LSF-Guide

Laufsportfreunde Münster e.V.

© Michael Holtkötter | LSFler beim Training

Unsere TrainerInnen, Trainingsgruppen, Trainingsorte und -zeiten

Aktuelle Informationen zu den Trainingsgruppen und Ansprechpartnern findet ihr auf unserer Website *lsf-muenster.de* unter der Rubrik *Training & Kurse*.

Breitensport

Intervalltraining am Montag

Das Intervalltraining am Montag richtet sich LäuferInnen, die eine Distanz von 10 km in 45–60 Minuten laufen. Das Training ist ein vielseitiger Mix aus Intervalltraining auf der Bahn, Fahrtspielen, Kraft- und Koordinationstraining. Es findet ganzjährig um 18:30 Uhr an der Sentruper Höhe statt.

Intervalltraining am Dienstag

Beim Intervalltraining am Dienstag steht das Bahntraining im Vordergrund. Für die Teilnahme wird kein festgelegtes Tempo vorausgesetzt, so dass jeder herzlich willkommen ist. Das Training findet ganzjährig um 18:00 Uhr an der Sentruper Höhe statt.

30-Minuten-Laufkurs

Im Frühjahr bietet der Verein einen Laufkurs für Anfänger an. Ziel ist es hier, Ausdauer zu verbessern, Spaß am Laufen zu entwickeln und am Ende 30-Minuten am Stück laufen zu können. Eine Mitgliedschaft im Verein ist keine Voraussetzung.

60-Minuten-Laufkurs

Der 60-Minuten-Laufkurs schließt an den 30-Minuten-Kurs an (eine Teilnahme am 30-Minuten-Kurs ist aber keine Voraussetzung!). Ziel ist es, gesund und glücklich über 60 Minuten zu laufen. Das gemeinsame Training findet dreimal in der Woche an der Sentruper Höhe statt. Eine Mitgliedschaft im Verein ist keine Voraussetzung.

Halbmarathon Laufkurs

Von Anfang Februar bis April gibt es einen Laufkurs, der sich gemeinsam auf die Teilnahme an einem Halbmarathon vorbereitet. Die Zielzeit für die 21 km liegt hier bei etwa 2 Stunden. Um teilzunehmen, sollten Teilnehmer 10 km locker in einer Stunde laufen können. Die Gruppe ist begrenzt auf maximal 25 Personen. Die gemeinsamen Trainingstermine sind dienstags um 18:00 Uhr, donnerstags um 18:00 Uhr und sonntags um 09:00 Uhr jeweils an der Sentruper Höhe. Eine Mitgliedschaft im Verein ist keine Voraussetzung.

Marathon Laufkurs

Dieser Kurs startet jährlich im April und endet mit dem Münster Marathon im September. Er richtet sich an LäuferInnen, die ihren ersten Marathon absolvieren wollen, sowie an GenussläuferInnen oder WiedereinsteigerInnen mit einer Marathon-Zielzeit von 4:15 – 4:45 Stunden. Die gemeinsamen Trainingsläufe finden am Dienstag- und Donnerstagabend sowie am Sonntagvormittag statt. Samstags ist eine Trainingseinheit in Eigenregie zu absolvieren. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 25 Personen. Die Vereinsmitgliedschaft ist keine Voraussetzung.

Gymnastik

Ergänzend zu Lauftraining hat der Verein drei verschiedene Angebote zur laufspezifischen Gymnastik bzw. Lauffitness.
Montags 19:45–21:15 Uhr: Leichtathletikhalle Horstmarer Landweg
Mittwochs 19:45–21:00 Uhr: Leichtathletikhalle Horstmarer Landweg
Montags 19:00–20:30 Uhr: Ratsgymnasium Münster, Sporthalle, Bohlweg 7
Bei Interesse sind die jeweiligen TrainerInnen vorab zu kontaktieren, da nicht in jeder Gruppe noch freie Plätze zur Verfügung stehen.

