

ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT DER
LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
Mai 2026 | Nr. 144



*Alexander Schill vom LSF Münster,
mit der Startnummer 967, war der
Sieger über 10 km beim
28. SIENA Garden Straßenlauf*

24. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon



36 ATTUVA
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



Liebe Laufsporfreundinnen und -freunde,

auch heute möchte ich euch über die neuesten Entwicklungen und Beschlüsse im Vorstand auf dem Laufenden halten. Wie ihr wisst, sind Vorstandssitzungen öffentlich. Sie werden in der Regel in Präsenz durchgeführt, wir haben aber auch immer eine Teams-Sitzung parallel laufen, sodass man sich bei Interesse auch virtuell beteiligen kann.

Ich habe schon berichtet, dass das Thema **Veranstaltungen** zuletzt im Vorstand weniger Zeit in Anspruch nimmt, seit wir unter der Leitung von Lucas ein eigenes Team gegründet haben, dass sich in eigenen Sitzungen mit dem organisatorischen Ablauf beschäftigt. Lediglich wichtige Themen wie Neubeschaffungen oder die Umstellung auf nachhaltige Trinkbecher werden noch im Vorstand besprochen.

In der letzten Sitzung haben wir uns noch mal mit der Frage von **Kuchenspenden** als Helfertätigkeit auseinandergesetzt. Da, wie

es richtigerweise ein LSF-Mitglied bildhaft beschrieb, „Kuchen keine Absperrgitter schleppen und die Strecke absichern können“, hat der Vorstand nun beschlossen, dass eine Kuchenspende keine Helfertätigkeit ist und somit weder für „Laufen und Helfen“ noch für Startgelderstattung herangezogen werden kann. Die übrigens seit dem 1. Januar 2024 geltenden Richtlinien für die Startgelderstattung findet ihr unter lsf-muenster.de/startgelderstattung/.

Das Thema **Ausfall der Weihnachtsfeier** war ja auch in den letzten Ausgaben der Zwischenzeit thematisiert worden; eine Person oder eine Gruppe, die sie gern organisieren würde, hatte sich leider nicht gefunden. Für 2027 überlegt der Vorstand nun die Durchführung eines Sommerfestes, in die auch das Helfergrillen einfließen soll. Dieses Jahr gibt es das **Helfergrillen** übrigens in der gewohnten Form

„Der NRW-Tag findet vom 28. bis 30. August statt, unser Verein möchte sich unter anderem mit einem 24-Stunden-Lauf beteiligen.“

*Markus van der Velde
1. Vorsitzender LSF Münster*

GRUSSWORT

am **30. Mai** in Kinderhaus, Einladungen sind raus. Auch die Frage, wie die Ehrung der **Spiridonsieger** ohne die Weihnachtsfeier stattfinden soll, wurde im Vorstand diskutiert. Geplant ist es, die Sieger zu einem gemeinsamen Abendessen einzuladen. Unsere bisherige **Social-Media-Beauftragte** Ricarda Hagemann musste wegen einer beruflichen Neuorientierung ihr Engagement schweren Herzens aufgeben. Der Vorstand konnte aber ein neues junges Mitglied für den Job begeistern. So übernimmt nun Marie Sommer, die auch als Trainerin im Jugendbereich aktiv ist, diese Aufgabe – und, wie wir sehen konnten, macht auch sie ihren Job hervorragend.

Unsere **Homepage** ist in die Jahre gekommen. Ich musste staunen, denn ich kann mich noch gut an den letzten Relaunch erinnern und hatte den Eindruck, das wäre gerade erst gewesen. Diesmal wollen wir nicht radikal neugestalten, aber an einigen Stellschrauben muss gedreht werden. Deshalb sucht der Vorstand gerade nach Webdesignern, die uns dabei helfen können, ohne dabei gleich das Vereinsvermögen abzuschmelzen.

Und noch ein Medien-Thema: Kurzzeitig stand im Raum, die **ZWISCHENZEIT** nur noch digital zu verteilen und nur im Ausnahmefall eine Printversion zu versenden. Das hätte zwar Geld gespart, aber wir haben schnell erkannt, dass fast alle Mitglieder die Zwischenzeit weiter in Papier haben wollen. Deshalb wird es zwar auch die digitale Version auf der Homepage des LSF geben, aber die Papierversion erhalten alle, es sei denn, sie wollen diese nur digital lesen.

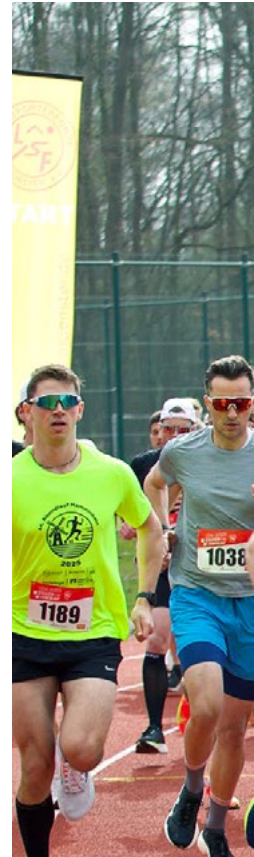
Unsere **Mitgliederversammlung** muss satzungskonform jedes Jahr einmal durchgeführt werden. Nachdem es uns im letzten Jahr nicht gelungen war, einen geeigneten Raum aufzutreiben und uns dankenswerterweise Raija mit einem Raum in ihrer Schule unterstützt hatte, haben wir bereits frühzeitig nach einem Ort gesucht, was sich wieder als schwierig erwies. Wir scheinen aber jetzt einen Raum gefunden zu haben. Den Termin 5. Oktober 2026 könnt ihr euch schon mal vormerken. Im Rahmen der Mitgliederversammlung werden wir uns leider auch mit der Frage der **Erhöhung der Mitgliedsbeiträge** beschäftigen müssen. Die letzte Erhöhung ist schon sehr lange her, und wie ihr alle selbst mitbekommt, rast die Inflation und alles wird teurer. Deshalb müssen wir wohl eine moderate Erhöhung vornehmen, worüber ihr im Rahmen der MV abstimmen müsst.

Auch die **Situation der Trainingsgruppen** ist häufiges Thema in den Vorstandssitzungen. Zwei Fragen beschäftigten uns zuletzt. Da war zunächst der Marathonkurs, für den der Vorstand mit überwiegend eigenen Leuten die Vakanz des Kursleiters aufgefangen hat. Dann drohte der Kurs mangels Teilnehmer noch auszufallen, aber zuletzt meldeten sich doch noch genug Interessenten, sodass der Kurs nun stattfindet. Außerdem wurde die Gründung einer weiteren Gruppe beschlossen, da der Run auf einzelne Trainingsgruppen so groß war, dass hier bereits Wartelisten geführt werden mussten.

Bleibt zum Schluss noch der Blick auf den **NRW-Tag**. Dieser findet vom 28. bis 30. August statt und soll auch sportliche Aktionen enthalten. Auch der LSF möchte sich beteiligen. Unter anderem ist ein 24-Stunden-Lauf um die Promenade und Laufgymnastik auf der Wiese gegenüber vom Stadtbad Mitte geplant. Also, haltet euch die Tage schon mal frei, wir brauchen sicher viel Unterstützung.

In diesem Sinne wünsche ich euch einen schönen Laufsommer, sicher sehen wir uns hier und da.

