

ZWISCHENZEIT

**VEREINSZEITSCHRIFT DER
LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER**
gegründet 1988
August 2026 | Nr. 145



*Fototermin vor stimmungsvoller Kulisse
beim ZfS Münster-City-Run:
unser LSF ProTeam*

24. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon



36 ATTUVIA
Staffel
Marathon

**DEIN
LAUF
DEIN
ERFOLG**



**JETZT
ANMELDEN!**

**13.09.2026
IN MÜNSTER**

Marathon | 28 km | Staffel | 10 km | 6 km | 1,5 km Kids

www.volksbank-muenster-marathon.de



Liebe Laufsportfreundinnen und -freunde,

in den letzten Wochen erreichte uns eine Voranfrage zu einem Aufnahmeantrag eines Läufers, bei dem es kein Geheimnis ist, dass er auch für eine lokale Laufgruppe läuft. Zur Historie muss ergänzt werden, dass der Presse zu entnehmen war, dass die LG Brillux sich zunehmend gegen solche Doppelmitgliedschaften ihrer eigenen Mitglieder wehrt. Wir hatten also die Vermutung, es könne sich um einen Aufnahmeantrag ausschließlich zum Zwecke des Erwerbs eines Startpasses handeln. Lange haben wir diskutiert, ob wir beispielsweise durch die Aufnahme einer Klausel im Mitgliedsantrag eine stärkere Bindung an den Verein erreichen könnten. Letztlich haben wir uns dagegen entschieden, weil es nur deklaratorischen Charakter haben könnte. Dennoch wünschen wir uns natürlich von allen unseren Mitgliedern, dass sie sich zu unserem Verein bekennen und dies auch nach außen

zeigen, zum Beispiel durch das Tragen der Vereinsbekleidung bei allen Wettkämpfen.

Der Zuspruch zum Verein ist nach wie vor ungebrochen. Es wird wohl nicht mehr lange dauern, bis wir 800 Vereinsmitglieder haben werden. Diese Entwicklung ist bemerkenswert, denn vor nicht allzu langer Zeit gingen die Zahlen zurück und waren nur noch knapp über 600. Um gerade unsere neuen Mitglieder noch besser an den Verein zu binden, haben wir nun einen LSF-Guide für Neumitglieder entworfen. Vordringlich soll dieser als Online-Version zur Verfügung stehen und allen Neuen im Verein die Orientierung zu den Themen Trainingsgruppen, Mitgliedsbeiträge, Vorstand usw. erleichtern. Das Heft gefällt uns aber so gut, dass wir es auch als Printversion zur Verfügung stellen wollen. Als Werbeaktion für „Noch-nicht“-Mitglieder scheint es sehr gut

„Wir wünschen uns natürlich von allen unseren Mitgliedern, dass sie sich zu unserem Verein bekennen und dies auch nach außen zeigen, zum Beispiel durch das Tragen der Vereinsbekleidung bei allen Wettkämpfen.“

*Markus van der Velde
1. Vorsitzender LSF Münster*

GRUSSWORT

geeignet. Wenn ihr Ideen habt, wo man solche Broschüren verteilen könnte, informiert uns gerne, denn bei 800 Mitgliedern muss ja nicht Schluss sein.

Eine tolle Idee hatte Lucas, unser Projektmanager. Wir laufen mit ganz vielen Trainingsgruppen an der Sentruper Höhe, und auch wenn man fürs Laufen nicht so viele Materialien braucht, so gibt es doch so Einiges (Bälle, Matten, Koordinationsleitern...), was wir für ein Training benötigen können und auch im Bestand haben. Nachteil: Es ist meistens bei den Trainern im Bestand, die das Material immer wieder zum Training mitbringen müssen, und andere Gruppen können nicht ebenfalls davon profitieren. Die Lösung wäre ein abschließbarer Container auf dem Gelände, zu dem die Trainer mit einem Schlüssel Zugang haben. Es gibt schon Container, warum also nicht auch für den LSF? Leider hat uns die Stadt dort ausgebremst, die Aufstellung ist leider nicht möglich. Wir hoffen aber weiter, denn irgendwann muss die Stadt die zwingend erforderlichen Renovierungsarbeiten auf der Sentruper Höhe angehen, und vielleicht ergeben sich dann doch wieder Möglichkeiten.

Zuletzt noch die Info, dass wir die Kooperation mit einer Ärztin anstreben, mit dem Ziel, einfacher Termine zu bekommen – außerdem ist der Blick einer Medizinerin, die selbst Läuferin und LSF-Mitglied ist, immer sehr wertvoll. Wir sind noch in konkreten Gesprächen und werden Euch informieren, wenn wir mit ihr eine Vereinbarung getroffen haben.

Kurz in eigener Sache: Dies ist das letzte Grußwort aus meiner Feder. Im Oktober wird ein neuer Vorstand einschließlich einer neuen Vorsitzenden oder eines neuen Vorsitzenden gewählt.

> Euer Markus

TERMINE

60-Minuten-Laufkurs: 4. September

Alle Infos unter

lsf-muenster.de/breitensport/60-minuten-laufkurs/

6. Offenes Bahnsportfest: 19. September

Alle Infos unter lsf-muenster.de

LSF-Mitgliederversammlung: 5. Oktober

um 19 Uhr im DRK-Tagungshotel,

Sperlichstraße 27



*1.885 Anmeldungen,
zwei Streckenrekorde
und ein voller Prinzipalmarkt*

Ein voller Erfolg: 18. ZfS Münster-City-Run

Der 18. ZfS Münster-City-Run am 5. Juli 2026 war ein tolles Laufevent. Der Regen hatte rechtzeitig aufgehört, die Temperaturen stimmten, die Anmeldezahlen waren hoch wie bislang nie, und der Prinzipalmarkt war dicht mit Zuschauern gesäumt, die für viel Stimmung sorgten. Sportlich passte es auch. Zwei neue Streckenrekorde gab es über 5 km durch Frieda Breitkopf mit 16:35 und Leander Fink mit 15:05. Beide starten für die Running Crew Münster. Über 10 km blieben die ersten beiden Männer unter 32 Minuten. Der Sieger Jonas Humke vom TSV Bayer 04 Leverkusen lief 31:35, und Manuel Kruse von der Running Crew kam auf 31:52. Mit Frieda Breitkopf, die erneut einen Doppelstart wagte, und Katja Tegler, Running Crew, blieben zwei Frauen unter der 36-Minuten-Grenze. Frieda finishte nach 35:11 und Katja nach 35:49.

Wenn man überhaupt einen Wermutstropfen sucht, findet man ihn in den Linden an der Promenade: Sie werfen ab Mitte Juni ihre Blüten ab. Und zusammen mit dem Honigtau – den Ausscheidungen der Blattläuse – sorgen sie in Verbindung mit

Regen für einen glitschigen Schleim. Das machte die Promenade an einigen Stellen rutschig.

Der 5-km-Lauf

Pünktlich um 18:40 Uhr fiel der Startschuss für den 5-km-Lauf, für den sich 778 Laufbegeisterte angemeldet hatten. Ins Ziel kamen schließlich 586, etwas mehr Frauen als Männer. Leander Fink setzte sich schnell an die Spitze des Feldes, und nach knapp unter 3 Minuten hatte er die 1-km-lange Einführungsrunde mit einem kleinen Vorsprung beendet, um dann in die zwei 2-km-Schleifen zu gehen. Ihm folgte eine Vierergruppe mit Maciek Miereczko (LG Donatus Erfstadt), Thorben Werner (LG Brillux Münster), Thies Eeltink (DAV Kronos) und Stephan Voskuhl (LSF Münster). In dieser Reihenfolge liefen sie dann auf den Plätzen 1 bis 5 ins Ziel.

Bei den Frauen entwickelte sich ein ähnliches Rennen. Frieda Breitkopf hatte sich auf dem ersten Kilometer einen ordentlichen Vorsprung vor Louisa Linkemeyer (Running Crew Münster) erarbeitet. Auf dem 3. Platz folgte Jillian Uhlenbrock vom



Siegten über 10 km: Frieda Breitkopf und Jonas Humke.

LSF Münster, die nach längerer Verletzungspause ihren ersten Wettkampf bestritt. Auf den Plätzen 4 und 5 liefen Sophie Gembalski und Jana Kroos von der Running Crew Münster. Wie bei den Männern blieb auch hier die Reihenfolge bis ins Ziel. Aus unserem Verein finishten 30 Läuferinnen und Läufer über diese Distanz. Altersklassensiege konnten Leo Teutemacher in der MJU18, Stephan Voskuhl in der M35 und Michèl Hankemeier in der M40 für sich verbuchen.