Rennradfahren

Sonntags besteht für Vereinsmitglieder die Möglichkeit, das Lauftraining im Rahmen eines gemeinsamen Rennradtrainings zu ergänzen. Das Tempo und die Strecke sind abhängig von der Jahreszeit, dem Streckenprofil und der Gruppenzusammensetzung. Das Tempo wird vom schwächsten Gruppenmitglied bestimmt. Die technischen Voraussetzungen für die Teilnahme sind der Internetseite zu entnehmen. Treffpunkt ist der Aldi-Parkplatz an der Dieckstraße 79 in MS-Mauritz um 10:00 Uhr.

Wettkampfsport

Intervall + Mittelstrecke

Die Trainingsgruppe macht Vereinsmitglieder für die Teilnahme an Bahnwettkämpfen und an Straßenläufen (max. Halbmarathon) fit. Im Training werden kleine Gruppen nach Leistungsfähigkeit gebildet. Das Training findet im Sommer dienstags um 18:45 Uhr und freitags um 16:30 Uhr an der Sentruper Höhe statt, im Winter dienstags um 19:45 Uhr in der Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg und ebenfalls freitags um 16:30 Uhr an der Sentruper Höhe.

Intervalltraining für erfahrene Läuferinnen und Läufer

Die Trainingsgruppe richtet sich an Läuferinnen und Läufer, die sich auf den Langstrecken (10 km bis Marathon) verbessern wollen. Die geplanten Zielzeiten sollten im Marathon zwischen 3:30 und 4:00 liegen, im Halbmarathon zwischen 1:40 und 1:55 oder über 10 km bei 45 – 52 Minuten. Das Training der Gruppe findet ganzjährig freitags um 17 Uhr auf der Sentruper Höhe statt. Mittelfristig sind auch gemeinsame Laufeinheiten am Dienstag (Tempoläufe) und am Sonntag (lange Läufe) vorgesehen.

Langstrecke I

Die Trainingsgruppe richtet sich an ambitionierte Läuferinnen und Läufer, die einen Marathon in 4:00 bis 4:30 Stunden, einen Halbmarathon in 1:50 bis 2:10 Stunden oder 10 Kilometer in 50 bis 60 Minuten laufen möchten. Trainiert wird ganzjährig, in der Regel auf der Sentruper Höhe: dienstags um 18:00 Uhr (Intervalle), freitags um 16:30 Uhr (Tempodauerläufe) und sonntags um 9:00 Uhr (lange Läufe oder Fahrtspiele). Durch den Wechsel von Intervallen, Tempodauerläufen und langen Einheiten bleibt das Training abwechslungsreich und deckt alle wichtigen Leistungsbereiche ab.

Langstrecke II

Das Training ist auf LäuferInnen ausgerichtet, die einen Marathon mit einer Zeit von 3:30–4:00 Stunden, einen Halbmarathon in einer Zeit von weniger als 1:50 Stunden oder 10 km in einer Zeit von 43–50 Minuten laufen möchten. Neben verschiedenen Intervalltrainingsformaten auf der Bahn werden auch Hügelläufe und Koordinations-einheiten absolviert. Das Training findet ganzjährig donnerstags um 18:00 Uhr an der Sentruper Höhe statt.

Langstrecke III

Die Trainingsgruppe richtet sich an ambitionierte LäuferInnen, die intensiv trainieren und eine Marathonzielzeit von ca. 2:55 bis 3:30 oder eine 10 km-Zeit von 37 bis 42 Minuten anstreben. In der Marathonvorbereitung wird mittwochs zwischen Trainingseinheiten für Marathonläufer und Nicht-Marathonläufer differenziert. Das Training findet mittwochs um 18:30 Uhr an der Sentruper Höhe statt. Zusätzlich werden nach Absprache samstags gemeinsame Tempotrainings durchgeführt und am Sonntag lange Ausdauerläufe für die Marathonvorbereitung.