Euer Markus



Sonnenschein und 1350 Anmeldungen beim SIENA Garden Straßen- und Firmenlauf

Für die 28. Auflage des SIENA Garden Straßen- und des 22. SIENA Garden Firmenlaufes hatten sich bereits im Vorfeld über 1350 Aktive angemeldet. Damit lagen wir nah der Anmeldezahl von 1453 des Vorjahres und deutlich über den Zahlen von 2023 (1000) und 2024 (1130). Das Wetter meinte es gut mit uns. Es gab einen Mix aus Sonne und Wolken. Die Temperaturen lagen bei 11 Grad. >>>

*Für den 5-km-Lauf hatten sich rund
300 Läuferinnen und Läufer angemeldet.*





Fotos: Michael Holtkötter

*Sieger über 10 km beim
28. SIENA Garden Straßenlauf:
Alexander Schill vom LSF Münster*

*Getränke an der Strecke:
nachhaltig mit Mehrwegbechern*



Da die große Halle nicht zur Verfügung stand, fanden die Siegerehrungen im Freien statt, und die Ausgabe der Startunterlagen und die Cafeteria wurden in die Karatehalle verlegt. Insgesamt 68 Mitglieder unseres Vereins hatten sich in die Meldelisten eingetragen.

Überzeugend waren nicht nur die Starterzahlen, sondern auch einige sportliche Leistungen. Frieda Breitkopf von der Running Crew Münster wagte einen Doppelstart über 5 und 10 km. Die 5 km gewann sie in der Zeit von 16:38, was einen neuen Streckenrekord bedeutete. Sie konnte sich auch den Sieg über 10 km in der Zeit von 34:54 sichern. Jari Bender von der LG Brillux Münster gewann die 5 km in 16:00. Bei den Männern freute sich Alexander Schill aus unserem Verein über den Gesamtsieg über 10 km in 32:43.

Es war eine sehr gelungene und reibungslos verlaufene Veranstaltung mit vielen glücklichen Gesichtern und positivem Feedback von den Teilnehmenden. „Durch die Streckenführung mit den kleineren Runden ist immer viel auf der Sentruper Höhe los und irgendwer läuft durchs Stadion. Gefühlt gibt es keinen Leerlauf“, resümierte unser 1. Vorsitzender Markus van der Velde.

Ein ganz besonderer Dank des Vorstandes der Laufsportfreunde und des Orga-Teams an die Sponsoren, die unzähligen Mitglieder und auch Familienangehörigen, die als Helferin und Helfer zum erfolgreichen Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben. Ohne dieses Engagement wäre so eine tolle Veranstaltung nicht möglich. Danke auch an die Läuferinnen und Läufer, die sehr zuverlässig die Mehrwegbecher von der Streckenverpflegung ins Ziel und in die dafür vorgesehenen Behälter gebracht haben.

> Michael Holtkötter



Klatschen und Anfeuern verbindet



Fotos: Michael Holtkötter

„Noch eine Runde? Links. Endspurt? Rechts.“ Die Worte hallten noch Stunden, nachdem ich die Sentruper Höhe hinter mir gelassen hatte, durch meinen Kopf. Dabei war aus der zweieinhalbstündigen Helferschicht, die Kathleen und ich beim SIENA Garden Lauf am Nachmittag übernommen hatten, statt einer monotonen Einweisung ein wahrer Anfeuerungs-marathon geworden. Unsere Aufgabe beim 10-km-Lauf und beim 5-km-Firmenlauf: Die Läufer in die richtige Spur zu weisen. Befanden sich ambitionierte Läufer bereits in ihrer letzten Runde, liefen sie im Stadion ein und überholten zahlreiche, nicht minder motivierte Läufer. Auf Höhe der Holzhütte, gute 100 m vom Ziel entfernt, positionierten wir uns zeitig, um diese Läufer auf der Überholspur auf die verdiente Zielgerade zu schicken. „Endspurt? Rechts.“ Sie anzufeuern, wäre verlorene Liebesmüh gewesen, hatten sie das Ziel doch schon vor Augen und rannten wie der Wind, der motivierende Rufe verschluckt hätte. Bei denen hingegen, die noch eine Runde oder gar zwei zu laufen hatten, war Anfeuerung gut platziert. „Noch eine Runde? Links.“, so stellten Kathleen und ich schnell fest, war deutlich zu nüchtern und mitnichten motivierend. Also erweiterten wir kurzerhand unser Aufgabenspektrum: Wir näherten uns behutsam denjenigen an, die eine Portion Energie vertragen konnten, und riefen, was das Portfolio aus Anfeuerungsrufen, während zahlreicher Intervalltrainings ausgebaut, so hergab: „Super sieht das aus!“, „Du schaffst das!“ oder „Einfach weiterlaufen!“. So manch einer Läuferin konnten wir so ein verschmitztes Lächeln entlocken. Und wenn das noch drin war, dann sollte die Energie zumindest bis ins Ziel reichen. Fast erschöpft vom vielen Rufen waren wir uns am Ende einig: Anfeuern macht Spaß. Und wären wir nicht selbst schon 5 km gelaufen, hätten wir für die Strecke im Anschluss mit so viel positiver Bestärkung im Sinn bestimmt eine Minute weniger gebraucht!

> Anna Gerke

Anna Gerke und Kathleen Hollenberg (v. l., linke Seite) und Britta Drude (unten) liefen zuerst die 5 km und halfen dann als Streckenposten.



**Mehr zum Konzept Helfen und Laufen unter
lsf-muenster.de/mitgliedschaft/helfen-und-laufen/**

Beim 28. Siena Garden Lauf hatte ich mich als Streckenposten für den 10-km-Lauf und den Firmenlauf gemeldet und war mit einer mir unbekanntem Annette eingeteilt. Schnell haben wir uns bekannt gemacht, denn gemeinsam Klatschen und Anfeuern verbindet. Anfangs waren wir sogar zu dritt, mit einem Läufer, der gar nicht für unseren Posten eingeteilt war und dennoch super Laune verbreitet hat. (Ein Dank an ihn, es war ansteckend!) Ich selber bin vorab nur den 5er gelaufen, weiß also, wie es ist, wenn man sich auf den Runden „quält“.

Gut ist immer wieder der Abschnitt durch die Sportanlage, wo etwas mehr los ist, vielleicht auch der Name laut vom Sprecher aufgerufen wird, denn das gibt einem noch mal einen kleinen Antrieb. Für mich war dann klar, dass an unserem Streckenposten etwas Trubel sein muss – nach dem doch ruhigen Stück am Aasee entlang. Leider ohne Boxen, haben wir das Handy mit „Laufmusik“ bis an den Anschlag aufgedreht und haben versucht, den Läufer:innen den nötigen Antrieb zu geben. Es war sehr beeindruckend, was für Reaktionen zurückkamen. Selbst bei den Schnellen gab es ein verhaltenes Lächeln oder einen Daumen nach oben. So viele haben sich bedankt für unser Trallafitti. Die meisten der Akteur:innen lächelten zurück, selbst wenn das Laufen langsam zur Qual wurde. Einige, die uns gehend entgegen kamen, verfielen ins Laufen und bedankten sich.

Was soll ich sagen, es war ein toller Tag, auch wenn es zum Teil etwas kalt zwischendurch wurde.

Und sicher ist: Beim nächsten Mal gibt es Boxen zur Verstärkung!

> Britta Drude

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

10-km-Straßenlauf: Gold, Silber, Bronze

Uelzen war am 8. März nach 2021 zum zweiten Mal Ausrichter der Deutschen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf. Am Wettkampftag herrschten beste Laufbedingungen auf einer flachen und schnellen Strecke. Es ging über fünf Runden durch die Uelzener Innenstadt bei Sonnenschein. Die Organisation ließ keine Wünsche offen.

Insgesamt waren zwölf LSFer gemeldet. Leider konnten Nils Huhtakangas und ich krankheitsbedingt nicht starten. Im ersten Lauf der Männer lag Stephan Voskuhl auf einem Kurs unter 31 Minuten, musste dann aber mit Seitenstechen aussteigen. Besser erging es Dustin Karsch, der in 31:07 einen neuen Vereinsrekord lief, der allerdings nur wenige Stunden standhalten sollte, weil in Leverkusen Jannik Tillar in neuer Bestzeit mit 30:51 erstmals unter 31 Minuten bleiben konnte. Matthias Bergmann lieferte mit 33:02 ebenfalls eine neue Bestleistung ab, was ihm in der Wertung der Deutschen Meisterschaft in der M45 den 5. Platz einbrachte. Waldemar Popp erzielte ebenfalls ein sehr gutes Ergebnis über die fünf Runden und finishte nach 35:31.

