

ZWISCHENZEIT

VEREINSZEITSCHRIFT DER
LAUFSPORTFREUNDE MÜNSTER
gegründet 1988
Mai 2024 | Nr. 136



*Jana Kappenberg verteidigte
bei den Deutschen
Marathonmeisterschaften
ihren Titel*

Erfolgreich
Deutsche Meisterschaften
10 km, Marathon und Berglauf

Hochzufrieden
SIENA GARDEN
Straßen- und Firmenlauf

22. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon



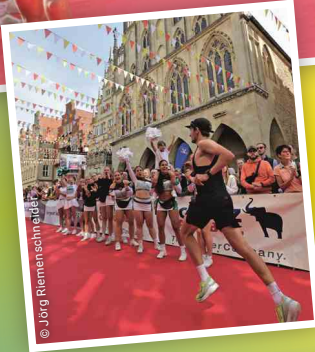
08.09.2024 IN MÜNSTER

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

SAVE THE DATE

www.volksbank-muenster-marathon.de

Münster-Marathon e.V. Windthorststraße 32 48143 Münster Tel. 0251 9277288 info@volksbank-muenster-marathon.de



Liebe Laufsport- freundinnen und -freunde,

sicherlich ist es euch auch aufgefallen, dass wir vom Vorstand in letzter Zeit sehr viele Aufrufe für das Helfen bei Veranstaltungen herausgeben. Vor dem Silvesterlauf, dem Straßenlauf und nun auch vor dem City-RUN erhaltet ihr E-Mails von uns, und auch auf der Homepage wird immer wieder aufgerufen, sich zu melden. Damit wollen wir euch natürlich nicht auf die Nerven gehen, aber leider ist es mittlerweile notwendig geworden, so intensiv auf Helfersuche zu gehen.

Die Stadt verlangt in ihren Genehmigungen immer mehr, dass Absicherungen durchgeführt werden. Insbesondere der City-RUN steht hier im Fokus, denn anders als bei den anderen beiden Läufen sind wir hier mitten in der belebten Innenstadt und auch im öffentlichen Straßenverkehr unterwegs. Die Stadt hat uns dieses Jahr erklärt, dass die vergangenen Cityläufe eigentlich in der damals beantragten Form gar nicht genehmigungsfähig waren. So werden wir nun erstmalig Vorseperungen einrichten müssen, die also gar nicht direkt an der Strecke, sondern im Abstand dazu aufgestellt werden müssen. Damit soll schon früh verhindert werden, dass Fahrzeuge in die Strecke einfahren können. Wir haben uns dazu entschieden, die Besetzung dieser Sperren an eine Fremdfirma zu vergeben, da wir diesen Aufwand gar nicht mehr stemmen können. Außerdem benötigen wir mehr Gitter an den Strecken, was die Zahl der Aufbauhelfer erhöhen wird.

Wir freuen uns sehr, im Verein so viele engagierte Mitglieder zu haben, die teilweise bei jedem unserer Läufe dabei sind und beispielsweise bei der Startnummernausgabe, am Getränkestand oder als Streckenposten mithelfen. Einige haben schon ihre Stammrolle als Führungsrat oder Streckeneinweiser und freuen sich, hier wieder tätig sein zu können. Gerade weil Einzelne so viel helfen, schaffen wir es immer wieder, die Läufe zu stemmen. Wir müssen daran denken, dass wir von den Läufen maßgeblich leben, weswegen wir die Mitgliedsbeiträge so günstig halten können. Wir würden uns sehr freuen, wenn auch diejenigen von euch, die eher selten mithelfen, sich einen Ruck geben und zum Beispiel beim kommenden Lauf in Münsters

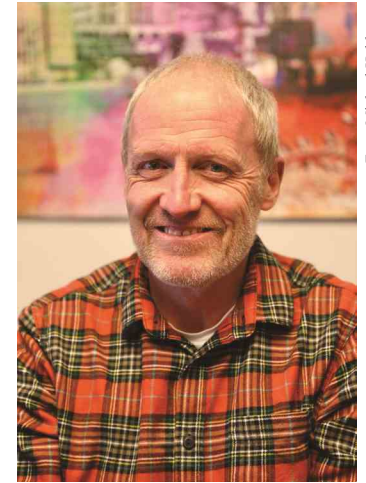


Foto: Michael Holtkötter

„Mitgliedschaft in einem
Verein ist ein Geben und
Nehmen.“

*Markus van der Velde
Erster Vorsitzender
der Laufsportfreunde Münster e. V.*

Innenstadt dabei seid. Mitgliedschaft in einem Verein ist ein Geben und Nehmen, und ihr werdet sicher die vielen Vorteile einer Mitgliedschaft schon erfasst haben. Wir belohnen alle, die bei einer der Veranstaltungen ausgeholfen haben, mit der Teilnahme an einem Helferessen, was wir natürlich auch dieses Jahr eingeplant haben.

Wir sehen uns hoffentlich vielzählig am 7. Juli auf dem Prinzipalmarkt.

> Euer Markus



Der SIENA GARDEN Straßen- und Firmenlauf 2024: Zahlen und Fakten

1.130 Laufbegeisterte hatten sich für den 26. SIENA GARDEN Straßen- und 20. Firmenlauf bis 10 Uhr vorangemeldet. Das bedeutete ein Zuwachs gegenüber dem Vorjahr um rund 300 Anmeldungen.

38 Prozent Frauenanteil über 5 km – damit lag der Frauenanteil, wie bei all unseren Läufen, erneut über dem Durchschnitt. Über 10 km betrug der Frauenanteil 36 Prozent.

26 km einlaufen, dafür hatte sich Verena Vogt vor ihrem Start zum 5-km-Lauf entschieden. Sie betete den Wettkampf in ihr Marathontraining für die Deutschen Marathonmeisterschaften in Hannover ein. Das erklärt die vielen Einlaufkilometer. Dass sie dann nur 17:52 Minuten für 5 km benötigte und den Lauf gewann, überraschte dann schon.

5 LSF-Frauen schafften es unter die Top Ten über 5 km: Verena Vogt, Nina Bergerfurth, Alexandra Schoppe-Schmidt, Lynn Emilia de Angelis und Pauline Althoff.