Marathon für ambitionierte Wettkampfläufer

Die Trainingsgruppe richtet sich an ambitionierte LäuferInnen, die intensiv trainieren und eine Marathonzeit von unter 2:50 Stunden oder eine 10 km-Zeit von unter 37 Minuten laufen können sowie regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen. Das Training findet mittwochs um 18 Uhr auf dem Sportplatz der Universitätssportanlage am Horstmarer Landweg 62 statt. Nach Absprache gibt es samstags und sonntags ergänzend längere Läufe oder Fahrtspiele.

© Michael Holtkötter | Laufgruppe auf der Bahn

Kindertraining

Das Kindertraining richtet sich an die Altersgruppe ca. 6–12 Jahre. Viel Bewegung sowie Förderung der koordinativen Fähigkeiten stehen dabei im Mittelpunkt. Zudem werden konditionelle Fähigkeiten entwickelt. Das Training findet montags um 17:30 Uhr statt, während der Sommermonate an der Sentruper Höhe, im Winter in der Turnhalle der Martin-Luther-Schule im Kreuzviertel.

Jugendtraining

Das Jugendtraining richtet sich an die Altersgruppe ca. 12–23 Jahre. Im Training werden je nach Alter, Trainingsalter und individuellen Schwerpunkten teilweise kleinere Gruppen gebildet. Die Trainingsinhalte richten sich nach persönlichem Entwicklungsstand und Schwerpunkt der AthletInnen und nach der Saisonphase. Die Teilnahme an Wettkämpfen ist in diesem Altersbereich wichtiger Bestandteil der Trainingsentwicklung. Jugendliche mit Wettkampfambitionen werden ab diesem Altersbereich durch eine individuelle Trainingsplanung in ihrer Entwicklung unterstützt.

Die Trainingszeiten im Sommer sind dienstags 17:30 Uhr, mittwochs 18:00 Uhr und freitags 17:00 Uhr an der Sentruper Höhe sowie samstags 12:00 Uhr im Kraftraum der Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg. Die Trainingszeiten im Winter sind dienstags 17:00 Uhr und freitags 16:40 Uhr in der Leichtahtletikhalle, mittwochs 18 Uhr an der Sentruper Höhe sowie samstags 12 Uhr im Kraftraum der Leichtathletikhalle.

© Michael Holtkötter | LSF Teamgefühl

Wir stellen vor: Unser Laufsportfreunde-Vorstand!

Der Vorstand des LSF wird alle zwei Jahre neu gewählt und übernimmt in dieser Zeit die strategische und organisatorische Leitung des Vereins.

Die aktuellen Vorstandsmitglieder sind:

1. Vorsitzende	Raija Schmidt	1.vorsitzender@lsf-muenster.de
2. Vorsitzender	Andreas Schill	2.vorsitzender@lsf-muenster.de
Wettkampfwart	Arne Fischer	fachwart.wettkampf@lsf-muenster.de
Breitensportwart	Heinz Merse	fachwart.breitensport@lsf-muenster.de
Jugendwart	Gerrit Lemkau	fachwart.jugend@lsf-muenster.de
Kassenwart	Andreas Reher	kassenwart@lsf-muenster.de
Pressewart	Ulrich Kaiser	pressewart@lsf-muenster.de
Schriftführer	Thomas Arlinghaus	schriftfuehrer@lsf-muenster.de
Veranstaltungs-manager	Lucas Ohmscheiper	veranstaltungsmanager@lsf-muenster.de

Unterstützt wird der Vorstand durch unsere Vorstandsassistenz, die viele administrative Aufgaben übernimmt und für einen reibungslosen Ablauf sorgt. Aktuell wird diese wichtige Rolle von Jutta Gerber (assistenz@lsf-muenster.de) ausgefüllt. Sie steht für Fragen oder Anliegen gerne zur Verfügung.

© 2020 mawk.pictures | Laufgruppe beim Warm-up

Vereinskleidung, Veranstaltungen und Mitgliedsbeiträge

Zusammenfassende Informationen zu Vereinskleidung, besonderen Veranstaltungen und Mitgliedsbeiträgen – damit ihr gut ausgestattet und informiert in unser Vereinsleben starten könnt.