Der 10-km-Lauf

Um 19:30 Uhr hatte sich das große Feld für die 10 km aufgestellt. Hierfür gab es 1.107 Anmeldungen, von denen schließlich 759 finishten. Dies war das größte Feld in den bislang 18 Austragungen des ZfS Münster-City-Run. Die vermeintlichen Favoriten hatten sich einen Startplatz in der vorderen Reihe ausgesucht. Um den Gesamtsieg bei den Männern entwickelte sich ein spannender Zweikampf zwischen dem Leverkusener Jonas Humke und Manuel Kruse. In jeder der fünf Runden konnte Humke seinen Vorsprung um wenige Sekunden ausbauen und gewann sicher vor Kruse. Elias Sansar vom TVC Enger, mittlerweile in der M45 startend, ist bekannt für seine schnelle letzte Runde, die ihn noch auf den 3. Gesamtrang in der Zeit von 32:17 brachte. Keiner lief die letzte Runde schneller als er. Auf dem 4. Platz folgte Alexander



Schnellste aus unserem Verein über die 10 km war die Drittplatzierte Miriam Zirk.



Gerrit Borgmann mit dem laufenden Quartett vom ZfS Münster.

Schill vom LSF Münster vor Martijn Bloemberg vom Ayyo Team Essen.

Das Frauenrennen sah von Beginn an Frieda Bretkopf an der Spitze. Ihr folgte Katja Tegler und wiederum mit etwas Abstand Miriam Zirk. Auf den Plätzen 4 und 5 kamen Annika Klezath und Frieda Kemper von der Running Crew Münster. Daran änderte sich bis zum Schluss des Rennens nichts. Auch hier kamen aus unseren Reihen 30 Startende ins Ziel. Altersklassensiege gingen an Raija Schmidt in der W50, Silvia Saxlehner in der W55, Maria Feyerabend in der W70 und Heinz-Jürgen Bertram in der M65.

Bei so viel Positivem sah man viele strahlende Gesichter. Zu ihnen gehörte auch Dr. Gerrit Borgmann, einer der beiden Geschäftsführer unseres Titelsponsors, dem ZfS Münster. „Das hat mir richtig gut gefallen. Wir machen natürlich als Titelsponsor weiter.“ Auch Lucas Ohmscheiper, unser Projektleiter Veranstaltungen, strahlte: „Das war richtig gut heute. So viele Laufbegeisterte auf der Strecke und der mit Zuschauern volle Prinzipalmarkt. Die haben für richtig Stimmung gesorgt.“ Am Ende geht der Dank natürlich an die Teilnehmenden, an die vielen unermüdlichen Helfer und Helferinnen und nicht zuletzt an unsere Sponsoren.

> Michael Holtkötter





Silber mit dem deutschen Team bei den World Masters Mountain Running Championship für Delia Krell-Witte

Delia Krell-Wittes Liebe zum Berglaufen ist bekannt, auch wenn ihr in Münster das passende Trainingsgelände fehlt. Aber sie nutzt gern die Gelegenheiten, die sich ihr bieten - wie bereits im April bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften in Breitungen/Werra (Thüringen) für die Masters. Die bekennende Bergläuferin hatte über die Distanz von 7,2 km mit 414 Höhenmetern in der AK W65 zwar nur vier Konkurrentinnen, aber die kamen fast ausnahmslos aus Bergregionen. „Habe Regen, Matsch und Steigung glücklich hinter mir“, textete sie noch aus dem Auto gen Heimat. „Bin 5. von fünf geworden, was ich schon im Vorfeld mit Blick auf die Starterliste vermutet hatte, falls sich nicht eine verläuft oder stürzt.“ Die „Bergziegen“ hätten ihr die Hacken gezeigt, aber sie sei mit ihrer Zeit von unter 50 Minuten sehr zufrieden.

Mehr als zufrieden war sie im Ziel der World Masters Mountain Running Championships (26. bis 28. Juni) im tschechischen Janské Lázně. Delia hatte sich das Up- and Downhill Race über 8,95 km mit 549 Höhenmetern am letzten Tag der Weltmeisterschaften ausgesucht. 22 Frauen in der W65 hatten dafür gemeldet. Letztlich gingen davon 20 an den Start. Sowohl das Wetter als auch die Strecke hatten es in sich. Noch auf der Heimfahrt im Auto schrieb sie über den Wettkampf: „Das Autothermometer zeigt 38 Grad, und wir lieben unsere Klimaanlage! Ich habe heute meinen Up- and Downhill-Lauf geschafft, und das war wirklich eine Nummer bei weit über 30 Grad. Die Bergaufpassage bestand aus knapp einem km Bergstraße, und danach ging es einfach vertikal eine Skipiste hoch. Der Hammer! Bin so glücklich, dass ich gut wieder runtergekommen bin, denn auch da war's teilweise sehr steil. Meinen Beinen werde ich morgen wohl eine Laufpause gönnen. Mit dem 12. Platz von 20 gestarteten W65 Frauen bin ich happy, und natürlich herrschte nicht nur bei mir Riesenfreude über unser Team-Silber in der AK W65 mit der deutschen Mannschaft.“

Das ist für Delia nicht nur ein tolles Ergebnis und Erlebnis, sondern auch eine schöne Belohnung für ihr stetiges Anrennen den Berg hinauf und auch hinab. Alle die schon solche Rennen bestritten haben, wissen nur zu gut, dass gerade die Bergabpassagen eine besonders große Herausforderung für die Muskulatur und Trittsicherheit darstellen. Zudem gehört eine Portion Mut dazu, flott runterzulaufen.

> Michael Holtkötter

*Glücklich im Ziel:
Delia Krell-Witte vom
LSF MastersTeam nach
dem Up- and Downhill Race*

Lisa Krell mit Bestzeit beim Debüt über 5.000 m bei den Deutschen Meisterschaften

Mit 17:57,47, die Lisa Krell bei einem Sportfest in Auckland (Neuseeland) am 18. Dezember 2025 gelaufen war, hatte sie die Norm für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften der U23 erreicht. Lisa war auch fest entschlossen, diese Chance wahrzunehmen. An diesem Wochenende war es nun soweit. Von Freitag bis Sonntag (3. bis 5. Juli 2026) fanden in Bochum diese Meisterschaften statt. Lisas Lauf über 5.000 m war am Samstagabend. Obwohl feststand, dass es für eine vordere Platzierung nicht reichen würde, war sie sehr aufgeregt. Die letzten Wettkämpfe waren zudem nicht so verlaufen, dass es ihr zusätzliche Sicherheit gegeben hätte.

Ihren Lauf konnte man in einem Live-Stream auf YouTube verfolgen. Lisa startete mutig und fand schnell ihren Rhythmus. Sie ließ sich nicht davon beeindrucken, dass sich schnell eine größere Spitzengruppe mit einem für sie zu schnellen Tempo gebildet hatte. Lisa konzentrierte sich auf sich selbst, musste aber leider viele Meter allein laufen. Als für sie die Glocke als Zeichen der letzten Runde ertönte, strebte sie einer neuen Bestzeit entgegen. Im Ziel stoppten die Uhren schließlich bei 17:52,72. Das war der 14. Platz in der WJU23. Ein Debüt bei Deutschen Meisterschaften mit einer Bestzeit zu beenden, ist ein ganz tolles Ergebnis, das viel Motivation für die Zukunft geben wird. Wegen der ganzen Aufregung dauerte es ein wenig, bis Lisa ihr Rennen in Worte fassen konnte: „Ich hatte echt Spaß heute. Es war ein bisschen schade, dass ich so alleine gelaufen bin. Mit Konkurrenz hätte ich am Ende sicher noch was rausholen können. Aber das ist jetzt auch egal. Ich bin zufrieden und habe die Bahnsaison mit einem guten Rennen beendet.“

> Michael Holtkötter

„Ich hatte echt Spaß heute. Ich bin zufrieden und habe die Bahnsaison mit einem guten Rennen beendet.“

Lisa Krell





Auf das Rennen bei den Deutschen Meisterschaften hatte ich mich sehr gefreut, gleichzeitig war ich aber auch ziemlich aufgeregt. Nach meiner Rückkehr aus Neuseeland liefen die ersten Wettkämpfe leider nicht ganz so, wie ich es mir erhofft hatte, unter anderem durch Probleme mit meinem Asthma. Umso schöner war es, dass die Vorbereitung auf die DM in den Wochen davor richtig gut lief. Ein guter Time Trial im Training hat mir noch einmal viel Selbstvertrauen gegeben. Gleichzeitig war die Zeit vor dem Rennen durch die Bachelorarbeit ziemlich stressig, weshalb ich froh war, am Wettkampftag einfach den Moment genießen zu können.

