

# ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT DER  
LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER  
gegründet 1988  
Februar 2026 | Nr. 143



*Schnellster LS Fer über 10 km  
beim 35. ACTIVE LAUFSHOP  
Silversterlauf: Stephan Voskuhl*

24. VOLKSBANK MÜNSTER

# Marathon



# DEIN LAUF DEIN ERFOLG

# 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)

JETZT  
ANMELDEN!

Foto Läuferinnen © Silke Schürer, Foto Rahmenprogramm © Jörg Riemenschneider



„Ich kann euch versprechen, dass Vorstandsarbeit sehr viel Spaß macht und die Chance gibt, mitzugestalten.“

Markus van der Velde  
Erster Vorsitzender LSF Münster

## Liebe Laufsportfreundinnen und -freunde,

mein Grußwort dreht sich ja zumeist um die Dinge, die uns im Vorstand beschäftigen und mit denen ich euch an unseren Entscheidungen und Ideen teilhaben lassen möchte. Heute aber möchte ich mich zunächst in eigener Sache an euch wenden. Ich habe fast zwei Jahrzehnte im Vorstand gearbeitet, viele Jahre war ich für die Presse verantwortlich und seit 2 ½ Jahren bin ich jetzt Vorsitzender. Die Arbeit hat mir immer sehr viel Freude bereitet, der LSF ist meine zweite Familie, und ich habe immer versucht, alles für den Verein zu geben, was mir zeitlich oder persönlich möglich war. Zuletzt aber habe ich gemerkt, dass ich nicht mehr das einbringen kann, was nötig wäre, um diesen großen Verein zu führen. Deshalb habe ich mich entschlossen, bei der nächsten Jahreshauptversammlung im Herbst nicht mehr für den Vorstand zu kandidieren, nicht als Vorsitzender und auch in keiner anderen Position. Aber ich bleibe dem Verein erhalten – als Trainer, als Helfer, als Athlet und, wenn gewünscht, auch beratend.

Im Herbst werden im Vorstand zwei oder drei neue Mitglieder benötigt. Ich kann euch versprechen, dass Vorstandsarbeit sehr viel Spaß macht und die Chance gibt, mitzugestalten. Von außen kritisieren können viele, aber nutzt doch die Chance, es besser zu machen. Also gebt euch einen Ruck und kandidiert bei der nächsten JHV für ein Amt. Und wenn ihr nicht wisst, was auf euch zukommt, dann besucht uns. Vorstandssitzungen sind öffentlich, setzt euch einfach dazu und hört hin, und vielleicht könnt ihr schon Ideen beisteuern. Ich habe das damals jedenfalls so gemacht, und es war eine gute Entscheidung. Oder meldet euch einfach so mal bei uns und fragt nach, wir haben immer ein offenes Ohr für euch. Und ihr müsst auch nicht gleich für den Vorsitz kandidieren, eine neue Schriftführung wird zum Beispiel auch benötigt. Vielleicht habt ihr auch gelesen, dass der Verein weitere Hilfe benötigt: In dieser Ausgabe steht ein Bericht zur Weihnachtsfeier. Ein neues Festteam wäre eine tolle Sache. Außerdem werden immer wieder Trainerinnen und Trainer gesucht. Wer noch keinen Trainerschein hat – den kann man nachholen. Eine Gruppe zu leiten und zu sehen, wie die Leistungen sich kontinuierlich verbessern, das ist eine große Freude.

Auf die große LSF-Familie  
Euer Markus

Foto und Titelfoto: Michael Holtkötter

## UNSER SILVESTERLAUF

Deutlich vor dem ersten Startschuss gab es bereits den ersten Rekord bei der 35. Auflage des ACTIVE LAUFSHOP Silvesterlaufes. 2.353 Anmeldungen bedeuteten einen neuen Anmelderekord, der bislang bei 2.076 aus dem Vorjahr lag. Alle Läufe waren schon am 23. Dezember ausgebucht. Beim 5-km-Lauf, begrenzt auf 700 Teilnehmende, ging bereits nach dem 17. November nichts mehr. Um 10:37 Uhr landete die letzte Anmeldung im System. Am 4. Dezember waren dann alle 800 Startplätze des 10-km-Laufes mit einer Endzeit von über 50 Minuten vergeben. Ein Tag vor Heiligabend ging dann auch nichts mehr beim schnelleren Zehner. Ausgebucht!

## 35. ACTIVE LAUFSHOP Silvesterlauf – mit Rekordbeteiligung und Streckenrekorden

Nicht nur die Organisatoren überraschte der Run auf die Startplätze, auch manch einer, der es bislang gewohnt war, sich spät anzumelden, konnte bei der 35. Auflage keinen Platz im Feld der Startenden bekommen. So gab es sicherlich einige Enttäuschte im Vorfeld. Der Silvesterlauf in Münster ist kein Einzelfall. Viele Veranstaltungen profitieren von dem aktuellen Laufboom, der in diesem Jahr einen großen Aufschwung genommen hat. Bleibt zu hoffen, dass dieser Aufschwung auch im neuen Jahr anhält.

### Ein paar Fakten zum kleinen Jubiläum

In den 35 Auflagen des Silvesterlaufes konnten insgesamt 51.020 Läuferinnen und Läufer registriert werden, die das Jahr an der Sentruper Höhe sportlich beendeten. Bei der allerersten Auflage am 31. Dezember 1989 finishten 525 Frauen und Männer. Die Chronisten hielten allerdings nur die männlichen Sieger fest, obwohl es auch viele weibliche Starterinnen gab. Über 5 km gewann Torsten Rostock in 15:51 und über 10 km Michael Fietz in 31:12. Trotz intensiver Recherchen konnten die Siegerinnen bislang nicht mehr ermittelt werden. Sollte jemand zur Aufklärung beitragen können, dann bitte eine Mail senden an [zwischenzeit@lsf-muenster.de](mailto:zwischenzeit@lsf-muenster.de).



Foto: Michael Holtkötter

Über 5 km erlief sich bei den Frauen Frieda Breitkopf von der Running Crew Münster den 1. Platz, Nina Bergerfurth (r.) belegte den 2. Platz und Marie Sommer den 3. Platz (l.), beide vom LSF Münster.



Und so sah es bei den Männern über 5 km aus: Platz 1 für Oskar Enseling und Platz 2 für Jens Kassebeer, beide von der LG Brillux Münster (l.), Platz 3 ging an Jean-Pierre Funcke vom LSF Münster (r.).



Fotos: Michael Holtkötter

Insgesamt neun Mal gewann Manuel Meyer vom TV Wattenscheid 01 den 10-km-Lauf, davon fünf Mal in Folge (2001–2005).

Zweimal stand diese Veranstaltung vor einer kurzfristigen Absage: 2009 gab es Blitzeis am Morgen, und 2010 schneite es kräftig. Ohne die Unterstützung durch die Platzwarte mit Maschineneinsatz hätte damals eine Absage erfolgen müssen. 1993, als die Strecke noch um den Aasee führte, hatte der See Hochwasser und teilweise die Wege überschwemmt. So verlegten die Verantwortlichen kurzerhand die Laufstrecke. Drei Jahre später war es am Silvestertag bitterkalt. Die Höchsttemperatur zur Mittagszeit betrug gerade einmal minus 13 Grad Celsius. Dennoch finishten fast 1.000 Laufbegeisterte. In der Nachberichterstattung ging es ausschließlich um das Wetter. In der Chronik fehlen für 1996 sowohl die weiblichen als auch die männlichen Sieger. Auch hier würden wir uns über Hinweise freuen.

Machtlos waren die Organisatoren gegen die Corona-Pandemie. 2020 und 2021 musste der Silvesterlauf in Münster ausfallen. Dies sind nur ein paar Schlaglichter aus den 35 Jahren.

Am Silvestertag 2025 begleitete die Veranstaltung

gutes Laufwetter. Zu den Startzeiten herrschten etwa 4 Grad Celsius, es wehte kaum Wind und Niederschlag blieb aus.