Vereinskleidung

Die aktuelle Kollektion unserer Vereinskleidung gibt es bei Sport Uno in der Engelstraße 68 in Münster zu kaufen. Den Katalog könnt ihr euch unter dem folgenden Link anschauen: lsf-muenster.de/vereinsbekleidung/. Jedes neue erwachsene Mitglied erhält einen Gutschein für ein LSF-Singlet aus der aktuellen Kollektion.

Sonstige Veranstaltungen für Mitglieder

Die jährliche Mitgliederversammlung findet üblicherweise im Oktober statt. Dazu sind alle Mitglieder eingeladen. Der Vorstand berichtet unter anderem über das vergangene Vereinsjahr und es wird über Anträge abgestimmt. Im Frühjahr lädt der LSF all diejenigen Mitglieder aus dem Verein, die im Vorjahr als HelferInnen aktiv waren, zu einem gemeinsamen Grillbuffet ein, um sich für den Einsatz zu bedanken.

Mitgliedsbeiträge

Die Mitgliedsbeiträge betragen derzeit:
Erwachsene: 7,00 € monatlich / 84,00 € jährlich
Kinder / Jugendliche bis 21 Jahre: 3,00 € monatlich / 36,00 € jährlich
Familien: 14,00 € monatlich / 168,00 € jährlich
Die Beiträge können vierteljährlich, halbjährlich oder jährlich entrichtet werden.

Laufen und Helfen!

Als neues Mitglied bekommst du auch eine Menge Informationen zu Engagement, Startgeldern, Serviceangeboten und Vorteilen, die unser Vereinsleben ausmachen.

Laufen und Helfen

Um eine erfolgreiche Organisation und Durchführung unserer eigenen Laufveranstaltungen (Active Laufshop Silvesterlauf, SIENA GARDEN Straßen- und Firmenlauf, ZFS Münster City-Run) zu gewährleisten, sind alle Mitglieder zum Helfen aufgefordert. Insbesondere diejenigen, die selbst bei unseren Läufen an den Start gehen möchten, sind verpflichtet, davor oder danach auch eine Helfertätigkeit zu übernehmen. Einige Wochen vor jedem der drei Läufe erhalten alle Vereinsmitglieder eine Übersicht über den jeweiligen Helferbedarf und können sich dann über ein Umfragetool für eine Aufgabe oder Position anmelden.

Startgelderstattung

Für alle Vereinsmitglieder besteht die Möglichkeit, sich Startgelder eines Jahres bis maximal zur Höhe des Mitgliedsbeitrags erstatten zu lassen. In der Regel werden 50 % des Startgelds erstattet, für einige Läufe wird das volle Startgeld erstattet. Diese Läufe sind im Startkatalog auf der Vereinswebseite mit einem (s) markiert: lsf-muenster.de/sonstige-veranstaltungen/aktuelle-lauftermine/ Bedingung für die Erstattung ist, dass der Lauf nicht nur unter Anmeldung für den LSF, sondern auch in der offiziellen Vereinskleidung absolviert wurde. Außerdem muss das Mitglied im betreffenden Jahr bei mindestens einem der vereinseigenen Läufe eine Helfertätigkeit übernommen oder im Verein eine Helfertätigkeit übernommen haben. Die aktuelle Förderrichtlinie des LSF findet ihr unter: lsf-muenster.de/startgelderstattung/
Bis spätestens 31. Januar des Folgejahres kann dann ein formloser Antrag auf Erstattung an die Vorstandsassistenz geschickt werden. Dieser sollte die zu erstattenden Läufe mit Höhe der Startgebühr beinhalten.