Unterstützt wurde ich dabei von Oli und meinem Vater, die mit mir hingefahren sind. Die Atmosphäre im Stadion und die Abläufe rund um den Wettkampf, besonders der Call Room vor dem Start, haben sich ziemlich professionell angefühlt und waren für mich eine besondere Erfahrung. Ich war unglaublich aufgeregt, aber im Rennen selbst habe ich schnell meinen Rhythmus gefunden und hatte trotz der vielen allein gelaufenen Meter wirklich Spaß. Leider bekam ich im Verlauf des Rennens etwas Fußschmerzen, wodurch ich vielleicht nicht mehr ganz so mutig laufen konnte, wie ich es mir vorgenommen hatte. Trotzdem bin ich sehr glücklich, mein DM-Debüt mit einer neuen Bestzeit beendet zu haben.

Nach einer langen Bahnsaison, die bereits im Dezember begonnen hat, freue ich mich jetzt auf etwas Abwechslung, erstmal mit Saisonpause und dann mit Trail-, Cross- und Straßenläufen. Vielleicht ergibt sich in den nächsten Jahren noch einmal die Möglichkeit, die Norm für die Deutschen Meisterschaften der Frauen anzugreifen. Jetzt bin ich aber erstmal sehr dankbar für diese Erfahrung.

> Lisa Krell

Silber bei den Masters für Anne Holtkötter und ein 4. Platz für Alexandra Schoppe-Schmidt



**„Ich mag einfach
die Atmosphäre bei den
Leichtathletikmeisterschaften.“**
Anne Holtkötter

Vom 17. bis 19. Juli fanden die Deutschen Meisterschaften Masters Bahn (Stadion) in Mönchengladbach statt.

Welcher Schuh darf es sein?

Ein heißes Diskussionsthema der letzten Monate, vor allem bei den Deutschen Langstreckenmeisterschaften im Mai in Celle, wurde rechtzeitig vor dieser DM geklärt: Welche Laufschuhe sind für die Masters zugelassen? In den Teilnehmerinformationen zu diesen Meisterschaften hieß es dazu: „Es gelten die Schuhregeln der WMA (Regel 5.13.3).“ WMA steht für World Masters Athletics. Die Regel besagt, dass jeder in Wettkämpfen verwendete Schuh eine Sohle mit einer maximalen Dicke von höchstens 40 mm aufweisen darf (die Sohlen von Schuhen mit Spikes eine maximale Dicke von höchstens 30 mm). Bisher wurden bei den Deutschen Mastermeisterschaften die Schuhregeln der World Athletics angewendet, die eine maximale Sohlendicke auf der Bahn von 20 mm erlaubten.

Freitag – 1.500 m

Für die 1.500 m in der W65 hatten Anne Holtkötter und in der W50 Dagmar Deuber gemeldet. Annes Start war um 18:15 Uhr. Zu diesem Zeitpunkt war es mit 27 Grad im Schatten noch sehr warm und ein unangenehmer, kräftiger Wind blies auf der

Gegengerade den Teilnehmerinnen ins Gesicht. In diesem Lauf gingen alle Frauen der höheren Altersklasse W65 und älter an den Start. Nach der Papierform sah es gut für einen Podiumsplatz für Anne aus, aber man weiß nie, wie Meldezeiten und aktuelle Form zusammenpassen. Auf taktische Spielchen wollte sich Anne nicht einlassen: „Ich will auch eine gute Zeit laufen.“ Nach dem Startschuss fädelt sich das Feld schnell wie an eine Perlenschnur auf. Annes Zwischenzeiten bei 100 m und 500 m passten genau. Die Favoritin, die vom Sprint kommt, hatte sich nach 500 m etwa 30 m abgesetzt. Erst in der letzten Runde konnte Anne den Rückstand etwas verkürzen und holte in der Zeit von 6:33,30 die Silbermedaille. Sie wäre gern etwas schneller gelaufen: „Ich bräuchte einfach ein Rennen, bei dem es nicht so heiß ist. Dann traue ich mir eine Zeit unter 6:30 zu. Aber ich freue mich trotzdem total, es hat richtig Spaß gemacht. Ich mag einfach diese Atmosphäre bei den Leichtathletikmeisterschaften.“ Ihren ersten Meisterschaftsstart auf der Bahn hatte sie

am 14. Juli 2013 in Mönchengladbach, eher aus einer Laune heraus: „Die Bahnwettkämpfe sind doch das, was ich im Training immer auf der Bahn mache. Dann kann ich doch auch mal bei Bahnmeisterschaften starten.“ Ihr Debüt endete mit zwei Gold- und einer Silbermedaille im Grenzlandstadion in der W55.

Dagmar war um 19:25 Uhr dran. In ihrer AK hatten 13 Frauen gemeldet. Hoffnungen auf eine vordere Platzierung machte sie sich nicht, aber dennoch ging sie motiviert an die Startline. Sie lief von Anbeginn ihr eigenes Rennen, am Ende erreichte es in 6:19,65 zu einer Saisonbestleistung und dem 11. Platz in ihrer AK. Ab dem kommenden Jahr wechselt Dagmar in die AK W55. Mit dieser Zeit hat sie bereits die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften der Masters geschafft. Dann gehört sie zu den Jungen in der neuen AK. Dagmar freute sich über ihren Lauf: „Ich habe alles gegeben, obwohl ich wusste, dass ich keine Chance auf eine vordere Platzierung habe, aber ich wollte eine gute Zeit laufen. Bei diesen Bedingungen bin ich sehr zufrieden und schaue nach vorn.“

Samstag – 100 m

Hier war Thomas Falkenkötter der einzige Starter vom LSF. Er lief über 100 m mit 13,51 Sekunden in der zu erwartenden Zielzeit. Klar hofft man

gerade bei einer Meisterschaft auf einen Ausreißer nach oben, aber das klappt nicht immer. Am Ende belegte Thomas damit den 12. Rang in der M55.

Sonntag – 200 m

Am Abschlusstag der Meisterschaften standen die 200 m Sprints auf dem Programm. Alexandra Schoppe-Schmidt ist bei uns eine Exotin im Sprintbereich, denn in der meisten Zeit des Jahres trainiert sie nicht für diese Disziplin. Allerdings macht ihr Sprinten Spaß, und so tritt sie im Wettkampf auch gern gegen die Spezialistinnen an. Top Five hieß ihr Ziel für diese Deutschen Meisterschaften. Sie war aufgrund der Vorleistungen in den schnelleren von zwei Zeitendläufen gesetzt. Alex gab alles, nach 28,73 kam sie als Vierte ins Ziel. Gerade einmal 5 Hundertstel Sekunden fehlten ihr zu Bronzemedaille.

Als sie das Ergebnis sah, hatte sie zwiegespaltene Gefühle: „Ja, so ein Ärger. Ich habe es gemerkt, ich hätte noch 3 m gebraucht. Aber für mich als Underdog unter den Spezialistinnen ist das top und ich bin sehr zufrieden.“

Nach Alex stellte sich noch Karl-Heinz Prieß der Konkurrenz der Männer in der AK M70. Er hatte in diesem Jahr schon eine 33er Zeit zu Buche stehen. Im Finale klappte es nicht ganz so gut. Er sprintete in 34,58 als 10. Mann in seiner AK ins Ziel.

> Michael Holtkötter



**„Bei diesen Bedingungen
bin ich sehr zufrieden und
schaue nach vorn.“**

Dagmar Deubner



**„Für mich als Underdog unter den
Spezialistinnen ist das top und
ich bin sehr zufrieden.“**

Alexandra Schoppe-Schmidt

Wir alle sind der Verein.

Fast schon selbstverständlich ist für uns, dass die Vorstandsmitglieder unzählige Stunden ihrer Freizeit in Vereinsarbeit investieren – für die Organisation unserer Veranstaltungen, die Bürokratie, die mit einem Verein auch zwangsläufig verbunden ist, für eine zukunftssträchtige Weiterentwicklung. Dabei bauen sie auf unsere Mithilfe, Unterstützung und unser Engagement, denn ohne dies würde der Verein nicht funktionieren. In dieser Rubrik stellen wir Mitglieder vor, die wichtige Aufgaben übernommen haben, in der Summe wird es hoffentlich ein Bild ergeben, das zeigt: Wir alle sind der Verein.

Dirk Keggenhoff ist einer von ihnen. Seit 2009 gehört er zum Team unserer LSF-Übungsleiter, unter anderem führte er für elf Jahre den Marathonkurs durch. Aktuell ist er Coach der Trainingsgruppe LaFi – Lauffitness am Mittwoch.

