen am Boden und haderte mit mir selbst – und sie läuft einfach die 120 Kilometer, ohne die Möglichkeit, sich mit anderen verständigen zu können. Und doch spürte ich, dass sie es gerne getan hätte. Ich versuchte, mit Hand-

zeichen zu kommunizieren – ein Lächeln, ein Daumen hoch. Diese Begegnung hat mir wieder gezeigt, welche Vielfalt und welche Geschichten bei einem Trail-Lauf zusammenkommen. Unbeschreiblich.

Irgendwann lief ich allein weiter, in meinem Tempo, die Forststraße hinunter – ganze 7 km am Stück bis zur nächsten Verpflegungsstelle. Es war mittlerweile 23:15 Uhr, und die Temperaturen waren deutlich gefallen. Ich entschied mich, mein nasses T-Shirt gegen ein warmes Long-Sleeve zu tauschen. Die Cut-off-Zeit hatte ich mit ausreichend Puffer geschafft – jetzt zählte nur noch die Zielzeit: Bis spätestens 7 Uhr morgens musste ich im Ziel sein.

Der nächste Abschnitt – etwa 11 km – verlief unspektakulär durch Wälder und war relativ flach. Trotzdem forderte er Konzentration, denn irgendwann ging es über eine lange Fahrradstraße mit leichter, aber stetiger Steigung. Ich war inzwischen Teil einer kleinen Gruppe, und gemeinsam entschieden wir uns, diesen Abschnitt zügig wandernd statt laufend zu bewältigen.

Bei der letzten Verpflegungsstelle hielt ich mich nicht lange auf – ich wusste: Jetzt sind es nur noch 7 km bis ins Ziel. Natürlich ging es nochmal 200 Höhenmeter bergauf, aber ich war voll im Tritt, sammelte einige Läufer:innen ein und hängte mich schließlich an einen Belgier, der ein gutes Tempo durch den hügeligen Wald vorgab. Hinter uns war keine Stirnlampe mehr zu sehen – ich war über- rascht, dass niemand mehr mithielt. Plötzlich fiel meine Uhr aus. Ich hatte kein Gefühl mehr dafür,

wie viele Kilometer noch vor mir lagen. Die Strecke war zwar hervorragend ausgeschrieben, sodass ich die Uhr selten zur Navigation brauchte – aber für das Höhenprofil und die Distanzinfos war sie Gold wert. Ich sprach den Belgier an, doch auch seine Uhr hatte sich aufgehängt. Also liefen wir gemeinsam die letzten 2,5 km, ohne Technik, nur

mit dem Ziel vor Augen.

Irgendwann erkannte ich die letzten Meter. Ich war sie am Tag zuvor bereits gelaufen und wusste genau, was jetzt kommt: Noch einmal rechts abbiegen, ein paar Stufen hoch, und dann nur noch 100 m geradeaus bis ins Ziel. Am Rand standen Läufer:innen, die bereits gefinisht hatten – sie feuerten an, jubelten, klatschten. Und das alles um 3 Uhr nachts. Es war ein magischer Moment, getragen von Erschöpfung, Stolz und der Gewissheit: Ich habe es wirklich geschafft.

Im Ziel machte ich schnell noch ein paar Zielfotos, dann hieß es: aufwärmen, umziehen,

eine Kleinigkeit essen – und zurück ins Hotel. Hinter mir lagen verrückte 18 Stunden. Nach nur zwei Stunden war ich mental eigentlich schon am Ende, aber jeder Schritt, jeder Moment hat mich zurück ins Rennen gebracht. Vielleicht war es die Cola von der Wanderhütte, vielleicht waren es die Begegnungen mit anderen Teilnehmer:innen, die mich aufmunterten – oder die Herausforderung, durch die Nacht zu laufen.

Ich bin stolz, weitergemacht zu haben. Und ich kann für mich sagen: Ich habe alles richtig gemacht. Würde ich es weiterempfehlen? Ganz ehrlich – nein. Aber genau das zeigt, wozu wir fähig sind, wenn wir durch Höhen und Tiefen gehen. Es war hart, intensiv, emotional – und absolut unvergesslich.