### 5-km-Lauf mit guten Siegerzeiten und einem neuen Streckenrekord

Pünktlich um 11:30 Uhr wurden die Teilnehmenden des 5-km-Laufes sowie die WalkerInnen über diese Distanz auf die zwei Runden geschickt. Bereits nach der ersten Runde hatte sich Oskar Enseling von der LG Brillux Münster einen Vorsprung von 15 Sekunden auf ein Verfolgerduo mit Jens Kassebeer (ebenfalls LG Brillux Münster) und Jean-Pierre Funcke, der seinen ersten Start für unseren Verein absolvierte, erarbeitet. Diesen Vorsprung baute er auf 19 Sekunden bis ins Ziel aus, das er nach 15:31 Minuten erreichte. Jens Kassebeer sicherte sich in 15:52 den 2. Platz vor Jean-Pierre Funcke, der mit 15:55 erstmals unter der Marke von 16 Minuten blieb. Entsprechend groß war seine Freude. Unter die besten Zehn aus unserem Verein kam noch Christian Teipel, der mit 17:29 in Bestzeit auf den 7. Platz lief.

Frieda Breitkopf von der Running Crew Münster war die eindeutige Favoritin dieses Laufes. Zur



Wer bei unseren eigenen Veranstaltungen läuft, soll auch helfen. Eine Selbstverständlichkeit für Eva-Maria Gaszek (oben), Carl van gen Hassend (l.) und Jonas Olawsky (r.).



Halbzeit hatte sie bereits 43 Sekunden Vorsprung vor Nina Bergerfurth in ihrem vorläufig letzten Start für unseren Verein. Mit etwas Abstand folgte Marie Sommer. An dieser Reihenfolge änderte sich bis zum Ziel nichts mehr. Breitkopf gewann in neuer Streckenrekordzeit von 16:47, vor Bergerfurth in 17:48 und Sommer in 18:32. Mit Kristin Möse (5. Platz, 19:35), Carolin Krüll (7. Platz, 19:47) und Hannah Keil (8. Platz, 20:15) kamen noch drei weitere LSferinnen in die Top Ten. 47 Walkerinnen und Walker erreichten das Ziel.

#### Eine Runde für die Teilnehmenden des 3-km-Llaufes

Schnellster männlicher Läufer über 3 km war Tim Sievers mit einer Zeit von 10:55. Verena Vogt aus unserem Verein, die beim 5-km-Lauf noch als Besenläuferin im Einsatz war, begleitete ihren Sohn Rufus. Sie blickt auf eine lange verletzungsbedingte Pause zurück und sah den Lauf noch nicht als richtigen Wettkampf an. Dennoch musste sie sich anstrengen, um mit Rufus im Spurt mithalten zu können. Als erste weibliche Läuferin erreichte sie das Ziel in 13:33 Minuten.

#### Streckenrekord bei den Männern über 10 km

Bei den Männern war der Rennverlauf an der Spitze nahezu ein Abziehbild des Vorjahres. Nach der ersten von vier Runden lag Henrik Lindstrot, damals noch für die LG Olympia Dortmund, knapp vor Manuel Kruse von der Running Crew



Brötchen von cibaria gab es von der 2. Vorsitzenden unseres Vereins, Raija Schmidt, im Ziel. (oben). In der Halle unterstützten wir den Stand der Deutschen Knochenmarkspende – die erste Läuferin, die sich registrierte, war Stefanie Stockhorst.



Münster. In den folgenden drei Runden vergrößerte Lindstrot kontinuierlich seinen Vorsprung. Dieses Szenario wiederholte sich in diesem Jahr. Lindstrot, nun für die LG Brillux Münster startend, gewann schließlich in 30:39 Minuten mit einem neuen Streckenrekord. Er war genau eine Minute vor Kruse (31:39) im Ziel. Der Kampf um den 3. Platz war spannend. Lennart Lindstrot (LG Brillux Münster), Bruder des Siegers, lief lange Zeit mit Stephan Voskuhl, der seinen ersten Start für unseren Verein absolvierte, auf gleicher Höhe. In der letzten Runde konnte sich Lindstrot absetzen und belegte in 32:00 den 3. Platz. Stephan Voskuhl wurde in 32:19 Vierter und qualifizierte sich damit für das LSF ProTeam. Aus unseren Reihen schaffte es Matthias Bergmann in 34:45 noch auf den 8. Gesamtrang, was zugleich den Sieg in der AK M45 bedeutete.

Im Rennen der Frauen liefen Katja Tegler und Daniela Röttger, beide Running Crew Münster, fast die komplette Distanz dicht beieinander an der Spitze des Frauenfeldes. Die vereinslose Lena Wilmsen folgte bereits nach der ersten Runde mit deutlichem Abstand. Die Entscheidung um den Sieg fiel erst auf den letzten 200 Metern, als Daniela Röttger den besseren, langgezogenen Spurt zeigte. Ihre Siegerzeit betrug 35:49. Vier Sekunden später folgte Katja Tegler. Mit 39:12 belegte Lena Wilmsen den 3. Rang.

Verteilt auf alle Distanzen gingen zehn Altersklassensiege auf das Konto des LSF Münster. Insgesamt hatten sich 121 Mitglieder des Vereins für den Silvesterlauf angemeldet, jedoch nicht alle standen letztlich am Start.

Unsere 2. Vorsitzende Raija Schmidt zeigte sich am Ende der Veranstaltung sichtlich zufrieden: „Wir haben heute erlebt, wie familiär und herzlich ein Silvesterlauf sein kann – mit einer außergewöhnlichen Teilnehmerresonanz mit fast 2.400 Anmeldungen, die uns überwältigt hat. Getragen wurde die Veranstaltung von einem routinierten, engagierten Team, das mit viel Erfahrung und Liebe zum Detail gearbeitet hat. Sehr dankbar sind wir für die Unterstützung der Sponsoren. Dass die Witterungsbedingungen so gut mitgespielt haben, rundet das positive Bild ab. Für uns war dieser Lauf ein sportlich-familiärer und rundum gelungener Jahresabschluss 2025.“



# SIENA GARDEN 28. STRASSEN- UND 22. FIRMENLAUF

IN MÜNSTER AM AASEE!

- 21. März 2026
- Start & Ziel im Stadion an der Sentruper Höhe
- Strecken:
  - 5 km\* Start: 13:30 Uhr
  - 3 km Start: 14:20 Uhr
  - 10 km\* Start: 15:00 Uhr
  - Firmenlauf\* Start: 16:20 Uhr

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

JETZT ANMELDEN UNTER:  
[www.strassenlauf-muenster.de](http://www.strassenlauf-muenster.de)



powered by

cibaria

PROVINZIAL  
Gottkehaskamp

Münsterland

siena  
GARDEN

## LAUFEND REISEN

**F**rüher Start, große Emotionen und beeindruckende Hilfsbereitschaft: Der Marathon in São Paulo wurde für mich zu einem ganz besonderen Lauferlebnis – sportlich wie menschlich.

Der Wecker klingelte bereits um 2:30 Uhr. An Frühstück war um diese Uhrzeit noch gar nicht zu denken – gefühlt hatte ich doch erst vor kurzem noch eine Portion Nudeln gegessen.

Auf dem Weg zum Start waren wir, mein Mann und mein Schwager, nicht die Einzigen, die sich auf denselben Weg machten. Überall Läuferinnen und Läufer, alle mit demselben Ziel, alle noch etwas verschlafen.

Kurz vor dem Start nochmals schnell einen Boxenstopp einlegen – und da kam der Moment: Oh mein Gott, es ist ja stockdunkel da drin! Jetzt wusste ich auch, warum so viele mit der Handytaschenlampe unterwegs waren. Aber alles ging gut.

Dann hieß es: Startblock suchen. Es war immer noch dunkel. Die Aufregung stieg – und mit ihr auch die Stimmung. Rechts und links von mir standen Läuferinnen und Läufer, die auf mich einredeten. Ich verstand allerdings kein Wort, nur Bahnhof. Aber lächeln und nicken hilft immer – und bei der Lautstärke hätten sie mich sowieso nicht verstanden.