Hier der Steckbrief des 55-Jährigen:

- Mitglied im LSF seit 2007; er besitzt die Lizenzen DOSB-Trainer C Breitensport und Übungsleiter B Reha-Sport (Ortho).
- Dirk trainiert meistens mit genauso Laufverrückten wie er einer ist. Freitags läuft er am Aasee mit der aufgehenden Sonne („early-bird-run“).
- Er mag nationale und internationale Marathons und schaut auf mittlerweile 25 Marathonjahre zurück. Als seine Erfindung deklariert er das Höhenmetersammeln an den Kohlehalden im Ruhrgebiet. Seine Tage beginnen mit Kaffee und der Gym-Matte, dazu die passende Musik.
- Beim Training bevorzugt Dirk die Begegnung mit anderen Menschen, dabei das Quasseln über alles Mögliche, nicht nur über das Laufen. Sportliche Ambition gehört für ihn dazu, ohne das Miteinander aus den Augen zu verlieren. Er sieht sich eher als bescheidener Intervallläufer und bevorzugt es, zum Schluss das Tempo anzuziehen, „für das starke Gefühl am Ende.“ Schlechtes Wetter gibt es für ihn nicht, noch nicht einmal als Ausrede.
- Beim LSF sieht Dirk seine Rolle als Trainer vor allem darin, aus ganz unterschiedlichen Läuferinnen und Läufern eine Trainingsgruppe, aus der Trainingsgruppe eine Mannschaft, aus der Mannschaft eine Gemeinschaft zu formen. Dies bedeutet für ihn: Nicht die sportliche Selbstoptimierung steht im Mittelpunkt seiner Trainerrolle, sondern das positive Gemeinschaftserlebnis im Training oder bei Lauf-Events. „Wenn das gelingt, folgt die sportliche Verbesserung beinahe von selbst.“
- Bei unseren Veranstaltungen hat Dirk bislang fast alles gemacht: Nachmeldungen (Geldzählen), Streckenposten (gerne wo externer Stress zu erwarten ist), Schlussläufer, Pacemaker, Getränkeausgabe, letztlich habe alles seinen Reiz...
- Hobbys außer Laufen: Laufen ist Leidenschaft, BvB ist Liebe, seit 1987 Heimspiele feiern „auf der Süd“. Hobby Nr. 3: Geschichte (nicht nur die vom Sport).
- Hauptberuflich arbeitet er als Banker und Jurist. Dirk leitet zudem zwei Rehabilitations-Sportgruppen (Orthopädie) beim ZAR, Münster.



WARUM ICH EHRENAMTLICH IM VEREIN MITARBEITE:

*Um zu bewahren, was ich
beim Eintritt in den LSF
vorgefunden habe:
„Vereinskultur“ – Mit-
einander, gemeinsame
Interessen, Werte, Zusam-
mengehörigkeitsgefühl,
Geselligkeit und Spaß.
Auch das Ringen um den
richtigen Weg. Das alles
getragen von unglaublich
engagierten Mitgliedern.
Es ist für mich nur kon-
sequent, dass ich diese
Kultur als „Ehrenamtler“
fortsetze.*

Dirk Keggenhoff

*Dirk ist ein Ehrenamtler im besten Sinne:
Er kann zuverlässig Ja sagen und ebenso freundlich wie klar
auch manchmal Nein. Er weiß, was er will, verfügt über einen
hervorragenden inneren Kompass und engagiert sich mit
Tiefe, Anspruch und viel Humor für den Verein.
Wären beim LSF alle ein bisschen Dirk, wäre jeder
Posten im Handumdrehen perfekt besetzt.*

Raija Schmidt

Friedensreiterplakette an Michael Holtkötter

Eine besondere Ehrung erfuhr Michael Holtkötter am 19. April aus der Hand von Oberbürgermeister Tilman Fuchs. Erst als dritter Laufsportfreund nach Jürgen Sieme und Dieter Raestrup wurde er für sein ehrenamtliches Engagement mit der Friedensreiter-Plakette der Stadt Münster ausgezeichnet. Oberbürgermeister Tilman Fuchs wies zu Beginn der Ehrung darauf hin, dass diese Ehrung nicht leichtfertig vergeben würde. Es setze hohes Engagement über viele Jahre voraus. Ein solches Engagement kann Michael sicher nachweisen. In den über 30 Jahren, die er im Verein ist, hat er schon unzählige Aufgaben übernommen, Vorstand, Trainer, Veranstaltungsorganisator, Fotograf, Chronist,

Ergebnisverwalter und auch immer mal ein Mahner, der dem Vorstand dann und wann auf die Finger schaut.

Übrigens hatte er im Juni ein kleines Jubiläum. Seit 35 Jahren ist er als Trainer bei der Dienstagstrainingsgruppe aktiv. Es ist die älteste Trainingsgruppe bei uns.

Der Verein kann sich sehr glücklich schätzen, über Jahre hinweg dieses Engagement genießen zu dürfen. Hoffen wir, dass in den nächsten Jahren andere Mitglieder nach und nach in die Fußstapfen von Michael treten werden.

> Markus van der Velde



Ein solcher Preis sei auch immer eine Teamleistung, so Michael Holtkötter, der sich freute, dass seine Familie und einige Weggefährten bei der Auszeichnungsfeier dabei waren.

Ganz herzlich begrüßen wir unsere Neuen im LSF

Hannah Stamm
Sören Prilop
Samy Saidi
Undine Kuhlmann
Lina Rösel
Markus Mühlenkamp
Rebecca Grothe

Meike Ulrich
Denise Dörner
Pia Klokke
Hannah Maria Feld
Mila Buba
Hannah Abendroth

Melanie Lindner
Lennart Truxa
Wilhelm Fels
Elisabeth Meuth
Ansgar Schwegmann
Sandra Schober

Marie Wilzek
Leslie Katharina Czienienga
Annika Hense
Linus Nibbenhagen
Manuel Gonstalla
Alexandra Wecke



Von den Gipfeln des Teutoburger Waldes in die Höhen der Alpen

Dieses Laufjahr stand für mich ganz im Zeichen der Etappenrennen. Nachdem ich im Mai bereits die Riesenbecker Sixdays absolviert hatte und mich nach spannenden Renntagen auf dem vierten Platz der Gesamtwertung festgesetzt hatte, lag mein Fokus auf den Trail-Wettkämpfen in den Alpen. Vom 30. Juni bis zum 4. Juli wurde die Terra Raetica Trails Tour ausgetragen. An fünf aufeinanderfolgenden Tagen fanden Rennen im Kaunertal, Tiroler Oberland, in Samnaun, Nauders und am Reschensee statt. Nach insgesamt 101,8 Kilometern und 7.046 Höhenmetern wurden dann die Zielzeiten zusammengezählt und eine Gesamtwertung erstellt.

Das Münsterland bietet allerdings nicht unbedingt die besten Voraussetzungen für alpine Trail-Wettkämpfe. Meine Wurzeln im Hochsauerland und meine Arbeit im Siegerland aber schon eher. In der Vorbereitung war ich jeden Montag und Dienstag zur Arbeit im Siegerland, wo ich dann

jede Chance dazu genutzt habe, Höhenmeter zu sammeln und abseits der asphaltierten Wege zu laufen. Mittwochs stand ich dann wieder mit ordentlich Vorermüdung in den Beinen mit meiner Trainingsgruppe zusammen auf der Bahn am Leonardo-Campus für das Intervalltraining. Im Nachhinein war das eine sehr gute Kombination, um sowohl das Berglaufen als auch das Laufen mit vorheriger Belastung zu trainieren. Die Sixdays haben zudem die perfekte Grundlage in Sachen Renntaktik geliefert.

Dann ging das Renngeschehen los: Etappe 1 (16,9 km, 1.081 hm) war ein gelungener Auftakt. Weite Teile der Etappe waren sehr steil im Anstieg (über 20 %) und sehr technisch. Auch wenn mir das nicht sonderlich gut liegt, konnte ich den ersten Tag als Dritter abschließen. Außerdem zeigte sich bereits, dass ich in den flacheren Passagen und bergab gegenüber einigen Startern im Vorteil war. Die erste Etappe ist immer ein

*Die Eindrücke
aus den Alpen werden
noch eine Weile mit
mir mitlaufen.*

Dominik Schüßler



Sondieren und gegenseitiges Einschätzen. Daher war das eine außerordentlich wichtige Erkenntnis. Etappe 2 (21,2 km, 1.116 hm) kam dann am nächsten an mein Trainingsgelände heran: weniger technisch, viele laufbare Passagen, viel Waldautobahn. Im Anstieg konnte ich den Anschluss nach vorne halten und bergab den Vorsprung auf die Plätze ausbauen. Dass mir die Downhills besonders liegen, wusste ich schon vorher. Dass es für die Spitze in derartigen Rennen reicht, war dann sehr schön zu sehen. Mit Platz zwei auf der Etappe konnte ich mich dann in der Gesamtwertung nach vorne arbeiten.

Etappe 3 (15,0 km, 1.268 hm) lag mir dann am wenigsten. Bereits der Start auf 1.700 Metern Höhe hatte es in sich. Die Strecke war sehr technisch und verlangte nahezu vom ersten bis zum letzten Meter höchste Konzentration. Technisch anspruchsvolle Trails bestimmten das Rennen. Im Ziel wurde ich immer wieder gefragt, wie ich die Landschaft wahrgenommen habe. Davon habe ich allerdings nur sehr wenig gesehen und stattdessen auf die Trails geguckt. Das stellte sich als sehr wichtig heraus, um an diesem potenziell schwierigen Tag nicht zu viel Zeit zu verlieren. Meine Schnelligkeit im Downhill zahlte sich auch hier wieder aus, um von Platz 4 am letzten Berg auf Platz 2 in der Tageswertung vorzulaufen.