Im zweiten Lauf des Tages gingen alle Frauen bis zur AK W45 an den Start. Einzige Starterin unseres Vereins war Jillian Uhlenbrock, die mit 36:01 eine tolle Zeit lief und sich damit für das LSF ProTeam qualifizierte.



Fotos: Michael Holtkötter

Im dritten Lauf an diesem Tag starteten alle Männer und Frauen ab M/W50. Hier waren die Medaillenhoffnungen am größten und sollten sich auch erfüllen. Obwohl Anne Holtkötter noch von einem Magen/Darm-Infekt, den sie anfangs der Woche hatte, geschwächt war, lief sie ein gutes Rennen und sicherte sich die Silbermedaille in der W65 in der Zeit von 48:07. Große Freude herrschte bei Delia Krell-Witte. Sie gewann mit Jahresbestzeit in 49:15 die Bronzemedaille in der W65. Zusammen mit Maria Feyerabend, die bereits in der W70 startet, gab Mannschaftsgold in der AK W65 bis W90.

Auch wenn die Mannschaft M65 bis M90 krankheitsbedingt geplatzt war, gingen Jochen Koch und Uli Kaiser in der M65 sehr motiviert an den Start. Jochen finishte nach 45:53, Uli benötigte 48:47. Jochen freute sich sehr, dass er unter 46 Minuten geblieben war. Uli schrieb am nächsten Morgen: „Es war ein sehr schöner Tag gestern. Zwei Lehren nehme ich mit: Erstens, ich muss Tempohärte trainieren. Und, zweitens, niemals Anne Holtkötter überholen. Das geht immer schief.“ Uli war sehr motiviert gestartet und lief voller Optimismus vor Anne. Gegen Mitte des Rennens wurde er aber von ihr überholt. Anne besitzt eine exzellente Renneinteilung, von der Uli noch lernen möchte.

In Düsseldorf waren Alexandra Schoppe-Schmidt und Dagmar Deuber am 7. und 8. März bei den Deutschen Meisterschaften der Masters in der Halle am Start. Dagmar lief die 1.500 m in 6:06,70. Alex absolvierte die Distanzen 200 m und 60 m und lief mit 29,04 und 8,78 gleich zwei neue AK-Rekorde in unserem Verein. Bekanntermaßen ist sie keine Sprinterin – im Januar hatte sie aber Lust, dies einmal bei dem Westfälischen Hallenmeisterschaften der Masters in Dortmund auszuprobieren. Nicht nur zu ihrer Überraschung schaffte sie sowohl über 60 als auch 200 m die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften der AK W45. Und, wenn man die Quali hat, dann sollte man das auch nutzen. Alex belegte über 60 m den 10. Platz von 28 und über 200 m den 7. Platz von 18 Teilnehmerinnen. Das war deutlich mehr, als sie erwartet hatte. Ihr knappes Fazit: „Ich bin happy, obwohl ich echt einiges am Anfang verpenne. Eine 28,99 wäre mir lieber, aber man braucht ja noch Ziele.“ Noch ist die Startphase aus den Blöcken eine große Baustelle, aber daran kann man arbeiten.

Hallen-DM der Masters: Zwei Vereinsrekorde



*Mit viel Spaß bei den Meisterschaften:
Jochen Koch, Maria Feyerabend, Delia Krell-Witte,
Anne Holtkötter, Uli Kaiser (Foto linke Seite, v. l.)
und Alexandra Schoppe-Schmidt (Foto oben)*

Halbmarathon: Bronze in der Gesamtwertung und Silber in der AK

Mit einer Bronzemedaille führen am 22. März Jannik Tillar, Manuel Kruse und Fritz Koch von den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften in Frankfurt nach Hause.

Diese Medaille in der Gesamtwertung der Mannschaftswertung Männer kam ziemlich überraschend. Jannik, der 21. in der Gesamtwertung der Männer wurde, verbesserte seine persönliche Bestzeit um fast eineinhalb Minuten auf 1:07:00 – ein neuer Vereinsrekord. Manuel Kruse kam nach 1:07:56 ins Ziel. Zur Gesamtzeit von 3:23:18 trug Fritz Koch mit 1:08:22 bei. Unser

WETTKAMPF

Team hätte auch nicht eine Sekunde langsamer sein dürfen, denn sie waren zeitgleich mit der Mannschaft von der LG Telis Finanz Regensburg. So wurden letztlich für beide Teams Bronzemedailien vergeben. Für Manuel bedeutete dies den 5. und für Fritz den 8. Platz in der Altersklasse M35. Einer Woche zuvor hatte Fritz noch gar nicht an einen Start in Frankfurt gedacht. Dann fiel Stephan Voskuhl verletzt aus und es wurde nach einem schnellen Mann gesucht. Fritz musste nicht lange überzeugt werden. „Ich habe Bock,“ sagte er am Telefon. Er lebt seit vielen Jahren in Freiburg, ist unserem Verein, dem er am 1. Mai 1999 als Kind beitrug, aber all die Jahre treu geblieben. Bei der Siegerehrung war Fritz leider schon weg, sodass er auf den Fotos fehlt.

Der Verein durfte sich noch über eine Silbermedaille in der Mannschaftswertung der AK M35 bis M45 freuen. Hier kam, neben Manuel und Fritz, Matthias Bergmann (1:13:18) in die Wertung, der in der AK M45 startet. Die drei erzielten die Gesamtzeit von 3:29:36 und mussten sich nur dem Team der SG Wenden geschlagen geben, die mit 3:27:05 einen neuen Deutschen Altersklassenrekord liefen.

„Es hat richtig Spaß gemacht und es ist ein Hammer, dass es mit Bronze in der Mannschaftswer-

tung geklappt hat. Wir sind alle happy, auch mit Silber in der AK-Wertung“, erzählte Fritz Koch nach dem Lauf. Die Strecke und die Bedingungen seien nicht so einfach gewesen, berichtete Matthias. „Es war windig und die Anfangsphase im Feld von viel Hektik geprägt. Im letzten Drittel wurde dann der Streckenverlauf recht winkelig, sodass da noch Zeit liegenblieb.“

Benno Hille war die für ihn ungewöhnlich lange Strecke mutig angegangen, verspürte aber ab etwa Kilometer 13 Schmerzen im Knie, sodass er von da an mehr gehend als laufend zum Ziel trottete, wo er nach 1:28:20 ankam. Inzwischen geht es bei ihm aber wieder langsam aufwärts. Waldemar Popp lief ein gutes Rennen und finishte nach 1:20:22, was den 71. Platz in der M35 bedeutete. Roland Mai wurde 33. in M55 mit 1:33:26, Sirius Pezeschgi überquerte die Ziellinie nach 1:34:25 landete damit auf dem 31. Platz in der M60. Bei Raija Schmidt waren die letzten Wochen von einigen Trainingsunterbrechungen gekennzeichnet, sodass sie auf einen Start verzichtete.

Insgesamt gingen 702 Männer bei den sehr gut besetzten Deutschen Meisterschaften an den Start; Deutscher Meister bei den Männern wurde Richard Ringer, bei den Frauen setzte sich Esther Pfeifer durch.

Jannik Tillar (l.) und Manuel Kruse (r.) freuen sich über Bronze in der Gesamtwertung der Männderteams, zusammen mit Fritz Koch (nicht im Foto). Silber in der AK 35 bis 45 erlief sich Matthias Bergmann (M.) gemeinsam mit Manuel und Fritz.