Der Marathon in São Paulo startete bereits sehr früh um 5 Uhr morgens. Wie in Brasilien üblich, beginnen die meisten Straßenläufe hier noch vor Sonnenaufgang, um der Hitze zu entgehen und, wie wir vermuten, die Straßen ebenso früh wie



## Brasilien: Laufen im Herzen der Metropole

der freizugeben. Es war noch dunkel, doch die Stimmung am Start- und Zieleinlauf war von Beginn an großartig. Ein besonders eindrucksvolles Bild bot sich gleich zu Beginn: In Brasilien finden bei großen Laufveranstaltungen mehrere Distanzen gleichzeitig statt 5 km, 10 km, Halbmarathon und Marathon. Jede Distanz trägt ein andersfarbiges T-Shirt. Gefühlt 95 % der Läuferinnen und Läufer trugen bereits ihr Finisher-Shirt. So ergab sich ein faszinierendes Bild: In eine Richtung bewegte sich ein roter Strom von Läufern, während die entgegenkommenden Teilnehmer wie ein blauer Fluss zogen. Gegen Ende des Rennens mischten sich dann noch die bei-

den anderen Farben dazu – ein beeindruckendes Farbenspiel mitten in der Stadt und ein unvergesslicher Anblick.

Entlang der Strecke gab es nur wenige Zuschauer, dafür sorgten die Läufer selbst und die engagierten Streckenposten für eine tolle Stimmung. Einige Straßen waren nur teilweise gesperrt, sodass auf einer Spur noch Autos fahren. Diese feuerten uns mit Hupkonzerten und lauten „Bora, Bora!“-Rufen an – eine ganz besondere brasilianische Motivation.

Während des Rennens hatte ich leider mit Krämpfen zu kämpfen. Doch die Hilfsbereitschaft auf der Strecke war überwältigend: Ein Pärchen rieb mir sofort die Beine mit Gel ein.

>>>

Beim zweiten Krampf begleiteten mich zwei Läufer zu einem nahegelegenen Krankenwagen, wo meine Beine massiert wurden. Dank dieser Unterstützung konnte ich meinen Lauf glücklich beenden.

Ärzte und Helfer waren überall aufmerksam präsent, sie boten Cola, Traubenzucker oder Erdnussbonbons an, begleiteten erschöpfte Läufer und Läuferinnen und spendeten Mut, Trost und gaben wertvolle Ratschläge.

Im Ziel angekommen, war ich einfach nur glücklich: Ziel erreicht – angekommen. Trotz der Krämpfe erreichte ich den 9. Platz in meiner Altersklasse – ein Ergebnis, über das ich mich sehr freue. Gleichzeitig blieb ein Wunsch: Einmal einen Marathon durchzulaufen ohne Krämpfe. Die Motivation ist nach diesem besonderen Erlebnis auf jeden Fall groß – der nächste Marathon kann kommen.

Der Marathon in São Paulo war ein emotionaler, herausfordernder und zugleich sehr herzlicher Lauf – ein Rennen, das mir noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Erwähnenswert ist außerdem, dass Läuferinnen und Läufer über 60 Jahre in Brasilien (wie auch in Argentinien) nur 50 % der Anmeldegebühr zahlen (umgerechnet ungefähr 12 Euro plus Kosten fürs Shirt). Besonders Argentinien bleibt für mich unvergessen: Dort lief ich meinen schönsten Marathon und erzielte zugleich mein bis dato bestes Ergebnis.

*Mit sportlichen Grüßen*  
> Carmen Gessner

## Wie mich der Traum vom New-York-Marathon zum LSF brachte

Vor zwei Jahren hatte ich einen Traum: den New-York-Marathon 2025 zu laufen. Damals hatte ich keinerlei Erfahrung im Langstreckenlauf – nur den Willen, es möglich zu machen. Also fing ich klein an, zwei- bis dreimal pro Woche zu laufen. Als ich einem Bekannten im Fitnessstudio von meinem Traum erzählte, riet er mir, einmal die Laufgruppe von Michèl und Kristin aufzusuchen, die sich jeden Donnerstag an der Sentruper Höhe trifft. Als Neuling in Münster hatte ich damals noch keinen blassen Schimmer, dass die Laufszene in Münster derart groß ist. Die Gruppe nahm mich mit offenen Armen auf und steckte mich mit ihrer Begeisterung für den Laufsport an. Und plötzlich hatte ich Struktur, Trainingspläne und ein Team, das mich vorantrieb. Meine Zielzeit sank von 4 Stunden auf 3 Stunden 30 Minuten, dann 3 Stunden 15 Minuten ... und irgendwann begann ich zu glauben, dass sogar die 3-Stunden-Marke drin sein könnte. Dieser Glaube bewog mich dazu, in die Trainingsgruppe von Manuel und Mike zu wechseln.

Doch der Weg war nicht einfach. Zwei Verletzungen setzten mich zurück. Ich zweifelte an mir selbst, passte meine Ziele an – aber Aufgeben war keine Option. Gerade in diesen Phasen merkte ich, wie wichtig eine Trainingsgruppe ist: jemand, der nachfragt, nachläuft, mitzieht und manchmal auch bremst.

Die letzten 14 Wochen vor dem Marathon machten den Unterschied: ein fantastischer Trainingsplan, eine ehrgeizige Trainingsgruppe, harte Arbeit, Disziplin und Leidenschaft. Woche für Woche wuchsen das Vertrauen in meinen Körper und der Respekt vor meinem ersten Marathon in meinem Leben. Und all das zahlte sich aus – mit einer Traumzeit von 2:55:29 in New York, auf einem unglaublich anspruchsvollen Kurs, der mich bis an meine äußersten Grenzen brachte.

Am Ende war der Lauf für mich mehr als ein Marathon. Er zeigte mir: Träume können wahr werden – wenn man bereit ist, alles zu geben, Rückschläge zu akzeptieren und trotzdem weiterzulaufen. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mit mir mitgefiebert haben! Vor allem richte ich meinen Dank an Kristin Möse, Michèl Hankemeier, Manuel Goerlich und Mike Claaßen, die mich unentwegt unterstützt haben – auf der Bahn, auf den langen Läufen, in den Verletzungspausen und im Kopf.

Danke! Ohne euch wäre mein Traum vom New-York-Marathon genau das geblieben: ein Traum.

> Atiq Rafat

Foto: Atiq Rafat



## Vom flachen Münster in die Berge Nordspaniens: Mein Erasmus-Auslandssemester in Oviedo



Fotos: privat

Wenn mir jemand vor einem Jahr gesagt hätte, dass ich mal in Nordspanien studiere, regelmäßig durch die Berge laufe, nachmittags am Strand sitze und abends durch die Bars in der Altstadt ziehe, hätte ich ihm wahrscheinlich nicht geglaubt. Aber jetzt bin ich hier in Oviedo und genieße die Zeit in vollen Zügen.

Seit Ende August lebe ich nun schon in der Hauptstadt der Region Asturien, und Oviedo hat wirklich alles, was man sich wünschen kann: eine historische Altstadt, gemütliche Pubs, unzählige Restaurants und ein richtig lebendiges Nachtleben. Und das Beste: Man ist in nur 30 Minuten an der Atlantikküste in Gijón. Dort kann man super surfen, einfach am Strand liegen oder sich den Sonnenuntergang anschauen.

Die Uni hier ist ganz anders als in Münster. Es gibt zur Abwechslung mal keine überfüllten Hörsäle, sondern man hat den Unterricht in kleinen Gruppen, in denen man sich wirklich gut kennenlernen kann. Es ist allerdings sehr ungewohnt, sich wieder aktiv melden zu müssen. Das Studium ist insgesamt entspannter als zu Hause, und so bleibt viel Zeit für andere Dinge: für Ausflüge, zum Feiern oder natürlich fürs Laufen. Laufen in Oviedo ist allerdings eine ganz eigene Herausforderung. Während man in Münster gefühlt nur im Flachen läuft, geht's hier ständig bergauf oder bergab. Die ersten Läufe waren schon echt hart. Dafür wird man aber bei jeder Einheit mit unfassbar schönen Ausblicken belohnt, für die sich jeder einzelne Höhenmeter gelohnt hat. Oft jogge ich hier mit einem Kumpel zusammen, das macht die steilen Anstiege deutlich erträglicher und sorgt dafür, dass man sich gegenseitig motiviert, auch den letzten Berg mitzunehmen.