Etappe 4 (26,5 km, 1.608 hm) brachte dann die Entscheidung. Am Vortag hatte ich mitbekommen, dass der Gesamtführende angeschlagen war und nicht gut regenerieren konnte. Da mir die Etappenlänge sehr entgegenkam, ging ich das Rennen direkt nach dem Start offensiv an und versuchte den Druck möglichst hoch zu halten. Mein Plan ging auf. Bereits am ersten langen Anstieg konnte ich mich entscheidend absetzen. Wenig später stieg mein direkter Konkurrent aus dem Rennen aus. Damit war der Weg frei für die Gesamtführung. Als Tageszweiter im Ziel wurde mir dann die gelbe Startnummer für die Gesamtführung überreicht. Etappe 5 (18,0 km, 1.730 hm) hatte dann nur ein Ziel: gelb verteidigen! Mit mehr als zehn Minuten Vorsprung in der Gesamtwertung ging ich in die letzte Etappe. Trotzdem wusste ich, dass noch nichts entschieden war. Die Strecke hatte es mit vielen technischen und sehr steilen Abschnitten und einer Bergüberquerung auf fast 2.900 Meter noch einmal richtig in sich. Nach dem ersten An-

stieg auf Platz vier, konnte ich im flacheren Mittelteil wieder einen kleinen Vorsprung erarbeiten. Im letzten langen Anstieg musste ich jedoch wieder Zeit abgeben, konnte aber den Sichtkontakt nach vorne halten. Der letzte Downhill war extrem steil und schmerzhaft in den Beinen nach den vielen Kilometern der Vortage. Mit genügend Vorsprung konnte ich dann aber die Führung mit insgesamt 10:37:05 Stunden Renndauer verteidigen und den Gesamtsieg feiern!

Dieser Sieg war besonders wichtig für mich, da er mir gezeigt hat, wie ich unter nicht ganz optimalen Bedingungen das Maximale aus den Gegebenheiten und dem Training herausholen kann, um in Topform an der Startlinie zu stehen. Die Grundlage aus dem Marathon-Training mit meinen Trainern Manuel und Mike kann offenbar nicht einmal die alpine Höhe erschüttern!

Nach einem weiteren Zwischenstopp bei der Walser Trail Challenge Ende Juli (zwei Etappen, 15 und 29 km), die ich mit dem 3. Platz in der Gesamtwertung beenden konnte, kommen die Trailshuhe aber jetzt erstmal wieder ins Regal. Mein Highlight im Herbst wird der Köln Marathon. Die Eindrücke aus den Alpen werden aber noch eine Weile mit mir mitlaufen.

> Dominik Schöffler



Diagnose Arthrose Laufsport vorbei?

Etwa 20 % aller Menschen in Deutschland sind von schmerzhaftem Knorpelverschleiß des Kniegelenks (Gonarthrose) oder des Hüftgelenks (Coxarthrose) betroffen – bei den über 60-Jährigen steigt die Zahl auf über 30 %, wobei Frauen häufiger als Männer betroffen sind. In dieser Altersgruppe zeigen mehr als die Hälfte aller Mitmenschen im Röntgenbild Hinweise für eine Arthrose – spannend ist, dass trotz Röntgennachweises vielfach keinerlei Beschwerden bestehen. Ob eine im Röntgenbild nachgewiesene Arthrose Beschwerden macht, hängt also von weiteren Faktoren ab. Hier kommen die Muskelmasse und der Trainingszustand ins Spiel.

Eine einfache Faustregel: Je mehr Muskelmasse ein arthrotisches Gelenk umgibt und stabilisiert und umso besser diese Muskulatur trainiert ist, desto weniger Beschwerden und Einschränkungen verursacht der Gelenkverschleiß!

Kurz gesagt: Körperliches Training – vor allem von Kraft und Ausdauer – zum Erhalt der Muskelmasse und deren Trainingszustand steht in allen fünf internationalen Leitlinien (AWMF, AAOS, NICE, EULAR, OARSI) als „first line therapy“ im Mittelpunkt der Behandlung und Vorbeugung von Arthrose.

Und wie sieht es konkret mit dem Ausdauerlauf aus?

Sind die „Läufer von heute die Radfahrer von morgen“, weil sich durch regelmäßigen Laufsport Knie- und Hüftgelenke vorzeitig „abnutzen“? Große Meta-Analysen (Williams, 2013; Timmins, 2017; Dhillon, 2023; Burfield, 2023; Voinier, 2024) zeigen das Gegenteil: Unabhängig von Lauftempo, Laufdauer und Laufhäufigkeit erkranken Laufsportler seltener an Knie- und Hüftgelenksarthrose als die Allgemeinbevölkerung. Ein „wear and tear effect“ (Knorpelverschleiß) durch regelmäßigen Laufsport ist also widerlegt. Auch bereits bestehende Arthrosen zeigen unter beschwerdeangepasstem, moderatem Lauftraining oft ein geringeres Fortschreiten als bei körperlich inaktiven Betroffenen.

Eine Untersuchung von 3804 langjährigen Marathonläufern (Hartwell, 2024) zeigte in 7,3 % Hinweise für Knie- oder Hüftarthrose, in der Allgemeinbevölkerung liegt der Anteil bei 20 %. Die Autoren folgerten, dass Langstreckenlauf kein Risiko für einen vorzeitigen Gelenkverschleiß von Knie- oder Hüftgelenk darstellt. Eine Langzeitbeobachtung von 89.000 Walkern und Läufern (Williams, 2013) belegte, dass ab 12,4 km Lauf- oder Walkingumfang pro Woche das Risiko für eine zukünftige Arthrose sinkt. Steigende Marathonteilnahmen oder mehr Laufjahre und Jahreskilometer gingen auch hier nicht mit einer Erhöhung des Arthroserisikos einher.

Die vorhandene Studienlage bildet Breitensportler jeden Alters zuverlässig ab. 70 % der Marathonläufer in Deutschland laufen etwa 45 Wochenkilometer im Jahresquerschnitt – hier ist man sicher im gesunden Bereich unterwegs. Für Weltspitzenläufer mit über 250 Wochenkilometern Trainingsumfang gibt es kaum Daten zum Arthroserisiko – Forscher vermuteten eine

U-förmige Dosis-Wirkungs-Beziehung irgendwo jenseits von 100 bis 120 km wöchentlichem Trainingsumfang: Demnach wären sowohl Inaktivität als auch extrem hohe Laufumfänge mit einem erhöhten Arthroserisiko verbunden, wohingegen ein Lauftraining von 10 bis 50 Wochenkilometern als arthrosevorbeugend eingeschätzt wird.

FAZIT: Menschen bewegen ihr Körpergewicht seit über drei Millionen Jahren aufrecht gehend im Schwerfeld der Erde. Die zweibeinige Fortbewegung ist die uns von der Evolution mitgegebene natürliche Form der Fortbewegung – unser Körper ist zum Laufen in der Ebene geschaffen. So wird nachvollziehbar, dass man sich Knie- und Hüftgelenk nicht „kaputtlaufen“ kann.

Die häufige Arthrose des Kniegelenks geht in den meisten Fällen auf zurückliegende Verletzungen des vorderen Kreuzbandes und der Menisken zurück. Aber auch Übergewicht, Typ-II-Diabetes und steigendes Alter gehen mit erhöhtem Arthroserisiko einher.

Darf ich als Arthrosepatient laufen?

Einfach gesagt: solange es schmerzarm möglich ist, dann darf man nicht nur, man sollte sogar! Je geringer das Stadium der Arthrose, umso wahrscheinlicher ist eine schmerzfreie Laufbelastung möglich.

Das Training von Kraft- und Ausdauer steht in allen fünf internationalen Leitlinien im Zentrum der „first line therapy“ der Arthrose und wird als geeignet angesehen, um medikamentöse Therapien und Operationen zu vermeiden. Bei Übergewicht fällt der Gewichtsreduktion eine zusätzliche entscheidende Rolle zu.

Die Leitlinien empfehlen Arthrosepatienten einen Einstieg mit drei wöchentlichen aeroben Ausdauertrainingseinheiten, Beginn bei 40 % der Herzfrequenzreserve nach der Kar-

von-Formel. Langfristiges Ziel: mindestens 150 Minuten aerobes Ausdauertraining in der Woche.

Sollte kein schmerzfreies Laufen möglich sein, lohnt ein genauer ärztlicher und physiotherapeutischer Blick auf die Beschwerden: Gibt es Kraft- oder Muskelfdefizite, die zuvor auftrainiert werden sollten?