Foto: privat

Gold für Julia Suwelack und Bronze für Manuel Kruse bei der Marathon-DM

Unermüdlich ist Julia Suwelack auf den langen Strecken unterwegs, hier ein Foto vom Athen-Marathon 2018. Ihren 294. Marathon lief sie bei der diesjährigen DM in Hannover am 12. April.

Foto: privat



Zum dritten Mal in Folge war der Hannover-Marathon die Austragungsstätte für die Deutschen Marathonmeisterschaften. Ein vielleicht damit verbundener Abnutzungsgrad war dafür verantwortlich, dass letztlich nur sieben LSFer/innen dort an den Start gingen.

Manuel Kruse hatte sich zum Ziel gesetzt, die Marke von 2:20 zu unterbieten. Nach 10 km zeigten die Uhren 32:40, ein Höllentempo, das ihn auf eine 2:17er Zeit gebracht hätte. Zur Halbzeit deutete noch alles auf eine Endzeit von 2:19 hin, aber nach 33 km verließen ihn etwas die Kräfte. Hinterher meinte er dazu: „Ich bin eher ein Negativ-Split-Läufer und wollte nicht unbedingt alleine laufen. Deshalb bin ich die Pace der anderen mitgegangen. Das hat sich dann gerächt.“ Kruse kam als 7. im Gesamteinlauf der Männer nach 2:21:39 ins Ziel, was die Bronzemedaille in der Alterskassenwertung M35 bedeutete. Nicht unerwartet kam die Goldmedaille für Julia Suwelack in der AK W75, dennoch freute sie sich sehr. Sie erreichte nach 5:25:12 das Ziel. Bei der DM waren noch Christian Lübeck (15. M45, 3:03:46), Stefan Bales (11. M60, 3:12:50), Sirius Pezeschgi (18. M60, 3:27:32), Ben Häusler (264. M40, 3:32:59) und Petra Frisse (17. W50, 4:52:27) an den Start gegangen. >>>

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 2026

17.-19.07.

Masters (Stadion) in
Mönchengladbach
28.11.

Cross in Weinstadt

Jubel über Silber auf der Bahn über 5.000 m



Foto: Michael Holtkötter

Gute Laune, aber die Hitze hatte Delia Krell-Witte, Anne Holtkötter und Alexandra Schoppe-Schmidt (v. l.) im Griff. Die Medien berichteten über den 2. Mai als bislang heißesten Tag des Jahres.

Nach 2016 war Celle am 2. Mai erneut Austragungsort für die deutschen Langstreckenmeisterschaften. Damals betrug die Meisterschaftsdistanz noch 10.000 m für die Masters. Inzwischen hat sich die Streckenlänge im Altersklassenbereich auf 5.000 m reduziert. Wie 2016 herrschten erneut hochsommerliche Temperaturen. Zur Startzeit des ersten Laufes um 15:30 Uhr, bei dem alle Seniorinnen ab der Altersklasse W 55 an der Startlinie standen, waren es 26 Grad

im Schatten. Auf der Bahn dürften es in der Sonne weit über 30 Grad gewesen sein. Der Veranstalter hatte extra eine Wasserstelle auf der Gegengeraden eingerichtet, um für etwas Abkühlung während des Laufes zu sorgen, allerdings auf Bahn vier.

Das Rennen der Frauen der W55 bis W90

Fünf LSFerinnen hatten für diese Meisterschaften gemeldet. Krankheitsbedingt traten Raija Schmidt und Marion Rother die Reise nach Celle nicht

an. Anne Holtkötter und Delia Krell-Witte, beide W65, liefen gleich im ersten Rennen des Tages. Insgesamt hatten sich dem Starter 25 Frauen gestellt. Die 12 ½ Runden verlangten bei diesen heißen Temperaturen alles ab. An der Wasserstelle herrschte reges Treiben. Kaum eine der Teilnehmerinnen kam nur annähernd an die Meldezeit heran. Im Ziel lagen sie im Schnitt fast eine Minute darüber, mal etwas mehr, mal etwas weniger. Anne und Delia liefen anfangs zusammen und lagen auf den Plätzen vier und fünf in ihrer Altersklasse. Der Abstand zu einem Medaillenplatz war mit 60 bis 70 m recht groß. Obwohl Anne zur Hälfte des Rennens etwas Boden gutmachen konnte und sich von Delia absetzte, kam sie nicht mehr in Medaillennähe. Am Ende finishte sie in der Zeit von 24:05,91 als vierte. Obwohl sie ohne Medaille blieb, war sie mit ihrem Rennen zufrieden: „Ich habe alles gegeben. Schneller konnte ich bei der Wärme nicht laufen, und so ist die Zeit auch ganz in Ordnung. Mir war wichtig, auf mein Körpergefühl zu hören.“ Auf dem 5. Platz folgte Delia in 24:38,58. Sie schätzte ihren Lauf ähnlich ein wie Anne: „Ich wäre gern eine 23er Zeit gelaufen, aber bei den Bedingungen ging das einfach nicht.“

Jubel über Silber

40 Minuten nach dem ersten Lauf folgte das Rennen der Frauen AK W35 – W50, mit dabei Alexandra Schoppe-Schmidt. Im Callroom hatte sich Alex schon mal nach ihren Konkurrentinnen umgesehen. Für sie entwickelte sich ein vergleichsweise langweiliges, wenn auch sehr anstrengendes Rennen. Frühzeitig lag sie mit größerem Abstand zur Führenden ihrer Altersklasse auf Position zwei und mit einem ebensolchen Abstand zur Dritten. Daran änderte sich auch bis ins Ziel nichts, das Alex nach 20:06,31 erreichte. Über die Silbermedaille freute sie sich, haderte aber mit der Zeit: „Ich wäre gern unter 20 Minuten geblieben, aber es ging einfach nicht. Selbst auf den letzten 200 m, auf denen ich sonst noch mal richtig gut beschleunigen kann, ging nichts mehr. Die Hitze hat einfach die Kraft aus den Beinen gezogen.“

Verunsicherung und Diskussionen um die Zulässigkeit von Laufschuhen

Celle war ein guter Gastgeber. Reichlich Diskussionen über die Zulässigkeit von Laufschuhen gab es vor dem ersten Lauf. Nach den Internationalen

Wettkampffregeln dürfen auf der Bahn keine Laufschuhe getragen werden, deren Sohlendicke 20 mm übersteigt. Es herrschte unter den Aktiven viel Unsicherheit, zumal die Internationalen Wettkampffregeln im Bereich der Masters seit 2026 eine andere Regelung vorsieht, auf die der Bayrische Landesverband in einem Infoblatt hinweist: „Für die Masters-Athleten sind von den Regeln abweichend bei Spikes eine Sohlendicke von 30 mm und bei Laufschuhen von 40 mm erlaubt, egal in welcher Disziplin.“ Anne erkundigte sich vor Ort bei der zuständigen Kampfrichterin, die zunächst sagte, dass dies richtig sei und bei dieser Meisterschaft auch so gehandhabt würde. Masters dürften Laufschuhe bis 40 mm tragen. Rund eine halbe Stunde später musste sie zurückrudern, nachdem sie Kontakt mit dem Deutschen Leichtathletikverband hatte. Dieser sagte, dass die Festlegungen der Internationalen Wettkampffregeln für Masters noch nicht übernommen worden seien. Es würde aktuell diskutiert. Auch stünde von diesen neuen Regeln nichts in der Ausschreibung und zur Wahrung der Chancengleichheit dürften nur Wettkampfschuhe bis maximal 20 mm getragen werden. Man darf gespannt sein, wie sich dies weiterentwickelt, hoffentlich im Sinne der internationalen Regeln für Masters. Auf orthopädische Problemchen reagieren Masters häufig mit besser gedämpften Laufschuhen, die aber schnell über die Sohlenstärke von 20 mm hinausgehen. Bei Bahnwettkämpfen müssen sie so Laufschuhe tragen, die unter Umständen der Gesundheit nicht zuträglich sind. Ich befürworte die Regelung, die der Weltverband für die Masters (WMA) getroffen hat, nämlich im Sinne der Gesundheit.