1 neuen Streckenrekord gab es über 10 km. Manuel Kruse erzielte ihn mit einer Zeit von 31:44 und sicherte sich damit die ausgeschriebene Prämie von 100 Euro. Den alten Rekord hatte Oskar Enseling beim Silvesterlauf 2023 mit 32:47 aufgestellt. Die übrigen Streckenrekorde blieben unangetastet.

80 bis 100 Helferinnen und Helfer sind nötig, um eine solche Laufveranstaltung reibungslos über die Bühne zu bekommen. Ihnen allen gilt der besondere Dank, denn ohne sie wäre so eine Veranstaltung nicht zu stemmen.





28 Auflagen hätten wir ohne die beiden coronabedingten Absagen ausgerichtet, so war es mittlerweile aber immerhin der 26. SIENA GARDEN Straßenlauf. Vieles hat sich seit Beginn geändert, wie beispielsweise Streckenlängen und Streckenführung, aber noch viel mehr ist noch so wie bei der Erstaufflage.

35.000 Laufbegeisterte hatten sich in all unseren Auflagen des Straßen- und Firmenlaufes bislang angemeldet. Nimmt man noch den Silvesterlauf und den City-RUN hinzu, sind es mehr als 100.000 Menschen, die zu unseren Veranstaltungen gekommen sind. Die Laufsportfreunde bewegen Münster und auch ein Stück darüber hinaus.



12 Läuferinnen und Läufer durften bei der Siegerehrung aufs Podium. Über 5 km waren dies bei den Männern auf dem 1. Platz Jari Bender (Foto links oben) von der LG Brillux Münster in 15:43, auf dem 2. Platz David Schafflick von der Running Crew Münster in 16:29, auf dem 3. Platz Michael Schramm vom Ayyo Team Essen in 16:39. Bei den Frauen landete auf dem 1. Platz Verena Vogt vom LSF Münster in 17:52, auf dem 2. Platz Nina Bergerfurth vom LSF Münster in 18:11 und auf dem 3. Platz Sophia Hartmann von der Runnig Crew Münster in 18:21. Über 10 km hieß die Reihenfolge bei den Männern: 1. Platz Manuel Kruse von der Running Crew Münster in 31:43, 2. Platz Luca Heerdt vom Tri Team Steinfurt in 32:51, 3. Platz Alexander Schill vom LSF Münster in 33:18. Bei den Frauen errang den 1. Platz Katja Tegler (Foto links) von der Running Crew Münster in 35:35, den 2. Platz Laura Schleuß vom Tri Team Steinfurt in 39:29 und den 3. Platz Alina Claaßen von der Running Crew Münster in 39:37.

20 Jahre Firmenlauf – dies war Anlass genug für eine große Verlosung von Freistarts, Eintrittskarten und Preisen unter allen Starter:innen und Helfer:innen des SIENA GARDEN Firmenlaufes.

> Michael Holtkötter

SO, 7. JULI 2024

16.



Start und Ziel
auf dem Prinzipalmarkt
in Münster

5 km und 10 km
durch Münster



JETZT ANMELDEN UNTER:
WWW.ZFS-MUENSTER-CITY-RUN.DE



Großes Aufgebot und acht Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften über 10 km



Der Inhalt von so manchem Wasserbecher wurde über dem Kopf entleert, um etwas Kühlung bei frühlinghaften Bedingungen bei den Deutschen Meisterschaften über 10 km am 3. März in Leverkusen zu erhalten. Das Thermometer stieg an diesem Tag auf 18 Grad im Schatten. Nach den Läufen hörte man immer wieder den Satz: „Es war viel zu warm.“ Zum Glück, kann man nur sagen, wenn man die organisatorischen Rahmenbedingungen betrachtet. Schon in der Ausschreibung stand, dass keine Umkleiden zur Verfügung stehen würden. Damit war klar, dass alles im Freien stattfinden würde. Nicht auszu-denken, wenn es einen eiskalten Tag mit Regen gegeben hätte. Eingebettet waren diese Meisterschaften in den Lauf „Rund um das Bayerkreuz“. Die Strecke gilt als schnell und verteilt die 10 km auf vier Runden. Wie sich herausstellen sollte, ist die Strecke nicht komplett flach, sondern enthält ein paar Höhenmeter.

Zeitpunkt, Strecke und der Ort der Veranstaltung waren offensichtlich so attraktiv, dass es ein glänzendes Melderresultat für diese Meisterschaften

gab. Nimmt man noch die übrigen Läuferinnen und Läufer aller Starts an diesem Tag hinzu, freute sich der Veranstalter über rund 4.000 Anmeldungen. Das große Interesse spiegelte sich auch in den Starterinnen und Startern unseres Vereins wider. 19 LSFer erreichten letztlich in den Meisterschaftsrennen das Ziel.

Insgesamt waren drei unterschiedliche Starts ausgeschrieben. Zunächst gingen alle Männer bis einschließlich der Altersklasse M45 an den Start. Mit dabei Jan Kaumanns, Marvin Röthemeyer, Marcel Leenemann und Michèl Hankemeier. Jan brachte dabei das Kunststück fertig, zum dritten Mal den Vereinsrekord von 31:25 Minuten einzustellen. Er wäre gern etwas schneller gelaufen, war dennoch zufrieden, weil durch Krankheit im Winter und einen Berufswechsel das Training doch etwas gelitten hatte. Sehr zufrieden durften auch Marvin (32:56), Marcel (34:22) und Michèl (36:46) mit ihren Leistungen sein. Meisterschaftsmedaillen waren allerdings auch für sie nicht in Reichweite. Im zweiten Meisterschaftslauf gingen alle Frauen bis einschließlich W45 auf die vier Runden. Kurz

vor Ende des Nachmeldeschlusses meldete der Verein noch Alexandra Schoppe-Schmidt nach, um eine Mannschaft W35 – W45 zusammen mit Katharina Hautertmann und Verena Vogt (Foto rechts oben v. r.) bilden zu können. Ein Blick in die Meldelisten hatte gezeigt, dass eine Teammedaille nicht völlig utopisch war. Gespannt waren alle auch auf den ersten Lauf über diese Distanz von Verena Vogt. Ihre Marathonqualitäten sind bestens bekannt. Aber wozu würde sie auf 10 km in der Lage sein? Direkt nach dem Startschuss hielt sie sich an Sabrina Mockenhaupt, die seit 2013 den Streckenrekord mit 32:01 Minuten hält und nun wie Verena in der W40 startet. Erst nach etwa zwei Dritteln der Distanz musste Verena den Kontakt etwas abreißen lassen und finishte in der glänzenden Zeit von 35:12 Minuten – nur 21 Sekunden nach Mockenhaupt –, was die Vizemeisterschaft in der W40 bedeutete. Katharina war nach ihrem Infekt noch nicht wieder bei der Stärke von Ende Januar, aber mit ihren 40:25 Minuten nicht unzufrieden. Das breiteste Lächeln hatte Alexandra im Gesicht. Mit 42:16 Minuten steigerte sie nicht nur ihre persönliche Bestzeit um fünf Minuten, sondern freute sich zusammen mit ihren beiden Mitstreiterinnen über eine Bronzemedaille im Team.