Kommt es durch eine Achsenfehlstellung zu ungleicher Lasteinleitung auf das schmerzende Gelenk und kann diese durch Einlagen und Schuhanpassungen positiv beeinflusst werden?

Liegt eine akute entzündliche Gelenkergussbildung vor, die vor Trainingsbeginn ärztlicher Behandlung bedarf?

Gibt es zusätzliche „Störfaktoren“, wie zum Beispiel einklemmende Meniskusschäden, die erst durch ein MRT sichtbar werden?

Neben dem Ausdauertraining stellt insbesondere das Krafttraining einen zentralen Pfeiler der Arthrosetherapie dar. Muskelmasse schützt vor Gelenkschmerzen!

Wenn das Lauftraining Beschwerden verursacht, liegt ein möglicher therapeutischer Ansatz in einem vorgeschalteten Krafttraining – mit einem Rezept „Krankengymnastik am Gerät“ ist hier der Physiotherapeut Ihrer Wahl der beste Ansprechpartner. Auf ein Ausdauertraining muss man aber trotzdem nicht verzichten: In diesem Fall bieten sich Radfahren, Aquajogging oder Schwimmen als schmerzarme Alternativen an.

Für die ganz Hartgesottene gibt es im ZfS ein Antischwerkraftlaufband, welches ein Lauftraining mit um bis zu 80 % reduziertem Körpergewicht zulässt und in der Rehabilitation nach Sportverletzungen und bei Arthrose zum Wiedereinstieg in das Lauftraining eingesetzt wird.

*> Dr. Ralph Schomaker
Facharzt für Chirurgie / Unfallchirurgie
Facharzt für Allgemeinmedizin
am Zentrum für Sportmedizin Münster*



Zwischen Kirschgel, Krafttraining und guter Laune: Trainingslager Bad Driburg

Was wir zu Pfingsten gemacht haben? Wir haben gefeiert, und zwar uns, den Laufsport und unser Trainerteam, Kristin und Michèl, das uns auf empathische und unpräntöse Art und Weise fordert und fördert. Nach dem gelungenen Trainingslager an der Thülsfelder Talsperre im vergangenen Jahr zog es unsere Laufgruppe in diesem Jahr über das Pfingstwochenende in eine andere Region Deutschlands: nach Bad Driburg, unweit von Paderborn.

Begonnen wurde am Donnerstag mit dem „Kickoff“ an der Sentruper Höhe. Das Wetter hatte passend auf Hochsommer gewechselt, und so ging es in die erste Einheit, 2x (2x 400m) in 1500'er RP. Wenn bis hierher noch „Alltag“ war, endete dieser hier, und die letzten Absprachen zu Fahrgemeinschaften, Zimmerverteilung waren nach dem Training das Hauptthema. Am Freitag gestaltete sich die Ankunft in Etappen. Die Sechsbett-Zimmer waren schnell aufgeteilt, und es ging direkt in die zweite schweißtreibende Einheit dieses Wochenendes: Ein lockerer Lauf am Nachmittag mit ordentlichen Anstiegen zur Eingewöhnung. So konnte die Transitionsphase zum Abendessen verkürzt werden. „Der beste Sport ist der Weintransport“ – diesem Bad Driburger Sprichwort konnten wir nur gemäßigt zustimmen. Spätestens bei Fun Facts, Glaubwürdigkeitstests

und Hitster war das Eis schnell gebrochen – auch bei denen, die sich nicht ohnehin schon seit Jahren vom gemeinsamen Lauftraining kannten.

Sommerliche Temperaturen sorgten für viel gute Laune bei intensiven Trainingseinheiten, genauso wie ausgiebige Sonnenpausen. In zwei Gruppen ging es am Samstagvormittag ins Bad Driburger Umland mit 16 bis 19 km. Sechs Tempogruppen im Donnerstagstraining erforderten Kooperation. Trainer Michèl gelang es, die sechs unterschiedlichen Tempogruppen in zwei große Truppen aufzuteilen, und zwar so, dass wir uns gegen Ende wieder trafen. Während des Long Runs durften wir dank Sandra Paskert brandneue Kirschsaff-Gels eines Münsterländer Startups probieren. Für ein Foto war immer Zeit. Probleme bezüglich falschen Schuhwerks wurden untereinander gut gelöst. Insbesondere folgende Personen haben zum Erfolg

des Trainingslagers beigetragen: Die Routen wurden durch Caro Krüll zusammengestellt. Roderic Kreunen macht nicht nur beruflich, sondern auch privat sensationelle Fotos und Videos. Tina Althoffs Organisationstalent ist es zu verdanken, dass wir alle eine gute Unterkunft in der Sportjugendherberge hatten. Michaela Winter mit fachärztlicher Kompetenz ist die Frau für orthopädische Massagen und Zerrungen.

Nach der Mittagspause am Samstag ging es direkt ins anliegende Stadion zum Krafttraining à la Michèl. Die Bundeswehrmatte signalisierte den 40 Teilnehmenden dieses Wochenendes absolute Ernsthaftigkeit. Die ein oder andere Stimme drang aus dem „off“, und es wurde mit „Unterwasserballett“ oder „Hähnchenspießen“ verglichen. So sorgten beim Partnerworkout mit Widerstand die Sportler*innen für humorvolle Kompensationsstrategien, um die Anstrengung zu verkraften. Gedeht wurde ausgiebig unter Kristins Anleitung, welche sich unter anderem der Gymnastikübungen der Fitness- und Lauflegende Werner Driese bediente. Für diesen Tag war das Training geschafft. Die Burger vom Grill waren wohl verdient. Ein ausgelassener Abend wurde gekrönt von Überraschungsgästen: die Eheleute Hendricks. Wohl bewusst war allen, dass für Sonntag um 7 Uhr die nächste Trainingseinheit auf dem Programm stand. Die ganz Toughen hielten das DFB-Pokalfinale noch durch.

Am letzten Tag der Woche fanden wir nach dem Irrlauf auf der Bahntrasse den Kurpark und konnten dort mit dem Einlaufen beginnen, bevor es mit anschließendem Koordinationsleiterspecial weiterging. Das Frühstück fand wie gewohnt bei der Witterung draußen statt. Am Sonntag war viel Zeit für Spaziergänge, Ausflüge, Schwimmgelüste und Eskalationen auf dem Spielplatz. Das Highlight war für alle das Sprinttraining mit Michèl, der die ganze Chose mit Zustimmung aller Teilnehmenden filmte, um

eine Laufanalyse zu machen. Im Duett und Trio ging es dann auf die Sprintbahn, um mal keine 1000-m-Intervalle zu machen, sondern 25, 50 und 75 m zu sprinten. Ein vom Trainer angebotenes, verkürztes Training wurde seitens der Athleten abgelehnt, und mit musikalischer Untermalung zu „Gute Laune überall“ tanzten die 20ies und 50ies zusammen auf der Bahn. So eine Gemeinschaft zu erleben, bereitete schon einmal Gänsehaut, auch bei der Hitze. Einige Tagesgäste, welche extra für einen Tag aus Münster angereist waren, und einige andere verabschiedeten sich, und 33 Athlet*innen genossen den letzten Abend.

Am Sonntag gab es noch zwei verschiedene Runden à 4 und 10 km, je nach Lust und Bedürfnissen. Mit großem Applaus verabschiedete sich die Gruppe voneinander, und vier wunderschöne Tage waren zu Ende. Herzlichen Dank an den Vorstand, dass ihr den Aufenthalt bezuschusst habt! Das Trainingslager 2026 wird wohl vielen in Erinnerung bleiben, und erste Stimmen waren unmittelbar zu hören: „Nächstes Jahr bin ich definitiv wieder dabei“. Ein schöneres Kompliment kann es für das Trainerteam und die Gruppe nicht geben.

> Leander Stumme,
Leonard Brenner, Kristin Möse



Sportlicher Rückblick auf das zweite Quartal 2026

Das zweite Quartal 2026 war für die Laufsportfreunde ein ereignisreiches: Von Osterläufen mit Teilnehmerrekorden über Deutsche Meisterschaften bis hin zu tollen Vereinsrekorden auf der Marathondistanz. Zahlreiche persönliche Bestzeiten, Podestplätze und LSF-Altersklassensiege belegten Woche für Woche das hohe Leistungspotenzial. Im Folgenden die Highlights der vergangenen drei Monate im Überblick.

APRIL

Paderborner Osterlauf (4. April): Neuer Teilnehmerrekord mit 15.070 Startern – alle drei Hauptläufe waren bereits Ende Februar ausgebucht. Zwölf LSFer waren bei besten Bedingungen dabei, schnellster Halbmarathon war Dustin Karsch (1:11:48, 3. Ges./M30) vor Philip Thies (1:13:40). Besonders freute sich Stephan Biermann über sein Ziel unter 1:40: „17 km habe ich gefeiert, 4 km habe ich gelitten. Ich bin super zufrieden.“

Rotterdam-Marathon (12. April): Jannik Tillar lief mit 2:18:32 als schnellster Deutscher – erstmals unter 2:20 Stunden. Er hatte sich clever an die Pacemaker der schnellsten Frau gehängt: „Das war bislang taktisch mein bestes Rennen.“ Diese Zeit ist natürlich ein neuer Vereinsrekord.