> Daniel Weppeler



**„Es war hart,  
intensiv,  
emotional –  
und absolut  
unvergesslich.“**

# Unser Bahnsportfest 2025

Nach gut drei Jahren Pause haben wir uns wieder an die Ausrichtung eines kleinen Bahnsportfestes gewagt. Unsere Kern-DNA ist zwar der Straßenlauf, der in seinen unterschiedlichen Distanzen die meisten unserer Mitglieder bewegt. Es gibt aber in unseren Reihen auch ein paar Mitglieder, die sich gerne mal in den klassischen Bahn-Distanzen ausprobieren. Um hier nicht nur Veranstaltungen zu konsumieren, sondern auch etwas zurückzugeben, dazu ist dieses Event gedacht. Nebenbei gibt es den eigenen Mitgliedern auch noch die Möglichkeit, sich in lockerer Atmosphäre auf der Sentruper Höhe auszuprobieren, aber auch zu klönschnacken und der Geselligkeit zu frönen.

Leider stand in diesem Jahr die Veranstaltung in Konkurrenz zu vielen anderen interessanten Wettkämpfen, sodass sich im Vorfeld schon abzeichnete, dass es eine sehr schnuckelige Veranstaltung wurde. Trotz der eher mauen Voranmeldezahlen konnten wir dann doch 60 Teilnehmende auf der Sentruper Höhe begrüßen und alle geplanten Läufe von 100 m bis 5.000 m durchführen.

Bei besten äußeren Bedingungen mit Sonnenschein und nahezu Windstille haben auch einige LSF-Mitglieder tolle Leistungen abgeliefert. Im 3.000-m-Lauf haben Matti Teismann (10:53,09) und Elias Hülsbusch (10:37,07) starke Zeiten abgeliefert, Lisa Bergerfurth erreichte eine 12:25,52. Leo Teutemacher zeigte über 1.500 m mit einer 5:06,89 ebenfalls ein starkes Ergebnis. In der Hauptklasse debütierte unser Veranstaltungsmanager Lucas Ohmscheiper mit einem Doppelstart auf der Bahn und zeigte, dass er schnelle Beine hat. Über 1.500 m finishte er nach 4:40,96 als zweiter seines Laufes und lief mit einer 16:59,86 eine neue persönliche Bestleistung über 5.000 m.

Im Masters-Bereich waren dann noch Alexandra Schoppe-Schmidt, Raija Schmidt, Dagmar Deuber, Kristin Katz, Marion Rother, Stanislaw Bartusiak und Torolv Prokosch unterwegs. Marion, Kristin und Torolv versuchten sich an einem Dreifachstart und hatten über 100, 200 und 400 m gemeldet. Über 100 m erreichte Kristin eine 15,85 und über 200 m eine 32,38, Marions Ergebnisse lauten 25,09 und 54,52, bei Torolv standen am Ende 17,31 und 37,28 in der Ergebnisliste. Marion hat dann auf die 400 m verzichtet und Kristin darin aufgegeben, lediglich Torolv hat hier mit einer 1:34,28 eine Zeit ins Ziel gebracht. Über die

## EIGENE VERANSTALTUNGEN



längeren Distanzen versuchte sich Stani über die 800 m, er schaffte es mit einer guten 3:46,12 ins Ziel. Alexandra war ein bisschen gehandikapt durch eine Verletzung, die eine gute Zeit über 100 m verhinderte. Der folgende Start über 800 m lief dann besser, sie finishte hier mit einer 2:43,62. Dagmar und Raija sind ja eher auf den längeren Straßendistanzen unterwegs, beim Bahnsportfest zeigten sie, dass auch die 3.000 m in ihr Repertoire gehören. Raija finishte in starken 11:47,89, Dagmar kam nach 13:11,02 ins Ziel.

Das Bahnsportfest hat noch Potenzial nach oben, in diesem Jahr waren noch einige Abläufe nicht wieder so, wie sie hätten sein sollen und wo wir beim 4. Bahnsportfest vor drei Jahren waren. Aber das zarte Pflänzchen hat gezeigt, dass es durchaus eine Bereicherung unserer Veranstaltungsangebote ist, und wir werden versuchen, auch im nächsten Jahr das Bahnsportfest wieder anzubieten.