Selbst Einlegesohlen können ein Problem sein

Übrigens, die Regelhüter waren in Celle sehr streng. Pia Schlattmann von der LG Brillux Münster kam zwar als Zweite der U23 ins Ziel, wurde aber nachträglich wegen nicht genehmigter Einlegesohlen disqualifiziert. Einlegesohlen müssen nach dem Reglement medizinisch indiziert und verschrieben worden sein. Das muss man vor dem Rennen klären, Anne hatte ihr Rezept dabei. Die Sinnhaftigkeit des Hinterfragens von orthopädischen Einlegesohlen, die einem keinerlei Vorteile mit Blick auf die Zeit bieten, leuchtet mir allerdings nicht ein.



Trainingslager@home: Schwere Beine und Bananenbrot

In diesem Jahr fand in unserer Jugendgruppe ein Trainingslager „at Home“ statt. Da etliche die Osterferien im Urlaub verbrachten, waren wir nicht so viele Athleten, aber trotzdem hatten wir eine richtig schöne Zeit.

Wir starteten am Dienstag, den 31. März, mit einem Sprinttraining, auf dem Programm standen 3x150 und 3x100 m all out mit Mini-Hürden. Das ausdauerorientierte Sprinttraining ging schon echt ins Laktat, und davon waren unsere Beine noch schön vorbelastet für die kommende Woche.

Weiter ging es am Mittwoch mit einer Schwelleneinheit: 6x1000 m. Mit dabei waren diesmal zwei weitere Athleten sowie unserer Krafttrainer Martin. Martin hatte außerdem Geburtstag, und dadurch konnten wir mit Cookies und Bananenbrot das Training ausklingen lassen.

Am Donnerstag haben wir uns schon morgens an der Sentruper Höhe getroffen, auf dem Programm standen Berganläufen. Zehnmal sind wir den Elefantenhügel am Aasee hochgelaufen, und dank der intensiven Sonne kamen wir ganz schön ins Schwitzen. Nachdem wir die Beine kurz hochgelegt hatten, ging es weiter mit der zweiten Einheit des Tages. Zum Glück begann sie mit einem lockeren Lauf, in Begleitung von Nina und Marlene. Anschließend wurde es nochmal anstrengend mit einem Kraftzirkeltraining. Leider hat das Wetter nicht so mitgespielt, und wir wurden ein bisschen nass, aber das hat uns natürlich nicht vom Training abgehalten.

Am Freitagmorgen waren unsere Beine schon recht schwer, weshalb die 10x200 m relativ hart für uns waren. Erfreulicherweise mussten wir diese Einheit nicht doppelt absolvieren wie Nina und Marlene, die uns auch an dem Tag begleiteten. Den Trainingstag schlossen wir mit leckerem Bananenbrot ab, dadurch waren die schweren Beine schon fast wieder vergessen.

Am Samstag beteiligten wir uns am „Wienburgpark park run“ – mit einem längeren Einlaufen von 4 km. Leider konnten zwei Athleten von uns verletzungsbedingt nicht mitmachen. Diesen Lauf haben wir als TDL absolviert, am Ende waren alle sehr zufrieden, trotz der harten Trainingswoche. Die Beine unserer Trainerin Marie waren wohl noch besonders frisch, denn sie gewannen den „Wienburgpark park run“. Nach kurzem Verschnaufen ging es dann weiter zum Marathonplatz für eine VO₂max-Einheit mit 4x400 m, die anstrengender war als der TDL davor. Diese konnten wir aber gut abspulen, da wir wussten, dass es als nächstes zum Osterfrühstück in „Saras Wohnzimmer“ ging. Mit leckeren Pancakes und einer Granola-Bowl haben wir das Training gemütlich beendet.

Insgesamt hat das Trainingslager richtig viel Spaß gemacht, die Stimmung war immer sehr gut und das Wetter angenehm zum Trainieren. Ganz herzlich wollen wir uns bei unserer Trainerin Marie bedanken, die das Trainingslager organisiert und umgesetzt hat – durch sie wurde das Trainingslager zu einem echten Highlight. Jetzt freuen wir uns auf die kommende Saison und sind gespannt, wie das intensive Training uns vorangebracht hat.

> *Emilia Hülsbüsch und Lisa Bergerfurth*

**Alle Infos zum
Training für
Kinder und
Jugendliche in
unserem Verein:
lsf-muenster.de**



Hi, mein Name ist Jasper...

... und ich bin 14 Jahre alt. Ich bin seit einiger Zeit im Verein und hätte früher, ehrlich gesagt, nicht gedacht, dass mir Laufen mal so viel Spaß machen würde. Zum Laufen bin ich eigentlich dadurch gekommen, dass ich meinen Vater, der ebenfalls im Verein LSF ist und viel läuft, früher oft mit dem Fahrrad begleitet habe. Irgendwann wollte ich dann selbst mitlaufen – und bin dabei geblieben. Besonders motivierend finde ich die Trainingsgruppe – zusammen macht es einfach mehr Spaß und man pusht sich gegenseitig, auch wenn es anstrengend wird. Auch die Wettkämpfe gefallen mir richtig gut, bei denen ich immer regelmäßiger teilnehme.

Besonders gerne laufe ich auf schönen Strecken in der Natur. Das macht den Kopf frei und ist für

mich ein guter Ausgleich zum Alltag. Die Intervalltrainings machen mir auch Spaß, weil man sich da richtig auspowern kann.

Früher hat bei mir eigentlich immer Tennis Vorrang gehabt, und ich spiele das auch heute noch gerne. Außerdem habe ich Klavierunterricht und spiele in meiner Schule in der Big Band. Trotzdem ist das Laufen mittlerweile ein wichtiger Teil geworden und ich versuche, beide Sportarten gleichzeitig zu betreiben.

Für die nächste Zeit habe ich mir vorgenommen, mich weiter zu verbessern und bei Wettkämpfen noch bessere Zeiten zu erreichen.

Ich freue mich auf viele weitere Trainings und Wettkämpfe mit der Laufgruppe!

> Jasper Görg

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.

Wenn Carsten die Strecke abgefahren, gesichert und freigegeben hat, habe ich ein zu 100 % gutes Gefühl für den Lauf – weil ich weiß, dass er zuverlässig und mit höchster Sorgfalt arbeitet. Auf ihn kann man sich in jeder Situation voll verlassen. Zudem verbreitet Carsten immer eine gute Stimmung.

Raija Schmidt

Carsten Sprung ist einer von ihnen. Er ist ein zuverlässiger Helfer bei unseren Läufen, organisiert dabei vor allem als Mentor den Streckenauf- und -abbau. Seit 2022 moderiert er als ausgebildeter Sprecher und Moderator ehrenamtlich Laufveranstaltungen in der Region – zum Beispiel in Nordkirchen, Selm oder bei der Gesamtsieger-ehrerung der Westmünsterland Laufserie. Und zuletzt auch bei unserem Straßenlauf. Seit diesem Jahr wird er auch vom FLVW als Sprecher bei Meisterschaften eingesetzt.