Startpass

Für die Teilnahme an Meisterschaften benötigen LäuferInnen einen Startpass. Dieser kann unter dem folgenden Link aufgerufen werden: lsf-muenster.de/wp-content/uploads/2024/05/Startrecht-Antrag-2024.pdf Der ausgefüllte Antrag ist per Mail an den Wettkampfwart zu schicken, der dann die Beantragung des Startrechts für den Verein vornimmt. Läuferinnen und Läufer, die bislang bei einem anderen Verein einen Startpass besaßen, können jeweils zum Jahresende wechseln. Dies ist mit dem abgebenden Verein zu klären.

Ergebnisservice

Auf der Vereinswebseite sind die Laufergebnisse der Vereinsmitglieder zu finden: lsf-muenster.de/aktuelle_ergebnisse/ Dargestellt werden hier alle offiziellen Läufe und Zeiten, die für den LSF gelaufen worden. Sollten Ergebnisse fehlen, können diese gern über ein Formular nachgemeldet werden: lsf-muenster.de/ergebnisnachmeldung/

Berichterstattung auf der Homepage

Auf der Startseite der Vereinshomepage finden sich Berichte über aktuelle Teilnahmen und Läufe von Vereinsmitgliedern inklusive Fotos. Verantwortlich für die Berichterstattung ist unser Pressewart. Aufgrund der Vielzahl an Teilnahmen sind alle Mitglieder dazu aufgerufen proaktiv Informationen über ihre Starts, gerne auch mit einem Foto und einem kurzen Bericht versehen, an pressewart@lsf-muenster.de zu senden.

Vereinszeitschrift „ZwischenZeit“

Die Vereinszeitschrift ZwischenZeit erschient viermal jährlich und wird den Mitgliedern zugesendet. Sie ist für alle Mitglieder kostenlos und wird auch auf der Vereinswebseite zum Download zur Verfügung gestellt unter lsf-muenster.de/zwischenzeit-archiv/. Beitragsvorschläge oder fertige Beiträge zu Veranstaltungen des LSF, laufspezifischen Themen oder Erfahrungsberichte werden gerne mit aufgenommen und sollten an die verantwortliche Redakteurin Anne Holtkötter geschickt werden: zwischenzeit@lsf-muenster.de

Vergünstigungen Mitgliedschaft im Fitnessstudio

Der LSF hat eine Kooperationsvereinbarung mit der FitX Deutschland GmbH. Gemäß dieser zahlen Vereinsmitglieder für eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio der FitX-Gruppe bundesweit einen ermäßigten monatlichen Beitrag. Bei Interesse an diesem Angebot können sich Mitglieder an die Vorstandsassistenz wenden: assistenz@lsf-muenster.de

Für Wettkampfbegeisterte

Als neues Mitglied bekommst du die Möglichkeit für den LSF an Wettkämpfen teilzunehmen.

Spiridon-Wertung

Seit 1997 wird im LSF eine vereinseigene Wertung durchgeführt. Dabei wird versucht, alle Läuferinnen und Läufer gemeinsam in einer Wertung zu berücksichtigen. Fünf Wettkämpfe werden berücksichtigt. Für die Wertung zählt immer der Zeitraum vom 01.01. bis zum 31.12. des aktuellen Jahres. Es werden nur amtlich vermessene Strecken berücksichtigt und es zählen Ergebnisse über 800 m, 1500 m, 3km, 5km, 10km, 15km, 25km, Halbmarathon, Marathon und 100 km. Um eine faire Bewertung von Wettkampfergebnissen zu ermöglichen, wird das Alter, das Geschlecht und die Laufdisziplin bei der Berechnung berücksichtigt. Für jeden Athleten oder jede Athletin zählt nur die schnellste Zeit pro Strecke. Die besten fünf Punktewerte werden zusammengezählt.