Im letzten Meisterschaftslauf an diesem Tag starteten alle Frauen und Männer ab M/W50. Unser Verein hatte es geschafft, drei Frauen- und ein Männerteam zu stellen. Für die Mannschaft W50 – W60 hatten sich Raija Schmidt, Corinna Meiser und Julia Juchem (untere Foto v.l.) gemeldet. Julia



lebt schon seit vielen Jahren im Rheinland, hat aber dem Verein die Treue gehalten. Als dann die Anfrage kam, ob sie nicht Lust hätte, bei dieser DM dabei zu sein, zögerte sie keinen Moment und sagte zu. Diese Spontanität sollte sich auszahlen, denn die drei Frauen gewannen Gold im Team mit 13 Sekunden Vorsprung vor der zweiten Mannschaft. Raija sicherte sich zudem in 39:58 Minuten noch die Bronzemedaille in der AK W50. Damit war der Medaillensegen keinesfalls beendet. In der Mannschaftswertung der Altersklasse W65 bis W90 (Foto linke Seite v. l.) freuten sich Anne Holtkötter, Delia Krell-Witte und Christine Glose über Gold und Anna Ringbeck, Annette Schwarzopp und Maria Feyerabend über Silber. Anne (W65) und Christine (W70) jubelten zudem noch über Bronze in der Einzelwertung ihrer Altersklassen.

Das einzige Männerteam bildeten Michael Holtkötter (M65), Stanislaw Bartusiak (M70) und Bernd Huesker (M75). Für eine Teammedaille reichte es mit Platz 5 in der Mannschaftswertung nicht. Die beste Einzelplatzierung in der M75 erzielte Bernd mit dem fünften Rang.

Aus Vereinssicht waren es überaus erfolgreiche Meisterschaften mit insgesamt acht Medaillen: in der Mannschaftswertung zweimal Gold, einmal Silber und einmal Bronze. Dazu kamen noch in der Einzelwertung eine Vizemeisterschaft sowie drei Bronzemedailen. Was eine Statistik leider nicht erfasst, war die gute Stimmung bei allen LSFern an diesem Tag. So wurde es auch etwas leichter, die durch EDV-Probleme hervorgerufene lange Wartezeit auf die Siegerehrungen zu überbrücken.



Sportlich überaus erfolgreiche Deutsche Marathonmeisterschaften

Fotos: Michael Holtkötter

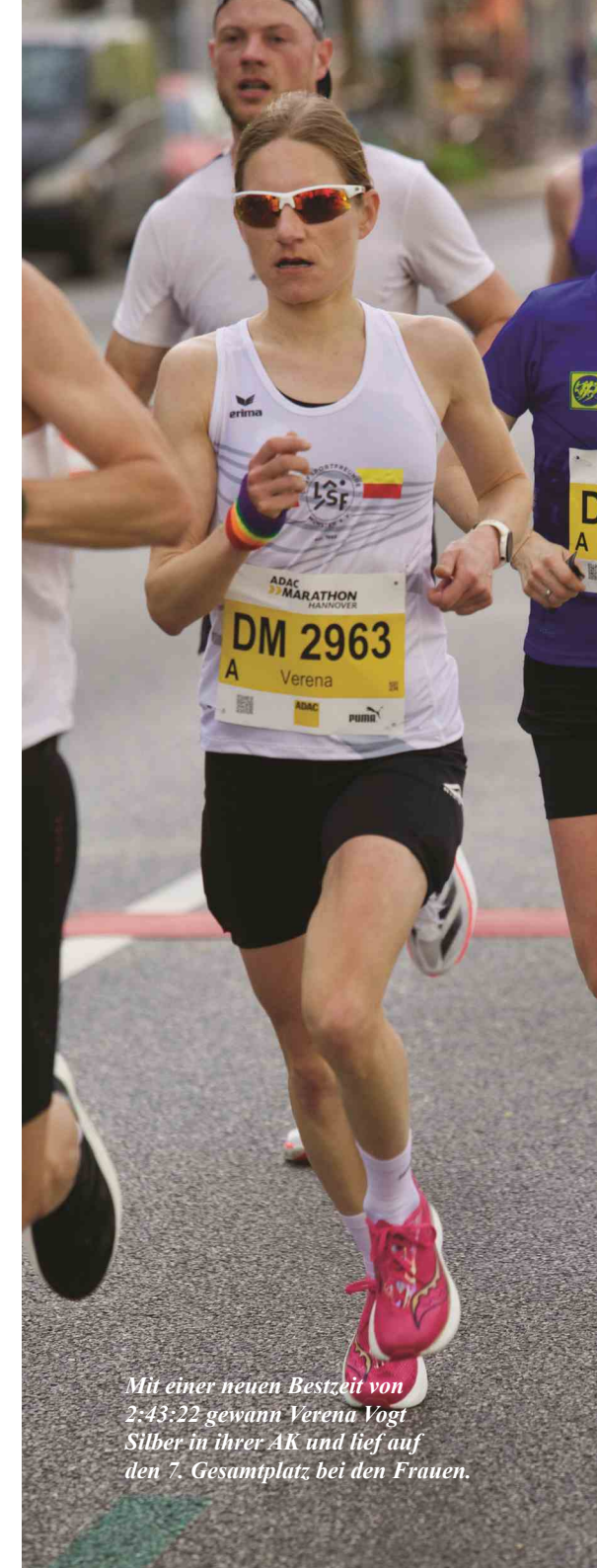


Verena Vogt, Jana Kappenberg und Raija Schmidt (v. l.) freuen sich sehr über die Silbermedaille in der Frauengesamtwertung.