Hier der Steckbrief des 49-Jährigen:

- Mitglied im LSF seit 2023
- Er trainiert meistens in der Mittwochsgruppe von Markus und Raija oder mit den Läuferinnen und Läufern in seinem Wohnort Nordkirchen.
- Er mag Wettkämpfe auf der Straße und läuft am liebsten Halbmarathon und Marathon. Dabei genießt er vor allem die Atmosphäre an Start und Ziel und die Stimmung an der Strecke.
- Beim Training bevorzugt er langsame lange Läufe oder was zum Austoben auf der Bahn. Alles dazwischen würde er gerne weglassen.
- Bei unseren eigenen Veranstaltungen ist er der Streckenchef und kümmert sich dabei um den Auf- und Abbau der Strecke außerhalb des Stadions und des Start-/Zielbereiches. Dazu gehört auch die Organisation der Streckenführung und des notwendigen Materials. Zur besseren Vorbereitung und Durchführung hat er für unsere Läufe Streckenhandbücher erstellt und führt vor jedem Lauf die Online-Einweisung der Streckenposten durch.
- Hobbys außer Laufen: Kommunalpolitik, die Hobbys seiner Kinder, Veranstaltungsmoderation
- Hauptberuflich arbeitet er als Dipl.-Ing. für eine Messtechnikfirma im Außendienst und nebenberuflich als Kommunikationstrainer und Moderator, ehrenamtlich auch noch (außer LSF) als Orga-Chef für den Schloss- und Dorflauf und den Halbmarathon des FC Nordkirchen.

WARUM ICH EHRENAMTLICH IM VEREIN MITARBEITE:

Ich bin schon mein ganzes Leben sportbegeistert gewesen. Am Anfang viele Jahre als Schwimmer, Leichtathlet und vor allem Handballer. Und ich war immer ein Wettkampfmensch. Training war mir wichtig – allerdings war in die Halle einzulaufen oder an der Startlinie zu stehen immer meine Motivation. Dabei hat es mich immer besonders begeistert, wenn ich das Gefühl hatte: „Das ist ja wie im Fernsehen!“
Und heute möchte ich dazu beitragen, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von jung bis alt bei unseren Läufen ein bisschen wie Profis fühlen können. Und das schönste Lob ist dann immer, wenn man gesagt bekommt: „Das war wieder richtig klasse bei euch!“
Carsten Sprung



Foto: Michael Holtkötter

Bekennnis von Athleten gefordert aufgenommen



„Wir legen Wert auf starke Athletinnen und Athleten, die unseren Namen nach außen tragen.“
Vorstand der LG / sportlicher Partner Brillux

Die Besatzung des Bootes „Spartan“ wird als „Spartan“ bezeichnet. Die Besatzung des Bootes „Spartan“ wird als „Spartan“ bezeichnet. Die Besatzung des Bootes „Spartan“ wird als „Spartan“ bezeichnet.

Die Besatzung des Bootes „Spartan“ wird als „Spartan“ bezeichnet. Die Besatzung des Bootes „Spartan“ wird als „Spartan“ bezeichnet. Die Besatzung des Bootes „Spartan“ wird als „Spartan“ bezeichnet.

Gelesen in... der WN vom 28.4.2026 und auf der Website der LG Brillux Münster

Mitgliederversammlung fordert eindeutiges Bekenntnis aller Athlet:innen zur LG Brillux

Einstimmig beschloss die Mitgliederversammlung den Antrag des Vorstands, eine Neuaufnahme von Athletinnen und Athleten in einen der Grundvereine an ein klares sportliches und öffentliches Bekenntnis zur LG Brillux zu knüpfen und etwaige Interessenskonflikte vorab zu prüfen – der Anspruch auf ein Startrecht bestehe nicht. Auch von Bestandsathletinnen und -athleten erwarte man ein klares Commitment. „Wer das Startrecht der LG Brillux Münster wahrnimmt, der geht eine Zugehörigkeit ein und lebt diese auch, sportlich wie öffentlich-medial. Wir legen Wert auf starke Athletinnen und Athleten, die unseren Namen nach außen tragen“, so die gemeinsame Botschaft des Vorstands und des sportlichen Partners Brillux.

„Wer das Startrecht der LG Brillux Münster wahrnimmt, der geht eine Zugehörigkeit ein und lebt diese auch, sportlich wie öffentlich-medial. Wir legen Wert auf starke Athletinnen und Athleten, die unseren Namen nach außen tragen.“ (Vorstand der LG / sportlicher Partner Brillux)

Hintergrund des Antrags ist das Agieren einzelner Athletinnen und Athleten, die gleichzeitig der LG Brillux und Lauf-Communities der Freizeit- und Lifestylesparte angehören, wobei sie vor allem in den sozialen Netzwerken vorrangig und effektstark als Community-Athleten auftreten. Neben der fehlenden Identifikation mit der LG Brillux kristallisierte sich zuletzt auch eine Unvereinbarkeit bestimmter Werte und Zielstellungen heraus.

Ein Kommentar dazu von Raija Schmidt, 2. Vorsitzende LSF Münster

Ich finde es gesund und gut nachvollziehbar, dass hier kritisch hinterfragt wird, was Zugehörigkeit zu einem Verein heute bedeutet. Eine lebendige Vereinskultur lebt vom Dialog und Miteinander – auch und gerade dann, wenn unterschiedliche Erwartungen sichtbar werden.

Unser Verein beispielsweise leistet seit vielen Jahren viel für seine Mitglieder: Wir schaffen Trainingsangebote auf hohem Niveau, bezahlen für Startpässe und Versicherungen, investieren in Infrastruktur, organisieren Wettkämpfe und fördern kostspielig insbesondere die Entwicklung junger Athletinnen und Athleten. All das geschieht zu vergleichsweise moderaten Beiträgen und in großem Maße durch ehrenamtliches Engagement. Darauf können und dürfen wir stolz sein.

Gleichzeitig bin ich überzeugt, dass eine Mitgliedschaft keine Einbahnstraße ist. Wer Teil

unseres Vereins ist, profitiert nicht nur von diesen Angeboten, sondern trägt auch Verantwortung für das Miteinander und die Werte, für die wir stehen. Dazu gehören das Ehrenamt, die Identifikation mit dem Verein und aktive Teilnahme an unseren Veranstaltungen und, wer Wettkämpfe mag, das Bestreiten von Wettkämpfen selbstverständlich unter dem Vereinsnamen und in Vereinskleidung. Vor diesem Hintergrund halte ich es für legitim und notwendig, über ein klares Bekenntnis zum Verein zu sprechen. Es geht dabei nicht um Ausgrenzung, sondern um ein gemeinsames Verständnis von Zugehörigkeit und Fairness gegenüber allen, die sich tagtäglich einbringen.

Den hier durch die LG Brillux skizzierten eingeschlagenen Dialog kann ich in dieser Hinsicht nachvollziehen.

Sportlicher Rückblick auf das erste Quartal 2026

Die ersten drei Monate waren für die Laufsportfreunde Münster von einer hohen Wettkampftätigkeit, zahlreichen individuellen Bestleistungen und starken Auftritten bei regionalen sowie überregionalen Veranstaltungen geprägt. Die breite Leistungsstruktur des Vereins zeigte sich dabei eindrucksvoll: Vom Nachwuchs bis zu den erfahrenen Altersklassenathletinnen und -athleten konnten in verschiedensten Disziplinen bemerkenswerte Ergebnisse erzielt werden. Allein vier neue Vereinsrekorde wurden in den ersten drei Monaten des Jahres aufgestellt. Zwei davon gingen auf das Konto von Jannik Tillar. Er lief am 8. März die 10 km beim Lauf Rund um das Bayerkreuz in 30:51 Minuten und verbes-

serte damit den nur wenige Stunden alten Vereinsrekord von Dustin Karsch, der in Uelzen bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften 31:07 gerannt war. Zwei Wochen später, am 22. März absolvierte Jannik bei den Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon in Frankfurt diese Distanz in 1:07:00. Den vierten Vereinsrekord steuerte unser neues Vereinsmitglied Thomas Falkenkötter über 60 m bei. Am 11. Januar sprintete Thomas bei den Kreishallenmeisterschaften die 60 m in 8,49 Sekunden. Außerdem wurden noch 24 Altersklassenrekorde erzielt. Im ersten Quartal habe ich insgesamt 536 Ergebnisse erfasst.