Neben dem Laufen bleibt hier aber auch genug Zeit, um das Leben in Asturien richtig zu genießen. Man kann hier einfach unglaublich viel unternehmen: Von Ausflügen in kleine Küstendörfchen, die alle ihren ganz eigenen Charme haben, bis hin zu Wanderungen in den Bergen oder einem kleinen Roadtrip durchs Landesinnere. Auch Barcelona war ein echtes Highlight. Die Stadt hat mir super gefallen, und es war sehr schön, dort ein paar Tage verbringen zu können.

Das Beste an meiner Erasmus-Zeit hier in Oviedo sind aber definitiv die Menschen. Ich habe schon viele neue Freunde aus ganz verschiedenen Ländern kennengelernt, mit denen ich viel Zeit verbringe. Genau das macht das Leben hier so besonders!

Aber natürlich freue ich mich trotzdem auf meine Rückkehr nach Münster. Über Weihnachten und Silvester war ich zumindest kurz wieder da und war als Highlight beim LSF-Silvesterlauf und Helfer dabei. Nach den vielen Höhenmetern hier in Spanien hat sich die flache Strecke in Münster ziemlich angenehm angefühlt.

Ich freue mich auch schon darauf, wieder gemeinsam mit der Jugendgruppe trainieren zu können und alle wiederzusehen. Beim nächsten Hügeltraining werde ich euch dann wahrscheinlich davonlaufen, die Steigungen hier sind auf jeden Fall ein gutes Vorbereitungstraining.

Bis dahin genieße ich auf jeden Fall noch jeden einzelnen Moment in dieser Stadt, die mir wirklich sehr ans Herz gewachsen ist.

> Euer Jonas Olawsky



Vor mittlerweile zwei Monaten bin ich in Auckland angekommen und habe bereits mehrere spannende Wochen meines Praktikums beim Sports Performance Research Institute New Zealand (SPRINZ) an der Auckland University of Technology hinter mir. Der Hauptgrund für meinen Aufenthalt ist mein Forschungspraktikum, doch die hervorragenden Bedingungen des neuseeländischen Sommers und die Anlagen nutze ich auch für mein eigenes Training. Im Labor arbeite ich an faszinierenden Studien rund um das Konzept der Durability, ein Thema, das besonders für Marathonläuferinnen und -läufer unter euch relevant ist. Gelegentlich unterstütze ich auch Projekte zur Kraftausdauer. Die Arbeit ist vielseitig: Neben praktischen Tests mit Athletinnen und Athleten gehören auch Literaturrecherche, Datenanalyse und die Bearbeitung von Ethikanträgen dazu. Ich habe bereits selbst als Versuchsperson teilgenommen, was mir hilft, die Daten für mein Training zu nutzen. Mittlerweile kann ich Leistungsdiagnostiken und Protokolle eigen-



Foto: Alisha Lovrić

## Lisa in Neuseeland

ständig durchführen und auswerten. Bald beginne ich mein eigenes kleines Projekt zur VT1-Validierung, bei dem ich zahlreiche Sportler teste und eine Mini-Studie für meinen Praktikumsbericht schreibe. Auch sportlich läuft es hervorragend: Ich wohne nur etwa 500 m vom Meer entfernt und genieße regelmäßige Dauerläufe am Strand, oft bei Sonnenaufgang vor der Arbeit. Die Natur ist atemberaubend, und unsere Longruns führen uns sonntags an verschiedene Orte rund um Auckland. Zusätzlich trainiere ich mit einer Gruppe des North Harbour Bays Athletics Club, was mir großen Spaß macht. Die Menschen hier sind unglaublich freundlich, und ich lerne jede Woche neue, tolle Leute kennen.

Am 20. Dezember bin ich bei der Daikin Night of 5s 5000m gelaufen, es war eine super Stimmung und ich hatte die beste Unterstützung von meinen Trainingspartnern sowie Mitbewohnern und meinen Freunden vom Praktikum, die extra zum Anfeuern gekommen sind. Darüber hatte ich mich total gefreut. Es war ein richtig toller Abend, den ich mit einer neuen PB von 17:57,47 beenden konnte. Damit habe ich die U23 DM-Norm und somit auch die Qualifikation fürs ProTeam geschafft. Das macht die Vorfreude auf die kommende Saison, und spezifisches Training, noch größer. Danach ging es für mich nach Piha an der Westküste, wo ich mit der Familie meiner Mitbewohnerin

Weihnachten gefeiert habe. Sie waren so lieb und hatten mich eingeladen – wir hatten ein paar richtig schöne Tage mit gutem Essen und traumhafter Natur um uns herum. Ich hoffe, dass ich in den nächsten Monaten noch viele weitere Erfahrungen sammeln kann, die sowohl für mein Praktikum als auch für meine sportliche Entwicklung wichtig sind. Im März kommen dann meine zwei besten Freundinnen zu Besuch, und wir machen gemeinsam einen Roadtrip über die Südinsel, bevor es für mich Mitte April zurück nach Münster und in die Uni geht. Insgesamt bin ich hier einfach super glücklich und dankbar für all die Erlebnisse und Menschen, die diese Zeit so besonders machen.

> Lisa Krell



Foto: Michael Holzkötter

## Hi, Mein Name ist Leo

und ich bin 15 Jahre alt. Seit etwa einem Jahr bin ich beim LSF Münster. Seitdem ich in der Jugendgruppe bin, habe ich viel mehr Motivation bekommen. Vor allem, wenn ich das Intervalltraining nicht allein machen muss, sondern mit einem anderen Jungen, wie zum Beispiel mit Elias. Angefangen habe ich mit dem Laufen 2023 genau an dem Sportplatz, wo ich jetzt Intervalltraining habe. Damals habe ich beim Silvesterlauf mitgemacht, und es hat mir so sehr gefallen, dass ich direkt noch einen Lauf machte. Dadurch habe ich letztes Jahr bei mehr als 25 Läufen teilgenommen. Dann ging ich zum LSF, weil ich besser werden wollte (auch wenn ich etwas weiter weg wohne), weil ich bei meinem alten Verein nur Weitsprung gemacht habe, was mir keinen Spaß gemacht hat. (Dabei habe ich mir auch einen Speer ins Auge gestochen.) Am Anfang von 2025 habe ich wenig trainiert, weil mir die Motivation gefehlt hat. Doch dann war sie wieder da, und seit dem Sommer trainiere ich wieder mehr, um besser zu werden. Ich kann gar nicht entscheiden, welches Training mir am liebsten ist, weil alle Einheiten mit den anderen Spaß machen. Wobei: Am liebsten mache ich Intervalle wie 12x400 m.

Meine Highlights waren dieses Jahr die Meisterschaften, da es meine ersten waren. Dann war da auch mein erster Sieg im Volkslauf, weil es der letzte Lauf war, der dort stattfand. Im letzten Jahr standen noch Wettkämpfe in der Halle an und der Silvesterlauf in Innsbruck. Leider schaffte ich es in Mesum nicht, unter 18 Minuten ins Ziel zu kommen, was aber nicht mein größtes Ziel ist. Meine Ziele sind die DM-Norm für 1500 m zu schaffen und in diesem Jahr bei den Deutschen Crossmeisterschaften teilzunehmen.

> Leo Teutemacher

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



**Mein sportliches Vorbild?**  
 Johanna Schönherr, eine der beeindruckendsten Sportlerinnen (eigentlich nicht nur im sportlichen Sinne), die ich je kennengelernt habe.  
 Antonia Rewer



**Mein Lieblingstraining?**  
 Longruns mit Fahrspielen im Marathontempo  
 Philip Thies



**Meine Routine vor dem Wettkampf?**  
 Meine Motivations-Playlist hören, Einlaufen-Koordination-Steigerungen, Kaugummi wechseln, Schnürsenkel sehr sorgfältig zubinden, möglichst spät in den Startblock gehen.  
 Miriam Zirk



**Meine sportlichen Ziele für 2026?**  
 30:48 auf 10 km unterbieten  
 Stephan Voskuhl



**Meine sonstigen Hobbys:**  
 Ornithologie (Running and Birding), Reisen mit Vorliebe für afrikanische Länder  
 Dominik Schüßler

## LSF ProTeam mit vielen neuen Gesichtern

In der Mai-Ausgabe 2024 der ZwischenZeit Nr. 136 haben wir das LSF ProTeam vorgestellt. Damals gehörten Jana Kappenberg, Nina Bergerfurth, Alexander Schill, Jan Kaumanns, Manuel Goerlich, Marvin Röthemeyer und Oliver Qiu dazu. Mika Wawerzonnek komplettierte das Team im August 2024.