Deutsche Marathonmeisterschaft in Hannover (12. April): Manuel Kruse ging das Rennen sehr ambitioniert an, verlor aber nach 33 km an Kraft und wurde mit 2:21:39 Gesamtsiebter (Bronze AK M35). Sein Fazit: „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.“ Julia Suwelack holte standesgemäß Gold in der W75.

Freiburg-Marathon (12. April): Fritz Koch kämpfte sich trotz schwerer Beine zu Platz drei in der Gesamtwertung (2:28:06): „Direkt beim Loslaufen waren die Beine schon nicht so da, aber richtig gut, dann doch durchgekommen zu sein.“



Carolin Krüll



Zürich-Marathon (12. April): Carolin Krüll pulverisierte bei ihrem achten Marathon nach sieben Jahren Pause ihre elf Jahre alte Bestzeit um fast 13 Minuten (3:11:35): „Ich kann es kaum glauben.“

3. Rureifeltrail (18. April): Robert Wieczorek, Jutta Gerber und Lutz Horster meisterten die anspruchsvolle 44-km-Strecke rund um Burg Nideggen, Daniel Weppler sogar 77 km. Jutta schwärmte: „Es hat sich wieder absolut gelohnt! Während des Laufs hatte man immer wieder schöne Ausblicke, vor allem auf den Stausee von Obermaubach.“

Rund um den Allwetterzoo Münster (19. April): Beim Traditionslauf finishten 65 LSFer. Sascha Schücker, nach fast zwei Jahren verletzungsbedingter Pause, gewann über 5 km in 16:23 vor seinen Teamkollegen. Beim Halbmarathon feierten die Frauen einen Dreifachsieg (Zirk, Rewer, Barwe), bei den Männern siegte Philip Thies (1:13:49).

Post Marathon Bonn (19. April): Jana Kappenberg gewann mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 2:45:03 – ihre dritte Bestzeit in diesem Jahr – und führt damit die deutsche Bestenliste der W45 an. Überglücklich berichtete sie: „Ich bin total happy, erste Frau mit Bestzeit... Der Jubel des Publikums als erste Frau hat mich getragen.“ Schnellster LSFer war Atiq Rafat (2:43:56).

Leipzig-Marathon (19. April): Christoph Geitel und Sven Ahrens kämpften sich trotz später Regenfronten zu den Plätzen 3 und 4 in der AK M55. Sven: „Mit dem überschaubaren Trainingseinsatz, der laufenden Nase und den Hausaufgaben hätte ich nicht ernsthaft was Besseres als rund 3:25 erwartet.“

S25 Berlin (19. April): Zum 45. Jubiläum mit neuer Strecke über Wannsee und Grunewald ins Olympiastadion: Andreas Krämer holte Bronze in der M70.

Haspa Marathon Hamburg (26. April): Rund 300.000 Zuschauer sorgten für Rekordstimmung entlang von Elbe und Alster. Jonas Becker lief mit 2:42:36 die schnellste Zeit der Startenden unseres Vereins.

Uniper Düsseldorf Marathon (26. April): Kristin Möse lief bei ihrem 24. Marathon eine neue Bestzeit von 3:11:58 und schwärmte von der Streckenatmosphäre: „Lieber Düsseldorf als Berlin. Die DJs schafften es, genau die Musik aufzulegen, mit der ich das Tempo halten konnte.“

Hermannslauf (26. April): Mehr als 8.000 Läufer bei einem der härtesten Läufe Deutschlands. Schnellster LSFer war Manuel Goerlich (2:05:15, 13. Gesamt), schnellste Frau Linda Schücker (2:31:02).

London-Marathon (26. April): Historischer Lauf in der Sport-Weltgeschichte – zwei Athleten liefen erstmals unter zwei Stunden. Jean-Pierre Funcke vom ProTeam, einziger Starter unseres Vereins, kam in guten 2:38:24 ins Ziel.

Weitere Erfolge im April: Beim Ultra-Trail Fränkische Schweiz am 25. April bewältigte Benedikt Korte die 66 km in 7:46:55. Beim Salvus-Teekottenlauf am 24. April in Emsdetten glänzten Leo Teutemacher (5 km, 17:29) und Michael Prott (Halbmarathon, 1:25:47, AK-Sieg). Bei der Saisoneroöffnung in Kamen am 25. April stellte Thomas Falkenkötter zwei neue Altersklassenrekorde der M55 über 100 m mit 13,56 und 200 m mit 26,40 auf.

>>>



Andreas Krämer

Foto: privat



*Elias Hülsbusch, Leo Teutemacher
und Janus Hamann*

MAI

Münsterlandmeisterschaften Havixbeck (9./10. Mai): Die Nachwuchsläufer der MJU18 überzeugten über 1.500 m: Elias Hülsbusch (4:29,10), Leo Teutemacher (4:31,53) und Janus Hamann (4:34,21) – für alle drei neue Bestzeiten. Klaus Brinker mobilisierte auf den letzten 200 m noch einmal alle Kräfte und blieb mit 4:58,15 knapp unter fünf Minuten. Laura Brockhoff feierte bei ihrem 1.500-m-Debüt mit 5:15,92 den 2. Platz, Lisa Bergerfurth verbesserte sich auf 5:24,91. Matti Teismann gewann souverän die 800 m der M14 (2:25,61). Am zweiten Tag lief Matthias Bergmann starke 16:15,32 über 5.000 m, während Sascha Schücker trotz einer inoffiziellen Zeit von 16:22 wegen Übertretens der Innenlinie disqualifiziert wurde. Dagmar Deuber wurde Zweite in 22:55,33. Dominik Schmaltz verbesserte

seine 200-m-Zeit auf 30,45, und Anne Holtkötter belegt mit 3:11,88 über 800 m aktuell Platz 4 der Deutschen Bestenliste W65.

Riesenbecker Sixdays (9. Bis 14. Mai): Beim traditionsreichen Etappenrennen über rund 123 km und 1.600 Höhenmeter belegte Dominik Schübler mit 7:25:15 den 4. Gesamtrang bei den Männern – mit nur 30 Sekunden hinter dem Drittplatzierten. Silvia Sprenger wurde in 9:27:29 Gesamtdritte der Frauen. Meike Heidges holte den Altersklassensieg in der W45.

Nottulner Stiftslauf (9. Mai): 15 LSFer sorgten für gute Stimmung. Christian Linnenbaum (19:42) und Stephan Biermann (22:47) siegten über 5 km in ihren Altersklassen, ebenso wie Wiebke Stepper, Rosa Gomes und Heinz Bucker. Über 10 km holten Carolin Krüll (41:35) und Matthias Pröbsting (36:19) die Gesamtsiege.

Kopenhagen-Marathon (10. Mai): Vier LSFer nahmen die schöne, flache Strecke unter die Füße. Phillip Thies war mit 2:33:46 der Schnellste. Lucas Ohmscheiper steigerte sich deutlich auf 2:38:21 und schwärmte über „Top Bedingungen trotz etwas Wind, Hammerstimmung und ein Wahnsinns-Publikum, was einen trägt.“

Westfalenmeisterschaft der Staffeln in Kamen (14. Mai): Die MJU18-Staffel (Hülsbusch, Hamann, Teutemacher) verteidigte gegen starke Konkurrenz aus Iserlohn ihren Titel und wurde mit 8:40,85 Westfalenmeister – fast 20 Sekunden schneller als in der Halle im Januar. Die Taktik: „Elias als Schnellster an den Start, Janus auf die Brücke und Leo ans Ende, um den Sack zuzumachen.“ Besonders Leo zeigte Nervenstärke und lief die Lücke zum Führenden „nur langsam zu, um nach etwa 600 m die Führung zu übernehmen.“

Pfingstsportfest Zeven (23. Mai): Stephan Voskuhl näherte sich mit 3:56,99 über 1.500 m seiner acht Jahre alten Bestzeit (3:54,09) und gab damit der aus seiner Sicht bisher enttäuschenden Saison neuen Schwung. Zudem stellte er mit dieser Zeit einen neuen Vereinsrekord auf.

Kreiseinzelmeisterschaften Horstmar (30. Mai): Historischer Moment für den Verein – erstmals über-



Frederik Taube

haupt startete eine LSF-Staffel über 4x100 m, noch dazu als Mixed-Team mit Lukas Heinig, Kathleen Hollenberg, Frederik Taube und Laura Brockhoff. Trotz eines sehr schlechten Wechsels wurde die Staffel in 60,86 Sekunden ins Ziel gebracht. Kathleen wagte sich zudem erstmals über 400-m-Hürden und kommentierte trocken: „Bin noch nicht gelaufen, nur über die Hürden gekommen.“ Katharina Hauertmann gewann nach langer Laufpause überlegen die AK W50 über 800 m und 1.500 m.