>>>

Foto: Michael Holtkötter



60 Aktive aus unserem Verein waren beim Auftakt der Hammer Serie dabei.



Foto: privat

„Neues Jahr, neues Glück und wieder im Verein. 2026 darf ich die Farben meiner Heimatstadt tragen und für die Laufsportfreunde auf PB-Jagd gehen. Für mich ist dieses neue Kapitel ein Stück Heimatverbundenheit auszuleben.“

Jean-Pierre Funcke

JANUAR

Bereits in den ersten Wochen des Jahres standen insbesondere Hallenwettkämpfe sowie regionale Meisterschaften im Fokus. Diese dienten vielen Athletinnen und Athleten als Einstieg in die Saison und zur Formüberprüfung. Parallel dazu wurden gezielt Grundlagen für die anstehenden Straßen- und Frühjahrläufe gelegt. Besonders bei den am 10. Januar ausgetragenen Hallenkreismeisterschaften und den Westfälischen Hallenmeisterschaften der Masters am 24. Januar wussten unsere Startenden zu überzeugen. Die Trainingsarbeit des Winters spiegelte sich nicht nur hier, sondern auch im weiteren Verlauf des Quartals deutlich in den Wettkampfergebnissen wider.

Wie jedes Jahr stellte auch dieses Mal die Hammer Laufserie, die zahlreiche leistungsstarke Läuferinnen und Läufer aus der Region anzieht und am 26. Januar mit dem 10-km-Lauf startete, ein erstes Highlight für viele Mitglieder des Vereins dar. Immerhin 60 Aktive waren beim Auftakt dabei.

Schnellster LSFer mit neuer Bestzeit war Jean-Pierre Funcke mit 32:47. Das reichte für den 5. Gesamtrang. Ebenfalls als Gesamtfünfte und mit neuem Altersklassenrekord für unseren Verein war Jana Kappenberg nach 36:01 im Ziel. Sie bewies eine außergewöhnliche Frühform. Wie gut ihre Zeit war, belegt die Tatsache, dass sie dafür 930 Spiridonpunkte erlaufen konnte. Jana: „Da hat sich die Schinderei gelohnt.“

FEBRUAR

Beim zweiten Teil der Winterlaufserie am 8. Februar über 15 Kilometer kamen 52 LSFer/innen mit tollen Ergebnissen in den Altersklassen ins Ziel.

Jana lief mit 54:31 nicht nur eine neue Bestzeit und Altersklassenrekord, sondern konnte den Gesamtsieg erringen. In der Zwischenwertung der Serienwertung übernahm sie mit knappem Vorsprung die Spitze. Schnellster LSFer an diesem Tag war Jean-Pierre mit 51:30. In der Serienwertung rückte er auf den dritten Gesamtrang vor.

Der Halbmarathon bildete am 22. Februar den Abschluss der Hammer Laufserie. Die Organisatoren hatten Jana in diesem Jahr die Startnummer 13 zuteilt. Das war offensicht-

lich eine Glückszahl, denn sie konnte nicht nur den letzten Lauf, sondern auch die ganze Serie für sich entscheiden. Bei widrigen Bedingungen lief Jana die tolle Zeit von 1:19:40 und sprach nach dem Lauf von einer Schlamm Schlacht. Zusammen mit Kristin Möse und Antje Lübeck gewann Jana auch die Mannschaftswertung der Frauen über die Halbmarathondistanz.

Jean-Pierre hatte sich zum Ziel gesetzt, den 3. Platz im Gesamtklassement zu belegen. Mit der Zeit von 1:15:24 gelang es ihm, den Platz zu seiner großen Freude zu halten. In der Serienwertung gab es noch Altersklassensiege für Antje Lübeck in der W50 und Eva-Maria Gaszek in der W60.

Seit vielen Jahren ist unser Verein mit großen Teilnehmerfeldern bei der Hammer Lauferie vertreten, was nicht nur sportlich, sondern auch im Hinblick auf die Vereinspräsenz ein deutliches Zeichen setzt. Mehrere Podestplatzierungen in den Altersklassen sowie weitere gute Platzierungen in der Seriengesamtwertung unterstrichen die starke Frühform vieler Vereinsmitglieder.

MÄRZ

Allein drei Deutsche Meisterschaften, bei denen die Aktiven unseres Vereins vertreten waren, kennzeichneten den Monat März. Über die Deutschen Hallenmeisterschaften der Masters, die Deutschen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf und die Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon gibt es ab Seite 10 eigenständige Berichte.

Die Leistungsfähigkeit des Vereins zeigte sich auch bei parallelen Wettkämpfen: Beim traditionsreichen Lauf „Rund ums Bayerkreuz“ gelang Jannik Tillar ein herausragender Erfolg; er stellte mit einer Zeit von 30:51 Minuten einen neuen Vereinsrekord über 10 km auf und unterstrich damit seine hervorragende Form. Ebenfalls überzeugend präsentierten sich Alex Schill (33:10 min) und Lucas Ohmscheiper (33:40 min), die beide mit starken Leistungen auf sich aufmerksam machten.

*Benedikt Korte, Ivo Middendorf und
Daniel Weppeler beim Klippenlauf (v. l.)*



Die Organisatoren des Ibbenbürener Klippenlaufes, der am 28. März stattfand, beschreiben ihren Lauf über 24,7 Kilometer als ein Rennen, das den Teilnehmenden die eigenen Grenzen aufzeigen wird. Die Kälte und der bis zum Startschuss anhaltende Regen steigerten die Herausforderung dieses Traillaufes zusätzlich. Daniel Weppelers Fazit: „War auf jeden Fall eine matschige Angelegenheit gestern, aber trotzdem noch halbwegs gut laufbar.“ Insgesamt sind neun Klippen mit vielen Höhenmetern und Steigungen bis zu 25 Prozent – verteilt auf knapp 25 Kilometer – zu überwinden. 19 LSFer/innen gingen die Langdistanz an. Joshua Kipp wählte die „Kurzstrecke“ über 12,4 Kilometer. Nach 1:49:09 hatte Benedikt Korte als schnellster Mann unseres Vereins die 24,7 km als Fünfter der M40 bewältigt. Silvia Sprenger kam als 4. im Gesamteinlauf und 2. der AK W40 nach 1:59:53 ins Ziel. Über einen Altersklassensieg durfte sich Josef Eiersbrock in der AK M70 freuen. Meike Heidges lief auf den 3. Platz in der AK W45.

Das erste Quartal 2026 hat einmal mehr die sehr positive sportliche Entwicklung des Vereins dokumentiert. Neben individuellen Bestleistungen und Vereinsrekorden überzeugten die Laufsportfreunde Münster vor allem durch ihre große Präsenz bei Wettkämpfen und ihren starken Teamgeist.

> Michael Holtkötter

Ein Abend voller Erinnerungen

Vorstand lud zum Treffen der Gründungs- und Altmitglieder ein



Ein Tag vor dem 38. Geburtstag unseres Vereins fand wieder ein Treffen von „Alt-LSFern“ statt. Unser 1. Vorsitzender Markus van der Velde begrüßte im FCG-Treff am FCG-Stadion die rund 40 Gäste herzlich. Insbesondere Ruth Lutz hatte sich dankenswerterweise im Vorfeld um die Organisation des Treffens gekümmert.

Es wurden viele Geschichten vor allem aus den ersten 20 Jahren der Vereinsgeschichte erzählt. Lange zurückliegende Wettkämpfe, legendäre Trainingsläufe und kuriose Pannen kamen zur Sprache. Zwischen Lachen und Nostalgie tauschten wir Anekdoten über verirrte Strecken, überraschende Siege und besondere Freundschaften aus. Es ging natürlich auch darum, wie sich der Laufsport verändert hat, um neue Generationen im Verein und die Frage, was uns all die Jahre wirklich angetrieben hat, sowohl sportlich als auch hinsichtlich des Engagements für unseren Verein.

Auch wenn wir alle in die Jahre gekommen sind, Wiedererkennungsschwierigkeiten gab es nicht. Insgesamt war es ein sehr schöner Abend, und wir haben vereinbart, ein solches Treffen zu wiederholen.