Das LSF ProTeam ist kein fest gefügter elitärer Club innerhalb unseres Vereins, für den man sich einmalig durch Leistung qualifiziert und dann dauerhaft verbleibt. Leistungen müssen auch nach Aufnahme ins Team immer wieder bestätigt

**Mein schönster Wettkampf?**  
 Mein schönstes Lauferlebnis: Wenn man nach dem Wettkampf von den Kindern begrüßt wird – generell kleinere, schnelle Läufe (Beverlauf, Blumensaatlauf oder aber auch Oldenburg als kleinerer Stadtlauf).  
 Matthias Bergmann

**Meine sonstigen Hobbys:**  
 Rad fahren, Ski fahren  
 Dustin Karsch

**Meine sportlichen Ziele für 2026?**  
 Erfolgreiche Teilnahme bei der U23 DM über 5.000 m, verletzungsfrei bleiben, Wettkampferfahrung über verschiedene Distanzen sammeln Bestzeiten laufen  
 Lisa Krell

**Mein schönstes Lauferlebnis:**  
 Ganz klar der Boston-Marathon 2024! Vielleicht der anstrengendste, aber mit Sicherheit der schönste Lauf meines Lebens.  
 Jannik Tillar

**Meine Routine vor dem Wettkampf:**  
 Gut frühstücken/essen (weit genug vor dem Start), Kaffee, gut aufwärmen und die Rennschuhe erst kurz vor dem Gang zur Startlinie anziehen.  
 Benno Hille

werden. So wundert es nicht, dass neue Personen hinzukamen und künftig kommen werden, aber auch bekannte Gesichter nicht mehr zum Team gehören. In drei Fällen führte ein Wechsel des Startrechts zu einem anderen Verein zu einem Ausscheiden aus dem LSF ProTeam. 21 Monate nach der Vorstellung des LSF ProTeams hat sich die personelle Besetzung komplett verändert. Immer noch dabei sind Jana und Alexander. Neu hinzu kamen in den knapp zwei Jahren: Antonia Rewer, Benno Hille, Dominik Schüßler, Dustin Karsch, Jannik Tillar, Lisa Krell, Matthias



Bergmann, Miriam Zirk, Philip Thies und Stephan Voskuhl. Letztlich ist dies aber auch nur eine Momentaufnahme. Für unseren Verein starten auch aktuell einige Kandidatinnen und Kandidaten, denen der Sprung ins LSF ProTeam zuzutrauen ist. Wer mehr über das Konzept des LSF ProTeams, die Voraussetzungen und deren Mitglieder wissen möchte, findet alles aktuell auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt „Sport & Angebote“.

> Jenny Warbinger,  
 Michael Holtkötter



Foto: Michael Holtkötter

## Laufen im Alter: „Dranbleiben ist wichtig!“

*Muskeln, Knochen, Gelenke, Bänder – wir haben sie über Jahrzehnte bewegt und trainiert, auch oft strapaziert, dann aber wieder geschont, gehegt und gepflegt. Was können wir noch mehr tun, um weiter mit Spaß zu laufen? Diese Frage beschäftigt sicher noch mehr Läufer und Läuferinnen als nur mich, hier im Bild mit Christine Glose (l.) und Delia Krell-Witte (r.). Und die meisten von uns werden auf ihren Körper hören und das Training dem zunehmenden Alter und den damit verbundenen Einschränkungen anpassen. Gibt es noch Tipps, die wir berücksichtigen können? Das fragte ich den Facharzt für Chirurgie/Unfallchirurgie und für Allgemeinmedizin Dr. Ralph Schomaker vom Zentrum für Sportmedizin Münster.*

**Wie kann für uns Ältere ein dosiertes Lauftraining aussehen?**

Regelmäßiges körperliches Training ist ein wesentlicher Eigenbeitrag zur Schmerzreduktion und Funktionsverbesserung bei Arthrosen und Bandscheibenleiden, vorausgesetzt, es liegen keine akuten neurologischen Ausfälle vor. Dazu gehören individualisiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining innerhalb der Schmerzgrenzen, ohne Überlastung. Intensität, Umfang und Häufigkeit des Trainings hängen dabei wesentlich vom Gesundheits- und Trainingszustand des Sportlers ab. Allgemein würde man zu weichen Böden (Waldboden) raten und insbesondere für Anfänger zu sanfter Steigerung – zum Beispiel im Wechsel von Gehen (zwei bis drei Minuten) und Laufen (eine bis zwei Minuten) über 15 bis 20 Minuten bei zwei bis drei Trainingseinheiten in der Woche. Dabei ist es wichtig, auf Warnsignale des Körpers zu

achten: schwellen Gelenke an, gibt es Schmerzen, die anhalten – und das Training entsprechend anzupassen beziehungsweise eine Arzt oder Physiotherapeuten hinzuzuziehen.

**Werden alternative Sportaktivitäten als Ergänzung zum Laufen wichtiger?**

Neben der individuellen Anpassung und dem langsamen Aufbau empfehlen Leitlinien begleitende Stabilisations-/Kraftübungen, um Überlastungen zu vermeiden und Funktionen zu verbessern. Übungen wie Planks, Side-Bridges, Beckenbodenaktivierung unterstützen die Rumpfstabilität und Tragen zur Entlastung der Wirbelsäule bei. Unabhängig vom Lauftraining gewinnt ein Krafttraining mit zunehmendem Lebensalter an Bedeutung, weil es einen positiven Effekt auf Knochendichte, Sturzrisiko und Selbstständigkeit im Alltag hat. Zum Ersteinstieg für Senioren ist die Einbindung eines Physiotherapeuten sinnvoll.

**Muss sich in der Ernährung etwas ändern?**

Verschiedene Studiengruppen weisen auf die Rolle einer ausreichend eiweißhaltigen Ernährung zum Erhalt der Muskelmasse im Altersgang hin. Die Muskeln sind die strukturelle Grundlage für Bewegung. Mit dem Alter steigt der tägliche Eiweißbedarf: sportlich aktive Senioren über 65 Jahre werden mit 1,0 bis 1,2g je Kilogramm

Foto: Peter Lessmann

Körpergewicht veranlagt. Die Notwendigkeit von Supplementen sollte sich am individuellen Nachweis von Mangelzuständen orientieren, zum Beispiel Vitamin B12 bei veganer Ernährung und Vitamin D in den Wintermonaten.

**Was gilt es noch zu berücksichtigen, damit wir möglichst lange unserem geliebten Laufsport nachgehen können?**

Studien zeigen, dass lebenslang Ausdauertrainierende im Alter eine um 20 bis 40 Prozent höhere maximale Sauerstoffaufnahme als Menschen gleichen Alters aufweisen. Damit geht eine deutliche Zunahme an gesunden Lebensjahren einher: eine höhere Lebenserwartung mit weniger Arthrosen, weniger Demenzen, weniger Herz-Kreislauf-erkrankungen und sogar einer Reduktion des Risikos einiger Krebserkrankungen.

Der beste Rat ist: niemals über längere Lebensphasen mit dem Ausdauersport pausieren – dranbleiben ist wichtig! Auch wenn Job, Familie und sonstige Verpflichtungen in gewissen Lebensabschnitten die Oberhand gewinnen: Das Zeitfenster für den Ausdauersport sollte man als letztes opfern. Deswegen liegen uns niederschwellige Einstiegsangebote in der Gruppe – wie sie die Laufsportfreunde anbieten – und Breitensportveranstaltungen wie der ZfS Münster-City-Run, den wir gemeinsam auf die Beine stellen, so sehr am Herzen!

> Interview: Anne Holtkötter



Das Zeitfenster für  
den Ausdauersport  
sollte man als  
letztes opfern.