> Arne Fischer

Foto: Franziska Brinkmann

# Sportlicher Rückblick aufs letzte Quartal

**Der Sportbericht für das dritte Quartal 2025 umfasst den Zeitraum vom 1. Juli bis 30. September. Über den ZfS Münster-City-RUN wurde bereits ausführlich in der letzten Ausgabe der ZWICHENZEIT berichtet. Im zurückliegenden Quartal habe ich insgesamt 540 Ergebnisse unserer Vereinsmitglieder erfasst.**

## JULI

Am 5. Juli startete Nina Bergerfurth bei den Deutschen Meisterschaften der U23 in Ulm. Obwohl noch der U20 angehörend, hatte sie dort für die 1.500 m gemeldet. Leider erreichte sie den Endlauf nicht. Sie scheiterte jedoch nicht an ihrer gelaufenen Zeit, sondern am Qualifikationsmodus. In ihrem Vorlauf belegte sie in der neuen persönlichen Bestzeit von 4:35,11 den siebenten Platz. In der Gesamtwertung der beiden Vorläufe war dies ebenfalls der siebente Rang. Der Qualifikationsmodus sah aber vor, dass sich die ersten Sechs der beiden Vorläufe für das Finale qualifizieren. Das war wirklich Pech. Ihre Konkurrentinnen waren teilweise drei Jahre älter als sie, von ihrem Jahrgang 2006 war Nina die Schnellste.

Am 6. Juli wurden die Westfälischen Meisterschaften der Masters in Wassenberg ausgetragen. Mit drei ersten, zwei zweiten und einem dritten Rang war die Medaillenausbeute sehr positiv. Die Titel errangen Marion Rother in der W75 über 100 und 200 m sowie Karl-Heinz Prieß in der M70 über 200 m, der noch eine Silbermedaille über 100 m erringen konnte. Die andere Silbermedaille ging auf das Konto von Angelika Syska, W65, über 3.000 m. Bronze ersprintete schließlich Kristin Katz über 200 m in der W55.

Am Wochenende vom 11. bis 13. Juli fanden in Bochum die Deutschen Meisterschaften der U20 statt. Nina Bergerfurth hatte sich für die Distanzen 800 m, 1.500 m und 3.000 m qualifiziert, konzentrierte sich allerdings auf einen Start über 1.500 m. Im Vorlauf am Freitag lief sie souverän auf den zweiten Platz und qualifizierte sich damit für das Finale am Samstag. Dieser Lauf entwickelte sich zu einer sehr spannenden Angelegenheit. Es gab zahlreiche Positionskämpfe, dichtes Gedrängel und Ellenbogeneinsatz. Nina meinte dazu nach dem Rennen: „Ich bin sehr zufrieden mit dem Lauf. Es war leider ziemlich unruhig und mit viel Gerangel zwischendurch, sodass ich mich lieber etwas außen gehalten habe, um dem aus Weg zu gehen.“ Nina startete mutig und war in Kontaktweite zur späteren Siegerin, sie hielt sich stets im vorderen Drittel auf. Sehr beeindruckend waren die letzten 230 m, als Nina noch zwei vor ihr laufende Konkurrentinnen einholen konnte und mit neuer Bestzeit von 4:34,72 den fünften Platz belegte. Das kam einer kleinen Sensation





Foto: Gerrit Lemkau

gleich. Sieben Finalistinnen hatten eine bessere Vorleistung als Nina. Nach dem Finale musste es ganz schnell wieder in Richtung Münster gehen, denn dort wartete der Abiball auf sie.

Es mutet fast wie eine Selbstverständlichkeit an, dass unser Verein den Pokal des teilnehmerstärksten Vereins beim Roruper Abendlauf entgegennimmt. An diesem Freitagabend des 11. Julis finishten 60 LSFerinnen und LSFer. Aus sportlicher Sicht lieferte Lucas Ohmscheiper mit seinem zweiten Gesamtrang und der Zeit von 35:10 über 10 km das beste Ergebnis ab. Dazu kamen noch 13 Altersklassensiege auf den verschiedenen Distanzen von 3 km, 10 km und Halbmarathon. Am selben Tag legte John Taylor beim 24-Stunden-Lauf in Dorsten 117,3 km zurück und gewann die M65.