Insgesamt hatten sich 14 LSFe für die Deutschen Marathon-Meisterschaften, eingebettet in den Hannover-Marathon, am 14. April gemeldet. Allerdings musste Sören Hand verletzungsbedingt schon vor dem Start passen. Die Erwartungshaltung war nach den sehr erfolgreich verlaufenen Deutschen Marathonmeisterschaften im vergangenen Jahr in Köln ziemlich hoch. Um es vorweg zu nehmen: Mit fünf Einzelmedaillen (dreimal Gold, einmal Silber und Bronze), zwei Mannschaftsmedaillen (Gold und Silber), einem unerwarteten vierten Gesamtrang von Manuel Kruse bei den Männern, zwei Westfalen- und einem Vereinsrekord wurden die Erwartungen mehr als erfüllt. Die Temperaturen waren mit 10 Grad zu Startzeit marathonfreundlich. Der Himmel präsentierte sich mit einem Sonne-Wolken-Mix. Lediglich der teilweise kräftig blasende Wind erwies sich als beeinträchtigend und verhinderte manche noch bessere Zeit.

UNSERE FRAUEN: MIT MEDAILLEN ZURÜCK NACH HAUSE

Nachdem sich Verena Vogt (W40), Jana Kappenberg (W45) und Raija Schmidt (W50) bei den letzten deutschen Meisterschaften überraschend den Gesamtsieg und damit den Titel in der Mannschaft der Frauen geholt hatten, war der Fokus des Interesses naturgemäß sehr stark auf diese drei Frauen gerichtet, sowohl in der Einzel- als auch in der Mannschaftswertung. Ein Blick in die Startlisten machte jedoch deutlich, dass die Konkurrenz leistungsstark war und vieles von der Tagesform abhängen würde. Jana und Verena waren vom ersten Meter an auf Bestzeitkurs. Allerdings schwankten die Zwischenzeiten etwas, was sich auf den Gegenwind auf den teilweise langen Geraden zurückführen ließ. Während Jana in ihrer AK ständig in Führung lag, lief Verena von Anfang an ihrer Konkurrentin Verena Cerna aus Ulm hinterher. Sie kam ihr zwar in der zweiten Rennhälfte immer näher, konnte sie aber bis zum Ziel nicht erreichen. In neuer Bestzeit von 2:43:22 gewann sie Silber und lief auf den 7. Gesamtplatz bei den Frauen. Jana behielt die Spitzenposition in ihrer Altersklasse bis ins Ziel und freute sich nicht nur über die Goldmedaille, sondern auch über die neue Bestzeit von 2:46:44 und den neuen Westfalenrekord. Sie verbesserte ihren Rekord aus dem Vorjahr um 75 Sekunden. Nicht im Vollbesitz ihrer Kräfte ging Raija an den Start. So war frühzeitig klar, dass es keine neue Bestzeit geben würde. Motiviert von der Möglichkeit, den Titel in ihrer AK zu gewinnen und in der Mannschaftsgesamtwertung der Frauen aufs Podium zu gelangen, kämpfte sie wie eine Löwin und erreichte die Ziellinie nach 3:03:09. Sie fasste dies knapp mit den Worten zusammen: „Es war unheimlich hart heute!“ Ihr Kampf wurde mit der Goldmedaille in ihrer AK belohnt. Ihren Titel in der Gesamtwertung Mannschaft Frauen konnten die drei zwar nicht verteidigen, aber sie freuten sich sehr über die Silbermedaille. Verena und Jana durften sich zusammen mit Eva-Maria Gaszek zudem über Gold in der Mannschaft W35 – W45 freuen.



Mit einer neuen Bestzeit von 2:43:22 gewann Verena Vogt Silber in ihrer AK und lief auf den 7. Gesamtplatz bei den Frauen.

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

Eva-Maria hatte sich, um die Mannschaft zu vervollständigen, von der W55 in die W45 runtergemeldet. Sie finishte in 3:31:20, was ihr noch den 7. Rang in der W45 einbrachte. Erst vor wenigen Wochen hatte sie sich über 50 km den Titel bei den Deutschen Meisterschaften in der W55 mit der Zeit von 4:26:45 gesichert.

Ein ungewöhnliches Marathondebüt gab Christine Glose (W70), die Mutter von Verena, auf dieser Distanz. Als sie völlig begeistert ihre Tochter und die anderen Frauen unseres Vereins am 1. Oktober 2023 in Köln ins Ziel laufen sah, fasste sie den Plan, es ihnen nachzumachen und in Hannover am Start zu stehen. In den wenigen Monaten bis Mitte April absolvierte sie ein klug aufgebautes Training, gespickt mit ein paar Wettkämpfen. In Hannover brachte sie das Kunststück fertig, in einem gleichmäßigen Tempo und ohne Einbruch das Ziel nach 4:55:10 zu erreichen. Dieser tolle Lauf wurde mit der Bronzemedaille belohnt. Eine Goldmedaille gab es schließlich noch für Julia Suwelack in der AK W75. Mit ihrer Zeit von 5:09:33 verbesserte sie den 23 Jahre alten westfälischen Rekord für die W75.

BEI DEN MÄNNERN: MANUEL KRUSE VERPASSTE KNAPP BRONZE

Nicht ganz unerwartet war Manuel Kruse schnellster Mann unseres Vereins. Dass er aber als Gesamtvierter mit einem neuen Vereinsrekord von 2:20:56 nur 19 Sekunden vom Bronzerang entfernt war, darf getrost als eine deutliche Überraschung angesehen werden. Lange Zeit sah es sogar nach einer Endzeit von unter 2:20 aus. Manuel war bei 33:04 an der 10-km-Marke und in 1:09:45 beim Halben durchgegangen. Allerdings lief er fast die gesamte Strecke allein, und der kräftige Wind raubte ihm die entscheidenden Kräfte für eine noch bessere Zeit.