RÜCKSCHAU

Lange Laufnacht Karlsruhe (30. Mai): Beim hochklassigen Meeting lief Benno Hille bei seinem Start um 22:50 Uhr eine starke 14:59,43 über 5.000 m und belegte damit Platz 42 im Männerfeld. „Ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis und Rennverlauf und hoffe, den Trend nach oben jetzt weiter verfolgen zu können“, so sein Fazit. Lisa Krell sammelte bei ihrem Test vor der U23-DM wichtige Erfahrung mit einer Zeit von 18:22,63.

JUNI

Summer-Meeting Dortmund (6. Juni): Matti Teismann lief über 800 m mit 2:20,65 eine deutliche neue Bestzeit und belegte den 2. Platz in der AK M14.

FLVW-Meisterschaften Gladbeck (13./14. Juni): Manuel Kruse sicherte sich den Meistertitel über 5.000 m mit 14:58,55 – sein erklärtes Ziel, unter 15 Minuten zu bleiben, hat glänzend geklappt. Lisa Bergerfurth lief über 3.000 m mit 11:49,75 eine neue Bestzeit. Am zweiten Tag qualifizierte sich Frederik Taube mit 4:16,73 über 1.500 m fürs LSF ProTeam und verriet sein Geheimnis: „Ich habe etwas nachgeholfen und mir neue Spikes zugelegt und zusätzlich gestern und heute Rote-Bete-Saft getrunken.“

Merck Laufgala Pfungstadt (13. Juni): Benno Hille durchbrach mit 3:59,13 über 1.500 m erstmals die Vier-Minuten-Marke. Zufrieden blickte er zurück: „Bei 1000 m habe ich mich noch überraschend gut gefühlt und dann auf der letzten Runde noch mal alles gegeben, was ging. Mit der Zeit bin ich super happy.“

Oelder Citylauf (13. Juni): Zwölf LSFer waren am Start. Maria Beckmann, Anja Ketteler und Denise Dörner holten Platz 3 in der Mannschaftswertung der Frauen und ein kleines Preisgeld.

Steinfurter Abendlauf (13. Juni): Matthias Bergmann wurde beim 10-km-Lauf Gesamtdritter in 35:02.

Mendener Citylauf (14. Juni): Alex Schill gewann die 10 km als Gesamtsieger in 33:00 Minuten, Christopher Obrich lief den Halbmarathon in 1:22:48.

Werner-Volksbank-Stadtlauf (13. Juni): Elias und Emilia Hülsbusch belegten über 5 km die Plätze 3 und 4, Diana Barwe gewann den 10er in 42:43.

FLVW-Meisterschaften Lage (20./21. Juni): Matti Teismann verbesserte trotz eines unglücklichen Rennverlaufs seine Bestzeit über 800 m auf 2:18,87 – gelaufen in den Spikes von Profi-Läuferin Alina Reh, die seine Mutter über Kleinanzeigen ergattert hatte. Bei den Masters am Folgetag lief Alexandra Schoppe-Schmidt bei idealen Bedingungen 13,99 über 100 m und qualifizierte sich für die Deutschen Masters-Meisterschaften. Auch über 200 m überraschte sie sich selbst mit einer Bestzeit von 28,70: „Ich bin ganz schön kaputt“, meinte sie vorher – man sah es ihr nicht an. Laura Brockhoff siegte über 800 m mit einer neuen Bestzeit von 2:31,26.

Zugspitz Ultratrail (19./20. Juni): Wegen Unwetterwarnungen wurde die Strecke kurzfristig von 106 auf 74 km gekürzt und der Start nach Leutasch verlegt. Daniel Weppeler musste wegen Magenproblemen bei Kilometer 40 aufgeben, blieb aber kämpferisch: „Der nächste Trailrun wird definitiv kommen.“ Jan Ferneding (10:37:59) und Andreas Masuhr (12:19:36) erreichten das Ziel. Beim Leutasch Trail über 69 km liefen Benedikt Korte (9:22:12) und Werner Peters (12:36:08).

Vom 1. April bis 30. Juni habe ich insgesamt 593 Ergebnisse unserer Vereinsmitglieder erfasst. Drei neue Vereinsrekorde wurden durch Stephan Voskuhl über 1.500 m, Jannik Tillar über die Marathondistanz und Kathleen Hollenberg über 400-m-Hürden aufgestellt. Hinzu kommen noch 22 neue Altersklassenrekorde. Herausragend war die Leistung von Jana Kappenberg beim Bonn-Marathon. Frederik Taube konnte sich mit seiner Zeit über 1.500 m bei den FLVW-Meisterschaften für das LSF ProTeam qualifizieren. Der überaus positive Trend in den Leistungen des ersten Quartals hat sich im zweiten fortgesetzt. Wir dürfen gespannt sein, wie sich die zweite Jahreshälfte entwickeln wird. Erfahrungsgemäß werden in den Sommermonaten Juli, August weniger Wettkämpfe absolviert, was aber nichts über die Qualität aussagt.

> Michael Holtkötter

Save the date:

Zum vierten Mal in Folge wird am 11. April 2027 Hannover der Austragungsort für die Deutschen Marathon-Meisterschaften sein.



Die Laufsportfreunde trauern um Uli Budde

Mit Bestürzung haben wir erfahren, dass unser langjähriges Vereinsmitglied und Mitbegründer Uli Budde am 2. Juni völlig unerwartet verstorben ist.

Noch Anfang März nahm Uli am Treffen der „Alt-LSFer“ teil. Er war guter Dinge, erzählte von seinem Ruhestand und blickte mit Freude auf die schönen Erinnerungen zurück, die ihn mit unserem Verein verbanden. Umso schwerer fällt es, seinen plötzlichen Tod zu begreifen.

Seit der Gründung unseres Vereins war Uli eine prägende Persönlichkeit. Wer ihn kannte, erinnert sich an einen stets freundlichen, hilfsbereiten und verlässlichen Menschen, der das Miteinander im Verein lebte wie kaum ein anderer. Er hatte immer ein offenes Ohr, gab Rat und Unterstützung und handelte dabei stets im Sinne der Gemeinschaft. Für viele Mitglieder war er über Jahre hinweg Trainingspartner, Wegbegleiter und Freund.

Wie sehr Uli den Gedanken der Laufsportfreundschaft verkörperte, beschreibt Ruth Lutz treffend: „Seine positive Ausstrahlung vermittelte Freude am Laufen, selbst in den anstrengenden Momenten. Gemeinsam erlebten sie zahlreiche Trainingsläufe, Wettkämpfe und unvergessliche Vereinsmomente. Besonders die Vorbereitung auf Marathons, die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften und die vielen geselligen Stunden abseits

der Laufstrecken bleiben in lebendiger Erinnerung. Uli verstand es, Menschen zusammenzubringen – sei es bei gemeinsamen Trainingseinheiten, beim traditionellen Nudelessen vor einem Wettkampf oder bei den vielen Begegnungen, die weit über den Sport hinausgingen. Auch im Wettkampf zeigte sich sein besonderer Charakter. Beim Berlin-Marathon 1996 ermutigte er mich auf den letzten Metern, an ihm vorbeizuziehen, damit ich mein persönliches Ziel erreichen konnte. Diese selbstlose Geste steht beispielhaft für den Menschen Uli Budde.“

Neben seiner Begeisterung für den Laufsport war Uli vor allem ein Familienmensch. Mit Stolz sprach er von seinen Kindern und zuletzt besonders von seinen Enkeln, die ihm viel Freude bereiteten.

Mit Uli verlieren wir nicht nur ein Gründungsmitglied unseres Vereins, sondern einen Menschen, der unsere Gemeinschaft über viele Jahre geprägt hat. Die Erinnerungen an seine Herzlichkeit, seine Hilfsbereitschaft und seine Lebensfreude werden bleiben.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Frau Helga, seiner Familie und allen Angehörigen.

Wir werden Uli ein ehrendes Andenken bewahren.

> Ruth Lutz, Michael Holtkötter

für den Vorstand der Laufsportfreunde Münster



Foto: Michael Holtkötter

*Sommer 2026: mit dem heißesten
Juli seit Beginn der Wetteraufzeichnung*

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. Oktober 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.*



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

Sommerzeit ist Trainingszeit



Leistungsdiagnostik im ZfS
– von vielen Krankenkassen
bezuschusst

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

Offizieller sportmedizinischer Partner des:



zfs



| Zentrum für Sportmedizin

www.zfs-muenster.de

Tel. 0251 - 131362-0

Ärztl. Privat- und Selbstzahlerpraxis | Physiotherapie alle Krankenkassen