Nur einen Tag später stand Benno Hille beim LAV and Friends in Tübingen über 5.000 m an der Startlinie. Sein großes Saisonziel hatte er schon vor dem Lauf abgehakt, aber mit der Endzeit von 15:05,23 war er sehr zufrieden und verabschiedete sich in die Sommerpause.

Sechs Vereinsmitglieder hatten sich auf dem Weg in die Hauptstadt gemacht, um am 26. Juli bei der adidas Runners City Night Berlin über 10 km eine gute Zeit zu laufen. Aus sportlicher Sicht lieferte Antonia Rewer vom LSF ProTeam mit einer neuen Bestzeit von 36:36 und dem 17. Gesamtplatz bei den Frauen das beste Resultat ab.

Langen Atem bewiesen am selben Tag acht LSFerinnen und LSFer beim 6-Stunden-Lauf am Förderturm in Bönen. Die größte Distanz legte hier Robert Wieczorek mit 51,6 km zurück.

## AUGUST

Am ersten Augusttag kamen 27 LSFerinnen und LSFer ins Ziel beim Bamberger Abendlauf. Vier Altersklassensiege verbuchten unsere Startenden. Großer Beliebtheit bei unseren Vereinsmitgliedern erfreut sich der Nordkirchener Halbmarathon, der in diesem Jahr am 3. August ausgetragen wurde. Dominik Schüßler vom LSF ProTeam lief in 1:13:45 auf den zweiten Gesamtrang und Marcel Hier schaffte den vierten Gesamtplatz in 1:20:12.

>>>>

## RÜCKSCHAU

29 LSFerinnen und LSFer erreichten am 9. August das Ziel beim Dülmener Wasserlauf über 5 oder 10 km. Mit dem Gesamtsieg bei den Frauen über 10 km in der Zeit von 37:36 belegte Miriam Zirk nachdrücklich, dass sie sich langsam wieder ihrer alten Stärke nähert. Sie hält die Vereinsrekorde über 10 km (34:15, 2020), 15 km (54:18, 2020) und Halbmarathon (1:15:35, 2021). Eine Westfälische Bestleistung in der AK W65 lief Anne Holtkötter über 5 km mit der Zeit von 23:11. Sie verbesserte damit ihren eigenen Rekord aus dem Vorjahr, gelaufen in Ahlen-Vorhelm, um 18 Sekunden. Freude gab es in Dülmen über 13 Altersklassensiege.

100 Meilen legten Michaela Winter und John Taylor am 17. August beim Mauerweglauf in Berlin zurück. Michaela benötigte 23:34:23 und John 27:48:53 Stunden. Die Westfälischen Straßenlaufmeisterschaften über 5 km wurden am 24. August in Gladbeck ausgetragen. Anne Holtkötter durfte sich mit der Zeit von 23:03 über den Meistertitel in der AK W65 und die Verbesserung ihrer Westfälischen Bestleistung freuen, die sie erst knapp drei Wochen zuvor aufgestellt hatte. Marion Rother sicherte sich die Meisterschaft in der AK W75.

Am letzten Augusttag überzeugten besonders Miriam Zirk und Jana Kappenberg beim Halbmarathon in Hilstrup. Miriam wurde in 1:20:43 Zweite und Jana in 1:20:46 Dritte im Gesamteinlauf.

### September

Über die Masters Europameisterschaften im Marathon am 6. September gibt es einen eigenen Bericht auf den Seiten 6/7 und über die Deutsche Meisterschaft im Straßenlauf über 10 km am 7. September auf den Seiten 4/5.

Am 14. September gewann Fritz Koch den 10-Meilen-Lauf beim 42. Internationalen Airporttrace in Hamburg in der Zeit von 53:34.

Mit Philip Thies stellte unser Verein den Gesamtsieger bei den Männern über



Foto: privat

*Eine tolle Zeit in der AK M65:  
42:21 lief unser Neuzugang  
Heinz-Jürgen Bertram über 10 km  
beim Appelhülsener Landlauf.*

10 km beim Lüdinghausener Stadtfestlauf am 19. September. Beim Berlin-Marathon, der am 21. September parallel zum Münster-Marathon ausgetragen wurde, gingen fünf LSFer an den Start. Mit 2:52:39 war Marcel Machauer der schnellste Läufer unseres Vereins.