Nachdem es in Köln nicht nach Wunsch lief, wollte Jens Korte (M55) unbedingt unter der Drei-Stunden-Marke bleiben, was ihm mit 2:59:01 klar gelang. Thomas Arlinghaus (M40) verpasste mit 3:00:22 diese Marke knapp. Roland Mai (M55) finishte in 3:04:48, und Carsten Sprung (M45) freute sich über eine neue Bestzeit von 3:14:59. Sirius Pezeschgi hatte sich für die Mannschaft in die M55 runtergemeldet und war mit seiner Zeit von 3:20:11 ebenfalls sehr glücklich. In der Mannschaftswertung M50 – M60 belegte er zusammen mit Jens und Roland den 7. Platz. Für Ulrich Kaiser (M65) war es ein gebrauchter Tag. Er hatte ein ganz anderes Zeitziel als die 4:49:13, mit denen er den Lauf beendete. Solche Tage gibt es, vor allem wenn es um die Marathondistanz geht.

> Michael Holtkötter



Silber für Delia Krell-Witte bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften



Foto: Peter Witte

Am 20. April ging Delia Krell-Witte (W65) als einzige Starterin unseres Vereins bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften in Zell am Harmersbach an den Start. Zu bewältigen war ein 8,4 km langer Bergauf-bergab-Kurs mit 430 Höhenmetern. In ihrer Altersklasse musste sich Delia mit fünf Konkurrentinnen auseinandersetzen.

Bei kalten Temperaturen mit einem Wechsel aus Regen, Hagel und kurzen trockenen Abschnitten schickte der Starter die Teilnehmerinnen und Teilnehmer um 12 Uhr auf die Strecke – mit schlammigen und rutschigen Schotter-, Wiesen-, Lehm- und Waldpassagen; etliche Teilnehmende sind gestürzt.

Delia hatte sich für Winter-Trail-Schuhe mit einem groben Profil entschieden, die ihr einen guten Halt gaben. Zwei ihrer Mitkonkurrentinnen um einen Medaillenrang blieben stets auf Sichtweite. An den Bergaufpassagen waren sie etwas schneller, aber Delia konnte, wenn es runter ging, die Lücken immer wieder schließen: „Als ich merkte, dass ich bergab besser zurechtkam, habe ich mein Herz in die Hand genommen, bin mutig bei diesem Gefälle gelaufen, und es hat am Ende geklappt.“ Völlig verdreht, aber sehr glücklich lief sie als Vizemeisterin ins Ziel. Ihr Training am kleinen Aaseehügel und auf dem Laufband mit Steigung im Fitnessstudio hatte sich ausgezahlt.

> Michael Holtkötter

Hallo, ich heiße Tom Wißmann

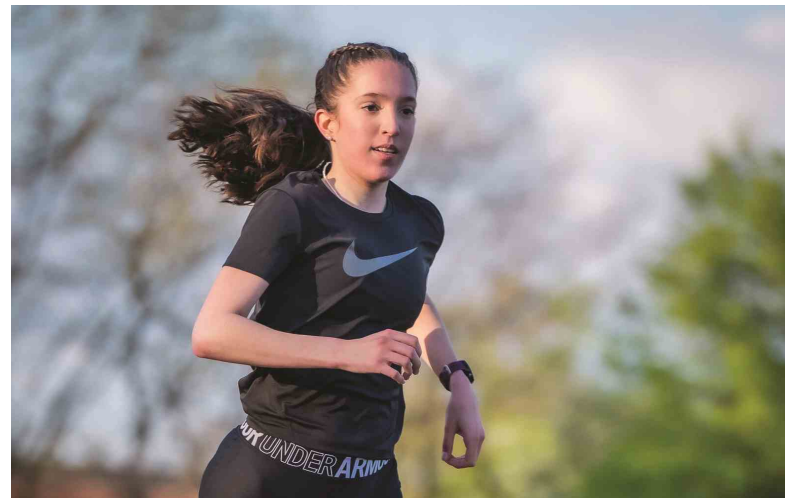
und komme aus der Kleinstadt Horstmar und bin 14 alt. Eigentlich hatte ich nie etwas mit dem Laufen zu tun gehabt, bis die Corona-Pandemie Vereinstraining nicht mehr zuließ. Bis dato habe ich Handball gespielt und hatte dabei auch immer sehr viel Spaß. Mein damaliger Trainer sagte der Mannschaft zu Beginn, sie solle sich fit halten, also beschloss ich, Laufen zu gehen. Ich habe schnell gemerkt, dass mir das Laufen Spaß macht, weshalb ich es auch nach den Lockdowns, als ich wieder gemeinsam mit dem Team trainieren konnte, fortgeführt habe. Ich ging zirka zweimal pro Woche joggen. Irgendwann hatte ich dann von „Volksläufen“ gehört und wollte unbedingt bei einem teilnehmen, also habe ich mich angemeldet. Ich fand die Atmosphäre dort so toll, und alle Läufer waren total freundlich zueinander. Deshalb bin ich noch einige 5-km-Wettkämpfe gelaufen. Im letzten Sommer hatte ich dann keinen Spaß mehr am Handballspielen, also wollte ich erstmal pausieren. Ich habe anschließend auch ein Probetraining im örtlichen Leichtathletik-Verein gemacht, fand da jedoch für mich heraus, dass die ganzen anderen Disziplinen, wie Weitsprung und Sprinten, mir nicht so liegen wie das „längere“ Laufen. Von da an bin ich also einfach weiter regelmäßig joggen gegangen und habe dieses Jahr im Januar beschlossen, ein Probetraining beim LSF zu machen. Vereinsmitglieder habe ich auf den vielen Volksläufen kennengelernt, denn dort waren sie immer zahlreich vertreten. Das Probetraining hat mir sehr viel Spaß gemacht, und ich habe mich direkt total wohl in der Trainingsgruppe gefühlt. Alle waren nett und offen. Seitdem bin ich also in der Trainingsgruppe von Gerrit und Marie. Das Training ist super, es herrscht immer eine angenehme Stimmung, und bei harten Einheiten motivieren sich alle gegenseitig. In der ersten Woche der Osterferien sind wir sogar gemeinsam ins Trainingslager nach Willingen gefahren und haben



dort eine tolle Zeit verbracht. Die Zeit in Willingen hat mir persönlich die Chance gegeben, alle nochmal besser kennenzulernen, weil ich bis dahin schließlich noch nicht so lange dabei war. Ich freue mich jetzt auf meine ersten Bahnwettkämpfe und die kommende Zeit beim LSF. Macht's gut und behaltet den Spaß am Laufen!