Dr. Ralph Schomaker

# Sportlicher Rückblick aufs letzte Quartal

**Der Sportbericht für das vierte Quartal 2025 umfasst den Zeitraum vom 1. Oktober bis zum 31. Dezember. Im zurückliegenden Quartal habe ich insgesamt 486 Ergebnisse unserer Vereinsmitglieder erfasst. Für das gesamte Jahr waren es somit 1.966. Die Ergebnisse verteilen sich auf 331 Mitglieder, sodass rein statistisch gesehen jedes davon 5,93-mal zu diesem Gesamtergebnis beitragen hat.**

## OKTOBER

17 Aktive machten sich am 3. Oktober auf den Weg zum 12. Sparkassen-Phoenix-Halbmarathon in Dortmund. Schnellster LSFer war Lucas Ohmscheiper, der in neuer Bestzeit von 1:13:44 Gesamtvierter wurde. Die Phoenix-Halbmarathon-Staffel gewann unsere Frauenmannschaft mit Nina Bergerfurt, Lynn de Angelis und Lisa Krell in 1:21:02. Der einen Tag später stattfindende 32. Saerbecker Kirmeslauf litt unter dem Wetter. Wegen äußerst stürmischen Windes waren nur neun LSFer/innen am Start. Jens Peters lief einen neuen LSF-Altesklasserekord-Rekord für die M45. Er belegte in 17:28 den 3. Gesamtplatz bei den Männern, so auch Constanze Philip bei den Frauen in der Zeit von 21:00.

Sehr gute Bedingungen herrschten beim 31. Coesfelder Citylauf am 11. Oktober, bei dem traditionell immer viele unserer Mitglieder am Start sind. In diesem Jahr waren es 29. Nina

Bergerfurt lief mit 17:47 über 5 km einen neuen Altersklassenrekord für die WJU20. Das war zugleich der 3. Gesamttrug. Anne Holtkötter verbesserte ihre eigene westfälische Bestleistung in der AK W65 über diese Distanz um 30 Sekunden auf 22:33. Über 10 km stellte Jana Kappenberg mit 36:02 nicht nur eine Bestleistung auf, sondern steigerte zugleich ihren Altersklassenrekord der W45 auf diese neue Marke. Dies ist die zweitbeste Zeit, die 2025 in Deutschland von einer Frau in der AK W45 über 10 km gelaufen ist. Matthias Bergmann tat es ihr mit der Zeit von 34:12 gleich, ebenfalls ein neuer Altersklassenrekord für die AK M45.

16 Aktive unseres Vereins gingen am 5. Oktober beim Köln- oder Bremen-Marathon über die Marathon-Distanz oder den Halbmarathon an den Start. Vier LSFer standen beim Marathon in Essen am 11. Oktober an der Startlinie. Stefan Bales finishte die klassische Distanz nach 3:05:20 und war als Drittplatzierter in der M60 zugleich der schnellste Mann aus unserem Verein. Einen Tag nach Essen folgte der München-Marathon. Dort starteten Manuel Kruse, Sven Ahrens und Ricarda Hagemann über die klassische sowie David und Elisabeth Veauthier über die Halbmarathondistanz. Manuel war als Pacemaker für Nina Völkel unterwegs, die den Marathon in der Frauenwertung gewinnen konnte. Manuel kam immerhin als vierter Mann in der Gesamtwertung in 2:31:32 und Gewinner der AM M35 ins Ziel. Sven finishte in 3:12:32 und Ricarda, die Neu-Münchnerin, in 3:48:27. David lief 1:32:12 und Elisabeth 2:09:06.

25 LSFer/innen wollten sich die letzte Auflage des Teutoburger Waldlaufes am 18. Oktober nicht entgehen lassen. Über die lange Distanz von 29 km schaffte Anika Fels immerhin den 3. Gesamttrug bei den Frauen, einen Platz vor Carolin Krüll. Beim 5. Nordwalder Laufspektakel am 25. Oktober wurden 25 Aktive des Vereins in den Ergebnislisten erfasst. Den Gesamtsieg über 5 km holte sich Jean-Pierre Funcke in 16:29 vor Frederik Taube, der 17:00 lief.



Foto: Katharina Ackermann

*Coesfelder  
Citylauf:  
Jana  
Kappenberg  
beim  
Zielsprint*

Am 26. Oktober gingen vier Aktive bei eisigen Temperaturen und starkem Wind beim Frankfurt-Marathon an den Start. Nils Maurer erreichte nach 2:51:57 das Ziel in der Frankfurter Festhalle. Kurz danach passierte David von Daake nach 2:55:26 die Ziellinie. Raija Schmidt benötigte 3:11:41 und wurde 5. in der W50. Robert Wiczorek war nach 3:54:22 im Ziel.

Am selben Tag bot auch Dresden den Marathon an. Vier Mitglieder hatten sich auf die weite Reise in die Elbmetropole gemacht. Nach langer Zeit sah man Petra Rüdebusch wieder auf der Halbmarathonstrecke, die sie in 1:40:09 absolvierte und damit die AK W55 gewann. Die halbe Distanz liefen auch Angelika Syska und Barbara Heuer, während Werner Hölscher den Marathon absolvierte.

vierte und damit die AK W55 gewann. Die halbe Distanz liefen auch Angelika Syska und Barbara Heuer, während Werner Hölscher den Marathon absolvierte.

## NOVEMBER

Am 2. November finishten Catrin Sandner und Atiq Rafat den prestigeträchtigen Marathon in New York, für viele ein Läufertraum. Atiq absolvierte sein Marathondebüt in 2:55:29 (s. a. Bericht auf den Seiten 10/11). Catrin lief 5:11:53. Einen sehr schnellen Testlauf über die Halbmarathondistanz als Vorbereitung auf den Valen-

cia-Marathon am 7. Dezember absolvierte Jannik Tillar am 2. November beim DrechtstadtLoop in den Niederlanden mit 1:08:22. Am selben Tag überzeugte Dustin Karsch beim Gütersloher Halbmarathon mit der Zeit von 1:08:38.

Gut vertreten waren wir beim 14. Steinhart500 am 9. November in Burgsteinfurt mit 21. Startenden. Dort werden Strecken von 14 bis 56 km angeboten. Den Gesamtsieg über 14 km des Vorjahres konnte Antonia Rewer wiederholen. Andreas Masuhr freute sich über den Gesamtsieg beim Marathon. Beim Blumensaat-Lauf am 22. November qualifizierte sich Matthias Bergmann mit der sehr guten Zeit von 1:12:58 über die Halbmarathondistanz für das LSF ProTeam. Er gehört zu den schnellsten M45-Läufern in Deutschland.

Krankheitsbedingt war unser Team für die Deutschen Crossmeisterschaften, die am 29. und 30.11. in Darmstadt ausgetragen wurden, auf nur noch zwei Läuferinnen geschrumpft. Lynn de Angelis belegte über 3,5 km in 16:37 den 37. Platz in der WJU18. Delia Krell-Witte musste 4,5 km absolvieren, die sie auf dem 6. Platz in der W65 in der Zeit von 25:12 beendete. Der Adventslauf in Münster am 30. November erfreute sich einmal mehr großer Beliebtheit bei unseren Mitgliedern, von denen sich 61 in den Ergebnislisten wiederfinden.

*Jannik Tillar vom LSF Pro Team lief beim Valencia Marathon seine neue Bestzeit von 2:21:27.*

Foto: Michael Holtkötter



**DEZEMBER**

Mit überzeugenden Leistungen kehrten unsere Starter vom Valencia-Marathon am 7. Dezember heim. Jannik Tillar lief mit 2:21:27 eine neue Bestzeit und landete damit auf dem 177. Gesamtplatz. Das zeigt sehr deutlich, welches starkes Feld dort am Start steht. Fritz Koch finishte in 2:27:08, Philip Thies brauchte 2:35:59 und unser M60-Mann Stefan Bales kam nach 3:03:44 ins Ziel.

27 Aktive gingen bei den Adventsläufen in Everswinkel und Hamm am 6. und 14. Dezember an den Start. Nach längerer Wettkampfpause überzeugte Benno Hille über 10 km am 14. Dezember in Rheinzabern mit der Zeit von 31:44. Sehr positiv überraschte Lisa Krell über 5.000 m mit der Zeit von 17:57,47 bei einem Sportfest in Aukland, Neuseeland. Sie schaffte damit die Qualifikationszeit für die Deutschen U23-Meisterschaften.

Über den ACTIVE LAUFSHOP Silvesterlauf gibt es einen gesonderten Bericht auf den Seiten 4 bis 7.