Einen Bericht vom Volksbank-Münster-Marathon findet ihr auf den Seiten 8/9 und über das 5. Offene LSF-Bahnsportfest am 27. September auf der Seite 23.

Beim Appelhülsener Landlauf am 27. September zeigte Heinz-Jürgen Bertram, unser Neuzugang in der AK M65, die beste sportliche Leistung aus Vereinssicht mit der tollen Zeit von 42:21 über 10 km.

Nur sechs Tage nach ihrer tollen Marathonbestleistung beim Volksbank-Münster-Marathon verbesserte Jana Kappenberg beim Citylauf in Telgte am 27. September ihre Bestleistung über 5 km auf 17:56. Einen Tag später holte sich Sven Moyé bei den Bertlicher Straßenläufen den Gesamtsieg über 30 km in der Zeit von 1:57:42.



*Gute Stimmung am Start: Roland Mai ist einer von 88 aus den Reihen des LSF, die beim MüMa dabei waren.*

Foto: Michael Holtkötter

In drittel Quartal des Sportjahres wurden immerhin 18 neue Vereinsrekorde in den jeweiligen Altersklassen aufgestellt. Hinzu kamen drei westfälische Bestleitungen/Rekorde, zu denen Jana Kappenbergs Marathonzeit Volksbank-Münster-Marathon mit 2:46:26 gehört. Damit führt sie aktuell die Deutsche Bestenliste der AK W45 an

und belegt den zweiten Rang über die Halbmarathondistanz. Dies untermauert ihre Leistungsstärke.

Wer noch deutlich mehr über das zurückliegende Quartal wissen möchte, schaut einfach auf unsere Homepage.

> Michael Holtkötter



# LSF-Mitgliederversammlung am 30. Oktober 2025

**Der Run auf den LSF hält an!  
Die Zahl der Mitglieder so hoch  
wie nie in der Vereinsgeschichte**

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung fand am 30. Oktober 2025 um 19 Uhr im Kunstraum der Realschule im Kreuzviertel statt. Erstmals gab es keine Wahlen, da die im letzten Jahr beschlossene Satzung eine zweijährige Wahlzeit vorsieht.

Unser 1. Vorsitzender Markus van der Velde begrüßte die Mitglieder und berichtete über die Entwicklung des Vereins. In diesem Zusammenhang hob er die positive Entwicklung der Mitgliederzahlen hervor. Die Mitgliederzahl ist mit 769 Mitgliedern so hoch wie nie zuvor in der Vereinsgeschichte. (Anmerkung der Red.: Damit sind wir der drittgrößte reine Laufverein in Deutschland hinter dem LLC Marathon Regensburg und dem Gutsmuths-Rennsteiglaufverein.) Allein im letzten Jahr haben die Mitgliederzahlen um rund zehn Prozent zugenommen. Die Verteilung nach Geschlecht und Alter sieht folgendermaßen aus: 444 Männer, 325 Frauen, das älteste Mitglied ist 96 und das jüngste 6 Jahre alt, 63 Mitglieder sind im Alter bis einschließlich 20 Jahre. Ein besonderer Dank ging an alle Mitglieder, die sich engagieren, einbringen und bei den Veranstaltungen helfen.



Die vielfältigen Aufgaben in einem Verein lassen sich nicht ohne ehrenamtliches Engagement der Mitglieder bewältigen.

Mehr dazu unter  
[lsf-muenster.de/mitgliedschaft/helfen-und-laufen/](https://lsf-muenster.de/mitgliedschaft/helfen-und-laufen/)



## BERICHTE DER FACHWARTE

Den Auftakt machte SPORTWART Arne Fischer. Er blickte auf ein erfolgreiches Sportjahr bei verschiedenen Meisterschaften zurück.