> Tom Wißmann

Hallo, ich bin Lisa Krell,



Fotos: Gerrit Lemkau

19 Jahre alt und trainiere seit Oktober 2023 regelmäßig beim LSF. Ein paar Wochen früher bin ich erst für mein Studium (Human Movement in Sports and Exercise) nach Münster gezogen. Schon nach kurzer Zeit habe ich mich in der tollen Trainingsgruppe von Gerrit und Marie sehr wohl gefühlt und neue Freundschaften geschlossen. Momentan bin ich zwar schon Mitglied im LSF, starte aber noch für den LAC Veltins Hochsauerland.

Schon als Kind habe ich Leichtathletik gemacht, wobei der 800-m-Lauf bereits meine liebste Disziplin war. Mit 13 habe ich wieder aufgehört um mich auf mein zweites Hobby, das Reiten, zu konzentrieren. Vor zwei Jahren begann ich wieder richtig mit dem Laufen und lief meine ersten Wettkämpfe.

Mittlerweile laufe ich am liebsten Cross und Trail, gerne auch mit Höhenmetern, welche ich zu Hause, im Schmallenberger Sauerland, direkt vor der Haustür habe. Dennoch habe ich sehr viel Spaß an Bahn- und Straßenläufen, weshalb ich mich diesen Sommer auf die 5.000 m konzentrieren möchte. Obwohl mein Training im Winter durch viele kleine Verletzungen und Erkältungen sehr unregelmäßig war, ist es mein Ziel, die Norm für die deutschen Meisterschaften zu erreichen.

Das Training im LSF gefällt mir besonders gut, da wir sehr abwechslungsreich und effektiv trainieren. Außerdem finde ich es super, nie allein trainieren zu müssen, wie ich es von zu Hause gewohnt war. Da ich selbst sehr interessiert am Ausdauersport bin und in meinem Studium viel darüber lerne, hoffe ich, in der Zukunft selbst mal als Trainerin im Laufsport arbeiten zu können.

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

> Lisa Krell



Fotos: Gerrit Lemkau

Trainingslager 2024 in Willingen

Auch dieses Jahr waren wir mit der Jugendgruppe der LSF wieder traditionell in der ersten Osterferienwoche im Trainingslager. Dieses Jahr ging es nach Willingen im Sauerland. Mit dabei waren 14 Athleten und Athletinnen plus unsere beiden Trainer Gerrit und Marie sowie unsere Physiotherapeutin Lena. So viele waren wir noch nie im Trainingslager! Am Samstagmorgen, dem 23. März, ging es los. Nachdem wir in unserer Jugendherberge unsere Zimmer bezogen hatten, ging es erst einmal auf einen rund 8 km langen Erkundungslauf durch das bergige Willingen. Mit meiner Gruppe haben wir uns dummderweise verlaufen und einen sehr steilen Berg mitgenommen, nach dem wir schnaufend eine Pause machen mussten. Das war also schon ein schöner Vorgeschmack auf die kommende Woche :) Danach gab es noch eine kleine Stabi-Einheit. Der nächste Tag begann, wie jeden Morgen, mit einem 20-minütigen Dauerlauf vor dem Frühstück.

Am Anfang waren unsere Beine noch frisch, und wir haben fast 4 km geschafft. Gegen Ende des Trainingslagers waren es nur noch etwas mehr als 3 km. Da unsere Jugendherberge auf einem Berg lag, war das letzte Stück des Laufs auch immer das Schlimmste. Nach dem Frühstück haben wir dann einen etwas längeren Lauf in kleinen Gruppen gemacht. Das Wetter war sehr wechselhaft. Am Anfang schien noch die Sonne, dann fing es an zu regnen, und am Ende waren wir mitten in einem Schneesturm und haben fast gar nichts mehr gesehen. Leider wurde das Wetter an dem Tag auch nicht besser, sodass wir die Nachmittagsintervalle von zwölf auf acht 150-m-Sprints gekürzt haben. Am Abend gab es dann noch einen Vortrag von Olli über den Stoffwechsel und die Verdauung. Jetzt wissen wir auch, dass man alle Lebensmittel in Salat, Sandwich oder Suppe unterteilen kann und somit ein Schnitzel mit Pommes eigentlich ein Salat ist ;)



Am Montag nach dem Frühstück haben wir Hürdenabläufe, Koordination, Sprünge und Mobi gemacht. Nach dem Mittagessen gab es dann Berganläufe über fast 400 Meter. Besonders schön war hier, dass wir uns immer gesehen haben, weil wir den Berg in der Pause runter gegangen und getrabt sind und uns so gegenseitig anfeuern konnten. Am Abend hat Lynn noch einen Vortrag über Sportpsychologie gehalten. Auch das war sehr interessant, denn die mentale Einstellung ist mindestens genauso wichtig für den Sport wie das Physische.

Dienstag haben wir Bodenturnen bei Marie gemacht. Die meisten (alle außer Amelie) konnten am Anfang fast nur einen Purzelbaum, und am Ende hat jede Kleingruppe eine eigene Kür aufgeführt. Nachmittags absolvierten wir dann längere Intervalle auf der Bahn. Hierbei lagen die Röstis, die es zum Mittag gab, einigen leider schwer im Magen. Eine Karaoke-Party gab es noch



Fotos: Gerrit Lemkau

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

zum Abschluss des Tages. Die Performance von einigen Jungs aus unserer Gruppe mit „Atemlos“ war dabei einzigartig, aber auch unsere Performance von „Aber bitte mit Sahne“ war sehr professionell.

Mittwochmorgen stand Sightseeing auf dem Programm: Wir machten einen Ausflug zum Skywalk in Willingen. Statt der 6 oder 7 km wandern, wie Google Maps gesagt hat, wurden es 11 km. Die Aussicht auf der Brücke war aber einmalig. Am Nachmittag sind wir für einen Dauerlauf zum Diemelsee gefahren. Hier war es immerhin nicht so bergig, wenn man nicht, wie meine Gruppe, die falsche Abzweigung genommen hätte und so einen unendlich langen Berg hochgerannt wäre. Am Diemelsee war es aber sehr schön!