Wer noch mehr über das zurückliegende Quartal wissen möchte, schaut auf die zahlreichen Berichte zu den Veranstaltungen auf unserer Homepage. Auf eine Zusammenfassung der Quartalsberichte in einen Jahresbericht habe ich bewusst verzichtet; die vier Quartalsberichte von 2025 bilden zusammengekommen den Jahresbericht.

Im Dezember wurde, wie jedes Jahr, auch die Spiridon- und LSF Bahn-Cup-Wertung vorgenommen. Dazu gibt es eine eigenständige Publikation mit allen Informationen, die man unter diesem Link [lsf-muenster.de/ergebnisse-und-wertungen/spiridonwertung/](https://lsf-muenster.de/ergebnisse-und-wertungen/spiridonwertung/) findet oder direkt über den QR-Code.



**DEUTSCHEN BESTENLISTEN 2025**

Bei der Vielzahl der Platzierungen unserer Vereinsmitglieder in den Westfälischen und Deutschen Bestenlisten bräuchten wir eine Sonderausgabe der „ZwischenZeit“, um alle Platzierungen auf den vielen unterschiedlichen Distanzen und den entsprechenden Altersklassen aufzuführen. Ich habe eine kleine Auswahl von denjenigen getroffen, die in den Deutschen Bestenlisten ohne Altersklassendifferenzierungen bei den Frauen und Männern unter den besten 60 gelistet sind, für Jana Kappenberg habe ich noch die Spitzenplatzierungen in der AK ergänzt.

**3.000 m**

Benno Hille	Platz 51	8:31,72
Nina Bergerfurth	Platz 43	9:52,30

**5 km**

Benno Hille	Platz 50	14:46
Lisa Krell	Platz 38	17:57,47

**10 km AK45**

Jana Kappenberg	Platz 2	36:02
-----------------	---------	-------

**Halbmarathon**

Manuel Kruse	Platz 46	1:07:39
Jana Kappenberg	Platz 2	1:20:46

**Marathon**

Jana Kappenberg	Platz 22	2:46:26
	Platz 1 in der AK45	
Miriam Zirk	Platz 25	2:47:45
Jannik Tillar	Platz 26	2:21:27
Manuel Kruse	Platz 26	2:21:27
Fritz Koch	Platz 56	2:27:08

**50 km**

Eva-Maria Gaszek	Platz 27	4:18:31
------------------	----------	---------

Wessen Neugier geweckt ist, der schaut einfach unter folgenden Links nach. Dort sind sämtliche Deutsche und Westfälische Bestenlisten, auch der Altersklassen, zu finden. <https://bestenliste.leichtathletik.de/Performances>  
<https://flvw.de/de/bestenliste-und-rekorde.htm>  
 > Michael Holtkötter

# 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 zukunfts-trächtige Weiterentwicklung. Dabei bauen sie auf unsere Mit-hilfe, 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.**

*Ich kenne Marie jetzt seit knapp acht Jahren, sie hat damals einfach mal gefragt, ob sie in unserer kleinen Trainingsgruppe die langen Sonntagsläufe mitlaufen kann – mittlerweile kann ich mir das LSF-Jugendtraining ohne Marie als Co- und Athletiktrainerin nicht mehr vorstellen. Super motiviert, super kompetent, super zuverlässig und immer neugierig und aufgeschlossen, was neue Impulse im Training angeht. Marie ist für die LSF-Jugend nicht nur Trainerin, sondern Vorbild. Die anderthalb Jahre, die sie in den USA war, habe ich sie wirklich vermisst - im Training und als Menschen, der im Laufe der Jahre zu einer guten Freundin geworden ist. Gerrit Lemkau*

Und Maria Sommer ist eine von ihnen. Sie hat die C-Lizenz Leistungssport erworben und ist Trainerin in unserer Kinder- und Jugendgruppe. Sie kümmert sich um die Rubrik LSF-Juniors in der Zwischenzeit und trainiert selbst als Athletin in der M&M-Gruppe am Mittwoch.

## Hier der Steckbrief der 24-Jährigen:

- Mitglied im LSF seit 2019
- Als Trainerin engagiert sie sich bei uns seit 2020. Wichtig ist ihr in der Trainingsarbeit eine gute Athlet\*innen-Trainer-Kommunikation, Spaß am Training sowie Transparenz und Struktur. Besonders am Herzen liegt ihr, dass sich sowohl leistungsorientierte Jugendliche als auch Jugendliche, die einfach Freude daran haben, sich in der Gruppe zu bewegen und ein bisschen zu rennen, gesehen fühlen und ihren Platz in der Trainingsgruppe finden.
- Sie selbst trainiert Intervalle und Tempo am liebsten in der Gruppe, aber entspannte Dauerläufe macht sie gerne alleine oder mit Freunden.
- Beim Training bevorzugt sie Wald und Feldwege für lockere Läufe und Schwellentraining. Straße und Bahn mag sie für Tempo und Intervalle.
- Sie liebt Wettkämpfe sowohl auf der Straße als auch auf der Bahn. In Amerika hat sie besonders Crossläufe, also Wettkämpfe über Gras und Waldboden, lieben gelernt.
- Hobbys außer Laufen: Rad fahren, Schwimmen, Krafttraining, Backen, Freunde treffen, Käsekuchen essen und Aktivitäten mit meiner Familie
- Marie studiert Lehramt für die Fächer Sport und Pädagogik an der Uni Münster.

Foto: Michael Holtkötter



## WARUM ICH EHRENAMTLICH IM VEREIN MITARBEITE:

Die Arbeit mit Jugendlichen macht mir einfach unglaublich viel Spaß, vor allem weil der LSF so ein heterogener Verein ist, in dem Leistungs- und Breitensport zusammenkommen. Es geht nicht nur um Zeiten und Wettkämpfe, sondern auch um Gemeinschaft, Entwicklung und Freude am Laufen. Wenn ich sehe, wie Jugendliche über die Jahre wachsen, Selbstvertrauen entwickeln und aus kleinen Talenten großartige Athlet\*innen und tolle Persönlichkeiten werden, geht mir jedes Mal das Herz auf.

Marie Sommer

## Rettet die Weihnachtsfeier – oder nicht?



Programm und Orga-Team der Weihnachtsfeier 2015



Ich bin seit über 20 Jahren im Verein und die Weihnachtsfeier war immer ein Highlight des Vereinslebens. Die Veranstaltung war oft schon vorzeitig ausgebucht, man musste sich möglichst früh schon einen Tisch sichern, wenn man mit seiner Gruppe gemeinsam sitzen wollte. Die Stimmung war durchweg feierlich, oft gab es auch noch besondere Programmpunkte wie Musikauftritte, eine LSF-Modenschau, eine Tombola und und und. Die Ehrungen für die Marathonläufer und die Spiridonwertung waren ein lang ersehntes Highlight, danach wurde viel getanzt und geredet. Kurzum, die LSF-Familie ging gerne zur Weihnachtsfeier. Das Bild hat sich in den letzten wenigen Jahren gewandelt, und der Tiefpunkt war sicher die Weihnachtsfeier 2025. Knapp 50 Gäste waren in Lolas Schicksaal gekommen, die Stimmung war entsprechend gedrückt, und um 23 Uhr war alles vorbei. An der wie immer guten Organisation von Rainer Wachsmann hat es sicher nicht gelegen, aber alle, die da waren, fragten sich doch: Warum zieht die Weihnachtsfeier nicht mehr?