Bahn-Cup

Seit 2022 wird im LSF eine vereinseigene Wertung speziell für Bahnwettbewerbe durchgeführt. Dabei wird versucht, alle Läuferinnen und Läufer gemeinsam in einer Wertung zu berücksichtigen. Drei Wettkämpfe werden berücksichtigt. Um eine faire Bewertung von Wettkampfergebnissen zu ermöglichen, wird das Alter, das Geschlecht und die Laufdisziplin bei der Berechnung berücksichtigt. Für die Wertung zählt immer der Zeitraum vom 01.01. bis zum 31.12. des aktuellen Jahres. Es werden nur Ergebnisse gezählt, die im Rahmen von offiziellen Bahnwettbewerben erzielt wurden; das sind alle Bahnwettbewerbe, für die offizielle Weltrekorde oder Weltbestzeiten erfasst werden. Für jeden Athleten oder jede Athletin zählt nur die schnellste Zeit pro Bahndisziplin. Die besten drei Punktewerte werden zusammengezählt.

ProTeam

Als Verein wollen wir unsere leistungsstarken, wettkampforientierten Athletinnen und Athleten fördern, da diese u.a. in besonderem Maße Werbeträger des Vereins sind und eine größere mediale Aufmerksamkeit erzeugen. Mit der Hilfe von Sponsoren unterstützen wir sie mit funktionalem Equipment sowie weiteren Leistungen und sorgen für ein einheitliches Auftreten. Dies fördert einerseits den Teamgedanken im Individualsport Laufen und andererseits werden unsere Sponsoren dabei bestmöglich repräsentiert. Die Zugehörigkeit zum LSF ProTeam wird über die sportlichen Leistungen geregelt und an den erbrachten Resultaten gemessen. Hierfür werden die zeitlichen Rahmenbedingungen vorgegeben. Im Nachwuchsbereich entscheidet zudem eine Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften.

MastersTeam

Das LSF MastersTeam sind all unsere Athletinnen und Athleten, die im vergangenen Jahr bei einer Deutschen Meisterschaft oder Europa Meisterschaft Medaillen in ihrer Altersklasse gewonnen haben. Mit der Hilfe von Sponsoren unterstützen wir sie mit funktionalem Equipment sowie weiteren Leistungen und sorgen für ein einheitliches Auftreten. Dies fördert einerseits den Teamgedanken im Individualsport Laufen und andererseits werden unsere Sponsoren dabei bestmöglich repräsentiert.

© Michael Holtkötter | LSFler beim City Run

Unsere Sponsoren

Unsere Begleiter der jährlichen Laufveranstaltungen und Leistungsförderung unserer AthletInnen.

Der Verein arbeitet sowohl bei der Ausrichtung der drei jährlichen Laufveranstaltungen als auch bei der Leistungsförderung unserer AthletInnen mit Sponsoren zusammen.

Bei der Auswahl möglicher Sponsoring- und Kooperationspartner sind uns Regionalität und eine Übereinstimmung der Werte wichtig. Der ***Siena Garden Straßen- und Firmenlauf*** wird aktuell von den Firmen ***SIENA GARDEN*** und ***Gautzsch*** gesponsert. Den ***ZfS Münster-City-Run*** führen wir mit der Unterstützung des ***Zentrums für Sportmedizin Münster*** durch. Für den ***Active Laufshop Silvesterlauf*** ist der ***Active Laufshop in Münster*** unser verlässlicher Partner. Mit Zielgetränken versorgen uns seit 2025 zwei regionale Getränkeanbieter: ***liba*** und ***Pinkus***. Das LSF ProTeam wird von der ***Münsterland J. Lülf GmbH*** und dem ***Active Laufshop*** gesponsert. Das MastersTeam hat mit der ***cibaria BioVollkornBäckerei*** seit 2025 einen starken Partner hinter sich.

Kontaktdaten

LSF | Laufsportfreunde Münster e.V.

Laufsportfreunde Münster e. V.

Postfach 48 22
48027 Münster

kontakt@lsf-muenster.de
lsf-muenster.de

Vertretungsberechtigter Vorstand
1. Vorsitzende Raija Schmidt
2. Vorsitzender Andreas Schill

18. Oktober 2026

© Michael Holtkötter | LSFler im Hamm