Donnerstag war schon unser letzter voller Tag. Leider war das Wetter mal wieder sehr regnerisch, sodass wir bei den Intervallen am Nachmittag sehr nass geworden sind. Wir haben 9- bis 15-mal 400 m als VO-2Max-Einheit gemacht. Für mich war das die schlimmste Einheit des Trainingslagers, weil meine Beine echt müde waren und ich Regen wirklich hasse. Am Abend schauten wir alle zusammen noch einen Film. Der Plan am letzten Tag wurde etwas verändert, weil das Wetter an dem Tag und das Essen in der Jugendherberge nicht ganz so toll waren. Der Morgenlauf war optional und wurde etwas verlängert auf 30 Minuten. Da einige nicht so fit waren oder etwas ausschlafen wollten, sind wir nur noch zu viert gewesen.

Trainer Gerrit Lemkau (r.), Trainerin Marie Sommer (l.) und Physiotherapeutin Lena Ritzel



Danach gab es erstmal Frühstück. Amelie hatte am Freitag außerdem Geburtstag, sodass wir beim Frühstück noch ein bisschen gefeiert haben. Nachdem wir dann unsere Sachen gepackt haben, ging es auch schon wieder nach Hause. Das Trainingslager war insgesamt wie immer sehr schön. Mir hat es richtig viel Spaß gemacht in unserer Gruppe. Die Stimmung war immer grandios. Vielen Dank auch an unsere Trainer Gerrit und Marie, dass ihr die Woche mit uns verbracht und das Training so schön und vor allem individuell für jeden gestaltet habt. Außerdem noch vielen Dank an Lena, unsere Physiotherapeutin! Spätestens nach dem zweiten Tag brauchten wir alle mal eine Massage, weil wir sonst nicht bis zum Ende des Trainingslagers überlebt hätten. Außerdem hast du dich um all unsere Wehwehchen und festen Muskeln gekümmert. Also vielen Dank an euch alle!

> Nina Bergerfurth

OHNE EURE MITHILFE GEHT ES NICHT

Es gibt nicht viele Vereine, bei denen so zeitnah und umfangreich von den Wettkampfergebnissen der Vereinsmitglieder auf der Homepage berichtet wird. Sämtliche Ergebnisse werden dokumentiert, archiviert und für verschiedene News auf der Homepage genutzt. Dieser Service wird von unseren Mitgliedern sehr geschätzt.

Hinter diesem Service steckt eine Menge Arbeit. Diese hat über viele Jahre Markus van der Velde ganz allein erledigt. Jeden Sonntag brachte er mehrere Stunden damit zu, Ergebnisse zu recherchieren, sie in den Computer einzugeben, für das Internet aufzubereiten und von allen Ergebnissen noch News auf der Homepage zu posten sowie die Presse damit zu versorgen. Was er geleistet hat, ist unbeschreiblich.

Leider kann ein solches Engagement auch seine Schattenseite haben, denn, was ist, wenn es Markus mal nicht mehr machen sollte? Wer von unseren Mitgliedern wäre bereit, sich dieser Mammutaufgabe zu stellen? Genau an diesem Punkt waren wir bei der letzten Mitgliederversammlung angekommen, als Markus seine Funktion als Pressewart aufgab, um den 1. Vorsitz im Verein zu übernehmen.

Schon im Vorfeld war ziemlich

klar, dass man keine Person im Verein finden würde, die sich das alte, oben beschriebene Arbeitspensum aufladen würde. So wurde ich gefragt, ob ich die neue Pressewartin Anna Ringbeck unterstützen würde. Ohne genau zu wissen, was mich dabei zeitlich erwartet, sagte ich zu. Schnell merkte ich jedoch, dass mit dieser Aufgabe auch ein erheblicher Zeitaufwand verbunden ist. Ich merkte aber auch, dass der All-inclusive-Service von Markus unsere Mitglieder verwöhnt hat: Man muss nichts tun, nur laufen. Die Ergebnisse werden dann automatisch, heißt nach Recherchen, von Hand erfasst, Berichte davon geschrieben, ebenfalls mit aufwändiger Recherche. Oft hat unsere Pressewartin nichts als die Ergebnisdatei in den Händen und soll davon einen schönen Text mit noch schöneren Fotos machen. Wenn man über dieses Procedere nachdenkt, stellt man schnell fest, dass Anna dies nicht in einem vertretbaren Zeitraum leisten kann. Wenn wir alle weiterhin eine so lebendige und informative Homepage haben wollen, sind also alle aufgerufen mitzuhelfen.

Wie sollte die Mithilfe aussehen?

• Wer bei einem Wettkampf startet, meldet das Ergebnis an unsere Pressewartin.

• Die Nachricht enthält, neben dem Ergebnis, auch den Tag, den Ort, den Titel des Laufes und die Internetadresse der Veranstaltung.

• Anna freut sich zudem über ein Foto, an dem ihr aber unbedingt die Bildrechte besitzen müssten, was beispielsweise auf jeden Fall so ist, wenn ihr es selbst fotografiert habt.

• Und wenn ihr dann noch kurz etwas zur Veranstaltung schreibt, wäre es wunderbar. Auch ein, zwei Sätze über euch, wenn ihr mögt und dies von Interesse sein könnte, wären schön: ob ihr euer persönliches Ziel erreicht habt, wie es euch ergangen ist o.ä. Das würde die Arbeit von Anna sehr erleichtern.

Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass einige Mitglieder dies schon so handhaben, aber noch sind es Einzelfälle. Wir alle können mithelfen, dass das Ehrenamt im Verein einzelne Personen nicht überlastet, indem jeder von uns ein klein wenig mithilft. Letztlich profitieren wir alle von dem Resultat, das wir auf der Homepage sehen, die auch eine gute Werbung für den Verein und unseren Sport ist.

> Michael Holtkötter

Kontakt Anna Ringbeck:
Anna erreicht ihr über
presse@lsf-muenster.de.

Offiziell haben Mike Claaßen und Manuel Goerlich die Trainingsgruppe der ambitionierten Wettkampfläufer am 1. April von Dustin Karsch übernommen. Im Trainingsbetrieb war dies eher ein schleichender Übergang. Dustin bekam durch seinen Hauptjob immer mehr zeitliche Probleme. Das Training der Gruppe sollte darunter nicht leiden.

Manuel erzählte, dass er sich ohnehin schon länger mit dem Gedanken einer Trainertätigkeit auseinandergesetzt hatte. Er hätte zudem viel von seinen bisherigen Trainern gelernt, sowohl was die Trainingsmethodik als auch die Führung einer Trainingsgruppe betrifft. Bei Mike verhält es sich ganz ähnlich. Die beiden vertreten eine ähnliche Trainingsphilosophie und teilen sich bei den Trainingseinheiten die Aufgaben. Wenn man die Gruppe beim Training beobachtet, sieht man einen harmonischen Umgang miteinander sowie ein konzentriertes Training mit den gestellten Aufgaben. Wir wünschen den beiden neuen Trainern, die ja selbst noch ambitionierte Läufer sind, viel Spaß an ihrer neuen Aufgabe.