25 Einzelmedaillen bei Westfälischen Meisterschaften, die sich auf neun Medaillen bei Hallenmeisterschaften, neun bei Meisterschaften auf der Bahn und sieben bei Meisterschaften auf der Straße verteilen. 14 Meistertitel waren es insgesamt. Bei Deutschen Meisterschaften konnten 14 Einzelmedaillen und sechs Mannschaftsmedaillen errungen werden. Es gab einmal Einzel- und zweimal Mannschaftsgold. Bei den Europameisterschaften der Masters im Marathon gewann Julia Suwelack Gold in der AK W75, Rajja Schmidt freute sich über Silber mit dem Team Deutschland.

Arne berichtete außerdem über die erfreuliche Entwicklung der Starterzahlen bei unseren Veranstaltungen, der ACTIVE LAUFSHOP Silvesterlauf brachte sogar einen neuen Teilnehmerrekord:

### ACTIVE LAUFSHOP Silvesterlauf

2.078 Anmeldungen, 1.559 Finisher

5 km: 722 Finisher

10 km: 837 Finisher

### SIENA GARDEN Straßenlauf und Firmenlauf

1.471 Anmeldungen, 1.248 Finisher

5 km: 220 Finisher

10 km: 351 Finisher

Firmenlauf: 599 Finisher (200 Staffeln)

### ZfS Münster-City-Run

1.540 Anmeldungen, 1.051 Finisher

5 km: 468 Finisher

10 km: 583 Finisher

>>>

## IN EIGENER SACHE

Alle drei Veranstaltungen hatten im Schnitt rund 20 Prozent mehr Anmeldungen als im Vorjahr. Insgesamt zählten wir somit 5.089 Anmeldungen für unsere Straßenlaufveranstaltungen.

Nach gut drei Jahren Pause gab es am 27. September eine erfolgreiche Wiederaufnahme des 5. Offenen LSF-Bahnsportfestes. Der Termin war nicht perfekt, einige attraktivere Veranstaltungen fanden am gleichen Tag statt. Die Terminfindung für 2026 ist noch offen, wird aber in Kürze festgelegt.

Unser JUGENDWART Gerrit Lemkau skizzierte die aktuelle Umbruchphase in der Jugendgruppe, die alters- und ausbildungsbedingt begründet ist. Nachdem mehrere Jahre eine Dominanz der Mädchen in der Gruppe herrschte, kommen aktuell wieder verstärkte Jungen zur Gruppe. Besonders hob Gerrit die sehr erfreuliche sportliche Entwicklung von Nina Bergerfurth hervor.

BREITENSPORTWART Heinz Merse berichtete über die vielen unterschiedlichen Angebote im Breitensport, die kontinuierlich aber auch anlassbezogen angeboten werden. Ein Resümee ist, dass wir infolge der steigenden Mitgliederzahlen neue und weitere Trainer und Trainerinnen benötigen. In diesem Zusammenhang gibt es allerdings für die Angebote, die eine Halle benötigen, räumliche Engpässe, da freie Hallenzeiten kaum zur Verfügung stehen.

SCHATZMEISTER Andreas Reher stellte die finanzielle Situation des LSF dar und zog eine sehr positive Bilanz über die Finanzen unseres Vereins. Die Kassengeschäfte wurden ordnungsgemäß abgewickelt und geprüft, und der Vorstand wurde entlastet.



Fotos: Anne Holtkötter



*Mit einer Ehrenmitgliedschaft wurden Werner Driesse und Michael Holtkötter ausgezeichnet.*

## EHRUNGEN

Neben den Berichten aus dem Vorstand standen in diesem Jahr die Ehrungen im Mittelpunkt:

Mit einer Ehrenmitgliedschaft wurden Werner Driesse und Michael Holtkötter ausgezeichnet. Markus begründete die Wahl der beiden Geehrten ausführlich. Bislang gab es mit Horst Helmerich, Gründer des Vereins, erst ein Ehrenmitglied. Horst verstarb kurz vor seinem 73. Geburtstag im Jahre 2000, nachdem er zwei Jahre zuvor bei der Feier zum 10-jährigen Vereinsjubiläum die Auszeichnung erhalten hatte.