*Uns sind einige Gründe eingefallen, aber ob diese zutreffend sind, wissen wir nicht: Vielleicht ist der Verein mittlerweile zu groß für eine Gesamtfeier? Fragt man in den Trainingsgruppen, finden in manchen ebenfalls interne Feiern statt und sind meist gut besucht. Oder ist die Location nicht das, was man sucht? Vor drei Jahren im Atlantic-Hotel war noch beste Stimmung. Dreimal hintereinander in derselben Location – war allein das schon der Grund, dass es*



Sommerfest 2002



Weihnachtsfeier 2024



*dieses Mal einen Negativrekord gab? (Die beiden Jahre zuvor war es rappellvoll dort.) Ist der Dezember einfach zu voll mit anderen Feiern, und noch eine LSF-Feier obendrauf wollen viele nicht? War aber ja eigentlich alle Jahrzehnte zuvor nicht der Fall. Sind die Ehrungen, auch wenn wir sie mittlerweile zeitlich sehr deutlich gestrafft haben, nicht mehr zeitgemäß? Brauchen wir ein ganz neues Konzept?*

Der Vorstand hat sich in der letzten Sitzung intensiv mit dem Thema beschäftigt. Eines ist sicher. So wie die letzte Feier wird es keine neue geben. Alle sind sich einig, darauf keine Lust zu haben. Eine Überlegung ist es, Helfergrillen und Weihnachtsfeier zu einem Sommerfest, ggf. mit sportlichen Aspekten, zusammenzufassen. Was wir auf jeden Fall brauchen, ist eine Person oder eine Gruppe, die das organisiert, denn Rainer hatte schon im Vorfeld erklärt, keine weitere Feier mehr zu organisieren.

Jetzt seid ihr gefragt! Was muss anders, besser werden? Teilt uns eure Meinung mit unter [assistenz@lsf-muenster.de](mailto:assistenz@lsf-muenster.de). Wir sind offen für alle Anregungen, die wir bekommen. Vielleicht habt ihr auch Lust, mit zu organisieren? Dann schreibt uns auch das. Wir werden die Antworten sammeln und hier in der nächsten Zwischenzeit veröffentlichen. Vielleicht kristallisiert sich auch schon ein Ergebnis heraus? Wer weiß?

> Markus van der Velde für den Vorstand

# In Erinnerungen schwelgen:

## Vorstand lädt zum Treffen der Gründungs- und Altmitglieder ein

„Eigentlich sollte man mal ein Treffen der ‚Alt-LSFer‘ machen.“ Oft bleibt es nach einer solchen Aussage bei dem Vorsatz, aber dann klappte es: Die langjährigen Vereinsmitglieder Ruth Lutz und Christel Löchte nahmen die Organisation in die Hand. Im März 2023 kam das Treffen zu Stande. Fast 40 Leute waren gekommen, einige hatten sich schon mehr als zwei Jahrzehnte nicht gesehen. Egal, ob noch Vereinsmitglied oder nicht – die Verbundenheit mit dem LSF war bei allen noch zu spüren. Am Ende waren wir uns einig: Wir müssen diesen Abend wiederholen. Das wird er auch – und zwar am

**7. März ab 19 Uhr im „FCG TREFF“ am Sportpark Gievenbecker Weg 200.**

Der Vorstand des Vereins fand die Idee sehr gut und meinten, eine Wiederholung würde eine Bereicherung des Vereinslebens sein. Ruth Lutz, Anne und Michael Holtkötter wurden gebeten,

bei der Organisation mitzuhelfen. Das zweite Treffen wird nun einen „offizielleren Anstrich“ haben, weil der Vorstand hierzu einladen wird. Eines der größten Probleme der Vorbereitung war und ist es, Kontaktdaten zu erhalten, insbesondere von ehemaligen Vereinsmitgliedern, deren Daten logischerweise nicht gepflegt werden. Neben den Adressen gab es ein weiteres Problem: Wo setzen wir die Grenze bei den Einzuladenden? Letztlich haben wir uns entschieden, bei dem Jahr 2000 einen Schnitt zu machen und die Mitglieder, die danach in den Verein eingetreten sind, nicht zu berücksichtigen, schließlich geht es um die „Alt-LSFer“, die sich bis zu diesem Zeitpunkt aktiv in den Verein eingebracht und uns bei Laufveranstaltungen vertreten haben. Wir hoffen, dass wir mit dieser Ankündigung und den bereits versendeten Einladungen all jene erreichen, die die ersten 12 Jahre des Vereins maßgeblich mitgeprägt haben. Wer sich aber trotzdem mit dieser Gruppe verbunden fühlt, ist natürlich auch eingeladen, dabei zu sein – bitte aber unbedingt anmelden unter [assistenz@lsf-muenster.de](mailto:assistenz@lsf-muenster.de).

*Der Vorstand*

*Früher bin ich einfach gelaufen. Sportschuhe und Baumwollshirt an, Tür auf, los ging's. Mit der Entwicklung hielt ich natürlich Schritt: Die einfachen Treter wurden gegen Laufschuhe mit Pronationsstütze getauscht, ganz in weiß, obwohl ich eigentlich blaue wollte. Selbst der Preis von 80 bis 120 Mark wurde dafür in Kauf genommen. Die Baumwolle hatte inzwischen auch ausgedient, ein Funktionsshirt musste es schon sein.*



## Smart running – wie sich die Zeiten ändern

Heute bin ich mir nicht sicher, ob das alles falsch war oder wir es nur nicht besser wussten: Ohne das richtige „Mindset“, eine „Hydration Strategy“ und „Zone 2 Awareness“ ist heute, glaubt man Social Media und dem Unternehmensmarketing, Laufen nicht mehr möglich. Nur so und mit noch ein paar kleinen und größeren Dingen wird man zum richtigen Läufer, natürlich auch zur richtigen Läuferin. Dazu gehört noch eine Lauf-App, die die Verbindung zur Community automatisch hält, eine Smartwatch, die mein Workout komplett analysiert und die Pulsfrequenz misst. Man muss doch schließlich unbedingt – ohne jedes Körpergefühl – technisch erfahren, ob man in Zone 2 läuft oder gar über das Ziel hinausschießt. Die Beschreibung bei Social Media für Zone 2 liest sich oft so: „Ich könnte ewig so weitermachen“ oder „Warum mache ich das eigentlich?“

Und nicht zu vergessen: Das Outfit ist die halbe Leistung. Socken in Pastellfarben gegen Achillessehnenentzündungen, atmungsaktive, ja klar, aber auch „leistungsstarke Shorts“ mit 17 Taschen für Snacks, Schlüssel und Selbstvertrauen – und natürlich das Hightech-Shirt aus recyceltem Meerresplastik, das laut Beschreibung „den inneren Fokus stärkt“. Dazu neue Laufschuhe aus dem Preissegment in Richtung 300 Euro: ultraleicht, karbonverstärkt und so „reaktiv“, dass sie einen gefühlt schon aus der Wohnung tragen, noch bevor man losgelaufen ist. Und, nicht zu vergessen: die Laufbrille – verspiegelt, windresistent und

aerodynamisch optimiert. Schließlich will man doch auf den Fotos für Instagram perfekt und professionell aussehen.

Bevor es dann endlich losgeht, werden exakt 700 ml Wasser mit Elektrolyten und einem Spritzer Limette getrunken. „Stay hydrated!“. Das Vorratspack gab es schließlich zum Vorzugspreis bei Instagram. Dann folgen noch ein paar „Pre-Run-Rituale“, wie drei tiefe Atemzüge, das Reinziehen einer Instagram-Story mit dem Hashtag „#Run-Vibes“ und ein kurzer Check, ob das Outfit zum Wetter passt. Kann man ja sonst auch gar nicht selbst rausfinden.

Während des Laufens werden dann Podcasts über mentale Stärke konsumiert. Wenn schon laufen, dann wenigstens bewusst. Was man während des Laufens oder direkt danach keinesfalls vergessen sollte, ein Video oder wenigstens ein Selfie mit einer leicht verschwitzten Stirn und einem Blick in die Ferne hinter verspiegelten Brillengläsern. In der Bildunterschrift, sorry, natürlich in der Caption, zum Instapost heißt es dann gerne: „Just another Zone 2 session. Hydrated. Grateful. Growing. #runmindset #endurancevibes“. Nach dem „Recoveryritual“ geht's an den Laptop, um alle Daten zu analysieren. Puh, ich hoffe so sehr, dass die meisten heute auch laufen, um sich zu bewegen und Spaß dabei zu haben.

In diesem Sinne, lasst es laufen, meinestwegen auch mit „mind und performance“.

*> Michael Holtkötter*





# Winterzeit ist Regenerationszeit

Sportphysiotherapie  
im Zfs | Zentrum für Sportmedizin



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

Offizieller sportmedizinischer Partner des:



| Zentrum für Sportmedizin

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

Tel. 0251 - 131362-0

Ärztl. Privat- und Selbstzahlerpraxis | Physiotherapie alle Krankenkassen