SO, 5. JULI 2026

18.



Start und Ziel auf dem
Prinzipalmarkt in Münster!

Strecken: 5 km Start: 18:55 Uhr
10 km Start: 19:45 Uhr

Geldpreise für die ersten
sechs Frauen und Männer
des Gesamteinlaufs!

NEUGIERIG?
ALLE INFOS UND DIE ANMELDUNG UNTER:
WWW.ZFS-MUENSTER-CITY-RUN.DE



Bustour 2026: Der Venloop mit 50 Laufsportfreunden



Langjährige Vereinsmitglieder können sich daran erinnern, dass früher regelmäßig Busfahrten zu attraktiven Laufevents in der weiteren Umgebung stattfanden, unter anderem nach Eindhoven, Bonn oder zum Rothaarsteig-Halbmarathon. Die letzte Busfahrt des Vereins fand am 6. April 2019 mit dem Ziel Freiburg statt. Diese etwas eingeschlafene Tradition wurde nun vor allem auf Anregung der Laufgruppe von Michèl Hankemeier und Kristin Möse wiederbelebt mit

einer gemeinsamen Fahrt zum Venloop. Bei diesem Laufevent kurz hinter der deutsch-niederländischen Grenze können verschiedene Strecken gelaufen und gewandert werden. Unsere Starter waren überwiegend im Halbmarathon, aber auch auf der 10-km-Strecke dabei.

Der Bus war mit fast 60 Plätzen schnell ausgebucht, durch Absagen konnte dann aber doch noch die Warteliste bedient werden. Schließlich fanden sich 50 Laufsportfreunde am Sonntag um 8 Uhr (wegen der Zeitumstellung

gefühl 7 Uhr) an der Sentruper Höhe ein. Die Stimmung an Bord war gut, überall gab es auch trainingsgruppenübergreifend Gespräche, und in weniger als zwei Stunden waren wir schon vor Ort.

Das Eventgelände ist ein Park mitten in der Stadt, hier waren Schließfächer, die Toiletten und ein großes Zelt mit Catering zu finden. Was fehlte, waren Umkleiden und Duschen, das ist in den Niederlanden häufig so. Auch wenn das Event ansonsten super organisiert war, könnte



man dies definitiv verbessern. Der 10er startete um 12 Uhr, der Halbmarathon um 14 Uhr. Dies hieß dann leider längeres Warten. Als um 14 Uhr endlich der Startschuss fiel, mussten viele erst noch in Ruhe bis zur Startlinie gehen, ehe sie sich in Bewegung setzen konnten. Bei Martina Pösentrup beispielsweise betrug die Brutto-Netto-Differenz 22 Minuten.

Die zunächst flache Strecke besteht gefühlt ausschließlich aus Stimmungsnestern. Ist man von einer Beschallung weg, kommt

schon eine Band oder ein weitere Disco-Box, übrigens teilweise auch mit deutschen Liedern. So wird man quasi mit Musik durch den ganzen Lauf geführt, die Stimmung gleicht einem Volksfest, man muss es erlebt haben. Man ist immer von Läuferinnen oder Läufern umgeben und kann sich ziehen lassen, leider führt das dichte Feld an Engstellen (zum Beispiel der zweite Kilometer in der Innenstadt) auch schon mal zu Stau und etwas Zeitverlust. Nach hinten raus kommen dann auch noch ein

paar kleinere Höhenmeter, weil man unter anderem die Maas zweimal überqueren muss.

Schnellster Starter des LSF im Halbmarathon war Lucas Ohmscheiper in 1:14:09, beste Läuferin Carolin Krüll, die nach 1:27:12 die Ziellinie überquerte. Im 10-km-Lauf verpasste David van Daacke eine Zeit unter 36 Minuten nur um sieben Sekunden.

Im Ziel waren alle sehr zufrieden, es gab einige neue PBs, aber auch müde Beine. Um 18 Uhr ging es mit dem Bus wieder

VEREINSLEBEN

zurück nach Münster, und an Bord war man sich einig, dass auch nächstes Jahr wieder eine gemeinsame Fahrt zu einem Laufevent organisiert werden sollte. Der Dank aller Beteiligten ging an unsere Assistentin Jutta, die viel Arbeit in die Organisation gesteckt hat.

> *Markus van der Velde*



Fotos: Annette Schwarzkoopp, privat





Foto: Stefan Lammers

Die Laufsportfreunde trauern um Ludger Fliß

Ludger Fliß ist tot. Er wurde 68 Jahre alt. Nach einem fast elfjährigen Kampf gegen den Krebs, den er selbst immer als Ultramarathon bezeichnet hat, ist er am Samstagmorgen (25. April) verstorben. Statistisch, so seine Ansicht, hätte er längst tot sein müssen; dass ihm nach der Krebsdiagnose noch so viele Jahre geschenkt wurden (auch das seine Worte), hat er auch seinen guten Grundlagen zugeschrieben. Sicher war er nie ein Top-Athlet, aber er war immer im besten Sinne ein Breitensportler mit einer Top-Begeisterung für den Laufsport. Und diese Begeisterung setzte er unmittelbar und selbstlos in Hilfe und Handeln um. Ein „Ja, mal sehen“, hat man von ihm nie gehört. Er war ein unglaublich engagierter Helfer. Ein Anruf genügte und er bot seine Hilfe an oder hat unkompliziert und uneigennützig Hilfe vermittelt.

Davon hat nicht nur der LSF Münster über 20 Jahre seiner Mitgliedschaft profitiert. Er war zugleich jahrzehntelang bei Wacker Mecklenbeck in vorderster Reihe engagiert und nicht zuletzt tragende Säule des Münster-Marathon-Orga-Teams. Und wer weiß, dass er sich vor seinen regelmäßigen Starts beim Münster-Marathon morgens um 5 Uhr aufmachte, um unter anderem die Strom- und Wasserversorgung auf die Beine zu stellen, kann eine Ahnung davon gewinnen, wie Ludger tickte.

„Never give up“ stand auf einem Shirt, das er 2020 trug, als er uns bei einem privaten Lauf begleitete. Leider war das mehr als ein Jahrzehnt zu seinem Alltag geworden. Aber dass er diese Haltung hatte und sie nach außen trug, zeigt, was er für ein Kerl war. Mensch und Sportsmann mit Herz, Kämpfer aus Leidenschaft und zugleich weiterhin und trotzdem Motor, Macher, Motivator für andere. Du suchst einen Freund, du fandest ihn in Ludger!

Ludger war nicht nur eine helfende Hand, er war ein helfendes Herz.

*> Stefan Lammers
für den Vorstand des LSF Münster*

Ganz herzlich begrüßen wir unsere Neuen

Sven Hormann
Lennart Hünting
Verena Gründel-Brechler
Matthias Pröbsting
Maik Land
Paula Schücker
Lasse Schücker
Lena Mollenhauer
Fritz Leveling
Lynn Autermann
Anton Schlarmann
Natascha Schubert Zeuch
Tim Sievers
Markus Prüm
Paula Amanda
Janzen Gallego

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.**

Artikel und Fotos bitte an
zwischenzeit@lsf-muenster.de
senden.

**Redaktionsschluss für
die nächste Ausgabe ist
der 15. Juli 2026.**

*Wir sprechen in unseren
Artikeln alle an – unabhängig
vom Geschlecht. In unseren
Texten findet ihr verschiede-
ne Arten der Ansprache; wir
gestehen den Autor*innen
individuelle Lösungen zu.*



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


Frühlingszeit ist Trainingszeit

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 Partner

OLYMPIASTÜTZPUNKT
WESTFALEN



zfs



| Zentrum für Sportmedizin

www.zfs-muenster.de

Tel. 0251 - 131362-0

Ärztl. Privat- und Selbstzahlerpraxis | Physiotherapie alle Krankenkassen