Mit dem Goldenen Laufschuh wurde Jürgen Sieme ausgezeichnet, mit dem Bronzenen Laufschuh Nina Bergerfurt, Klaus Brinker und Raija Schmidt. Eine Übersicht über alle bislang Geehrten findet man hier: [lsf-muenster.de/der-verein/ehrungen/](http://lsf-muenster.de/der-verein/ehrungen/).





*Mit dem Goldenen Laufschuh wurde Jürgen Sieme geehrt, mit dem Bronzenen Laufschuh Nina Bergerfurt, Raija Schmidt und Klaus Brinker. (im Uhrzeigersinn)*

## FESTE UND INSTAGRAM

Für Rainer Wachsmann, der sich in den letzten Jahren um die Weihnachtsfeier gekümmert hat, wird ein Nachfolger/in oder ein kleines Team gesucht. Rainer sicherte eine gute Einarbeitung zu. Markus bedankte sich nachdrücklich bei ihm. Einen Dank erhielt auch Ricarda Hagemann, unsere Social-Media-Managerin, die es beruflich nach München verschlagen hat. Sie kümmert sich weiter um unseren Instagram-Account, würde sich aber über Unterstützung von jemandem aus Münster freuen.

## AUSBLICK

Für die Wahlen im kommenden Jahr wird ein Mitglied gesucht, das die Aufgaben eines Schriftführers/einer Schriftführerin ausführen möchte. Eva-Maria Gaszek stand von Anfang an nur für eine Amtszeit zur Verfügung und wird sich nicht zur Wiederwahl stellen.

Schließlich gab Markus bekannt, dass er nach 18 Jahren Vorstandsarbeit als Pressewart und zuletzt als 1. Vorsitzender für kein Amt im Vorstand mehr kandidieren würde. Die Arbeit hätte neben dem Spaß auch viel Kraft gekostet, aber aus der zweiten Reihe würde er sich weiterhin einbringen. Damit endet eine Ära in unserem Verein.

Nach einer sehr informativen und harmonischen Mitgliederversammlung wünschte Markus schließlich allen einen guten Heimweg.

*> Anna Ringbeck/Michael Holtkötter*

# TERMINE

## DEUTSCHE MEISTERSCHAFT IM CROSSLAUFEN AM 29.11. UND 30.11.2026 IN DARMSTADT

Bei den letzten deutschen Meisterschaften im Crosslaufen in Riesenbeck hatten 20 LSFer/innen dafür gemeldet. Mit zwei Einzel- und drei Mannschaftsmedaillen war dies für uns eine erfolgreiche Meisterschaft.

## AUSBLICK AUF 2026

Im kommenden Jahr wird es ein heißes Meisterschaftsfrühjahr. Innerhalb von sieben Wochen finden vier deutsche Meisterschaften über die längeren Strecken statt.

Uelzen macht den Auftakt über 10 km am 8. März. Am 31. Oktober 2021 fanden dort bereits deutsche Meisterschaften über diese Distanz statt.

Am 22. März, einen Tag nach unserem Straßenlauf, werden die deutschen Meisterschaften im Halbmarathon im Rahmen des Mainova Halbmarathons in Frankfurt ausgetragen. In diesem Jahr finishten hier 8.499 Laufbegeisterte.

Hannover ist am 12. April zum dritten Mal in Folge Gastgeber für die Deutschen Meisterschaften im Marathon.

In Celle werden am 2. Mai die deutschen Langstreckenmeisterschaften auf der Bahn ausgetragen. Für die Masters-Läuferinnen und -Läufer bedeutet dies, dass 5.000 m zu absolvieren sind.

Anders als bei den Straßenläufen, hier kann jeder und jede teilnehmen, die im Besitz eines Startpasses für den Bereich des DLV sind, gibt es bei den Meisterschaften auf der Bahn Mindestleistungen für die Teilnahme.

Vom 17. Bis 19. Juli werden die Masters-Leichtathletikmeisterschaften im Stadion in Mönchengladbach veranstaltet. Auch hier gibt es wieder Mindestleistungen.

Die deutschen Meisterschaften im Crosslaufen werden am 28.11. in Weinstadt in Baden-Württemberg ausgetragen.

## DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN AUF EINEN BLICK: 2025

29.11. Cross, Darmstadt

## 2026

08.03. Straßenlauf 10 km, Uelzen

22.03. Straßenlauf Halbmarathon, Frankfurt

12.04. Marathon, Hannover

02.05. Langstrecke, Bahn 5.000 m für Masters, Celle

17.-19.07. Masters (Stadion) in Mönchengladbach

28.11. Cross in Weinstadt

Am Sonntag, den 28. September 2025, trafen sich 16 wanderfreudige Vereinsmitglieder zu unserer diesjährigen Herbstwanderung rund um Haltern-Flaesheim. Eigentlich war es nicht beabsichtigt, eine Wanderung zu wiederholen. Auf ausdrücklichem Wunsch hat nun diese Tour bereits zum dritten Mal stattgefunden.

Schon beim Start lag ein Hauch von Herbst in der Luft – die Sonne schien mild durch den leichten Nebel. Der Ausgangspunkt der Tour auf dem Bauernhof Sebbel war passend zur Jahreszeit mit Kürbissen dekoriert.

Ein besonderes Highlight wartete gleich zu Beginn: die Überquerung der Lippe mit der Maifischfähre. Mit vereinten Kräften wurde die kleine Fähre über das ruhige Wasser gezogen – begleitet von viel Lachen, gegenseitiger Hilfe und dem leisen Plätschern der Lippe. Ein echtes Gemeinschaftserlebnis, das wohl allen in Erinnerung bleiben wird.

Weiter ging es über offene Felder und teils steile Waldwege hinauf auf den Renneberg. Am Feuerwachturm, der auch bestiegen werden kann, haben wir eine wohlverdiente Pause eingelegt. Von hier bot sich ein weiterer Blick über die spätsommerliche Landschaft des Waldgebietes der Haard. Bei einer

Fotos: Lucia Dießel, Birgit Nathaus, Anke Riepe



# Herbstwanderung bei Haltern-Flaesheim

kurzen Rast genossen wir die Aussicht, tauschten Geschichten aus vergangenen Wanderungen aus und stärkten uns für den Rückweg. Aus dem schönen Waldgebiet ging es zurück zum Ausgangspunkt. Auch auf dem Rückweg war wieder Muskelkraft bei der Lippefähre gefragt. Zum Abschluss der Tour auf der Terrasse des Bauernhofes gab es bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ein schönes gemeinschaftliches Beisammensein.

So ging ein wunderschöner Herbsttag zu Ende – mit vielen Eindrücken und netten Gesprächen.

*> Anke und Dieter Riepe*





# Ganz herzlich begrüßen wir unsere Neuen

Tim Gößling	Britta Drude
Joana Flanse	Constantin Schmidt
Anna-Lena Lange	Lars Muckermann
Michael Althoff	Sandra Peter
Daniel Spitzer	Charlotte Westerbaan
Benjamin Bannwitz	Frederik Taube
Kristina Menke	Lena Meisel
Andreas Masuhr	Diana Barwe
Kai Berding	Anke Feige
Mark Stenzel	Mona Krakau
Janus Hamann	Wolfgang Hugemann
Florian Symanzig	Sebastian Draba
Lutz Horster	Christopher Olbrich
Kirsten Althoff	JuliaHornig
Holger Venjakob	Jillian Uhlenbrock
Björn Andersen	Jean-Pierre Funcke
Philipp Schwarte	Thomas Falkenkötter
Linus Marx	

## **IMPRESSUM**

ZWISCHENZEIT 36. 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. Januar 2026.**



# 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

# Herbstzeit ist Regenerationszeit

## Leistungsdiagnostik im ZfS

– von vielen Krankenkassen  
bezuschusst

## Sportphysiotherapie im ZfS

– alle gesetzlichen und privaten  
Krankenkassen

## NEU | Sportomedicum CAMPUS

– die ZfS-Filiale auf dem Sport-Campus

**Orthopädie**

**Physiotherapie**

**Leistungsdiagnostik**

**Checkup-Medizin**

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

Offizieller sportmedizinischer Partner des



**zfs**



| Zentrum für Sportmedizin

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

**Tel. 0251 - 131362-0**

Ärztl. Privat- und Selbstzahlerpraxis | Physiotherapie alle Krankenkassen