Neues Trainerduo

für die Gruppe „Marathon für ambitionierte Wettkampfläufer“



Mike Claaßen und Manuel Goerlich haben am 1. April die Trainingsgruppe der ambitionierten Wettkampfläufer übernommen.

Unser LSF ProTeam

Was ist das, warum gibt es das und vor allem, wer gehört dazu?

Im Februar des letzten Jahres wurde das LSF ProTeam gegründet. Anmelden kann man sich für dieses Team nicht, sondern muss bestimmte sportliche Kriterien erfüllen, um dazugehören zu können. Der Verein verspricht sich vom LSF ProTeam eine sportliche Weiterentwicklung und natürlich auch eine Werbung für den Verein. Vielleicht macht es die Laufsportfreunde auch attraktiver für potenzielle leistungsstarke Neumitglieder. Die Kosten, die dem Verein für das LSF ProTeam entstehen, werden ausschließlich durch Sponsorengelder abgedeckt. Mit Münsterland Milch und Active Laufshop Münster konnten zwei Unterstützer dafür gewonnen werden.

Folgende Leistungen sind erforderlich, um die Normen für das LSF ProTeam zu erlangen:

	Männer	Frauen
800 m	1:59,20 min	2:15,20 min
1500 m	4:18,20 min	4:49,20 min
3000 m	9:10,20 min	10:10,20 min
5 km/5.000 m	15:45 min/15:45,20	17:50 min/17:50,20
10 km/10.000 m	33:00 min/33:00,20	37:15 min/37:15,20
Halbmarathon	01:13:00 h	01:22:00 h
Marathon	02:38:00 h	02:55:00 h

Aktuell sind LSF ProTeam:

Jana Kappenberg (Jg. 1974)

Bestleistungen:

5 km 18:07

10 km 36:09

15 km 54:45

HM 1:18:15

Marathon 2:46:44

Sportliche Erfolge (Auszug):

- Deutsche Mannschaftsvizemeisterin im Marathon 2024
- Deutsche Meisterin im Marathon in der AK W45
- Deutsche Mannschaftsmeisterin im Marathon 2023
- Deutsche Mannschaftsmeisterin im Marathon 2023 in der AK W35 – 45
- Deutsche Meisterin im Marathon 2023 in der AK W45



- Deutsche Mannschaftsmeisterin im Halbmarathon 2023 in der AK W35 – 45
- Deutsche Meisterin im Halbmarathon 2023 in der AK W45
- Schnellste Deutsche beim Münster-Marathon 2022 und 2023
- Gewinnerin der Riesenbecker Sixdays 2022
- Gewinnerin des Kustmarathons Zeeland 2022

Nina Bergerfurth (Jg. 2006)

Bestleistungen:

800 m 2:17,41

1.500 m 4:40,86

5.000 m 17:48,64

10 km 39:10

2.000-m-Hindernis 7:29,22

Sportliche Erfolge:

- 7. Platz Deutsche Langstreckenmeisterschaften 5.000 m 2024
- 8. Platz deutsche U18 Jugendmeisterschaften über 3.000 m 2023,
- 10. Platz deutsche U20 Jugend-Hallenmeisterschaften 1.500 m 2024
- NRW-Meisterin U18 über 3.000 m 2023



- achtfache westfälische Meisterin
- zweifache NRW-Vizemeisterin
- Westfälische Mannschaftsmeisterin im Cross 2022

Alexander Schill (Jg. 1996)

Bestleistungen:

5 km 15:27

10 km 31:53

HM 1:11:00

Marathon 2:50:35

Sportliche Erfolge:

- 3. Platz Gesamt 10 km beim ZfS Münster-City-RUN 2022



Jan Kaumanns (Jg. 1994)

Bestleistungen:

5 km 15:11

10 km 31:25

HM 1:07:47

Marathon 2:25:25

Sportliche Erfolge:

- NRW-Meister 3 x 1.000 m 2019
- Viertbester Deutscher beim Haspa-Marathon, Hamburg 2023



Manuel Goerlich (Jg. 1984)

Bestleistungen:

5 km 15:55

10 km 32:10

15 km 48:36

HM 1:10:29

Marathon 2:28:30

Sportliche Erfolge:

- Deutscher Meister Marathon in der AK 35 2021



Marvin Röthemeyer (Jg. 1989)

Bestleistungen:

10 km 32:36

HM 1:13:18

Marathon 2:29:55

Sportlicher Erfolg:

- Die Zeit unter 2:30 Std. im Marathon ist sein bisher größter sportlicher Erfolg.



Fotos: Amelie Albers

Oliver Qiu (Jg. 2001)

Bestleistungen:

800 m 2:04,25 min

1.500 m 4:18,17 min

5 km 16:42 min

10 km 35:12 min

Marathon 3:05:25 min

Sportlicher Erfolg:

- 1.500 m PB beim renommierten Sportfest in Pfungstadt



Wer mehr von den Mitgliedern des LSF ProTeams erfahren möchte, wie beispielsweise Lieblingstraining und Lieblingsveranstaltung, schaut sich am besten die Kurzvorstellung auf der Homepage des Vereins an. **Nach Redaktionsschluss erfüllten noch Antonia Rewer und Dominik Schübler die Kriterien für das LSF ProTeam und gehören nun dazu. Mehr auf der Homepage.**

Spiridon 2.0 und andere Zahlenzaubereien

Bewertung und Einordnung von Wettkampfergebnissen

Die Spiridonwertung begleitet die Laufsportfreunde nun schon seit vielen Jahren. In dieser vereinseigenen Wertung geht es im Kern darum, eine faire und vergleichbare Bewertung von Wettkampfleistungen von Läuferinnen und Läufern unterschiedlichen Alters, vom Jugendbereich bis hin zum Masterbereich, durchzuführen.

Dazu wurden die erreichten Wettkampfzeiten bisher zunächst in Relation zu den aktuellen

Weltrekordzeiten für Frauen oder Männer auf der jeweiligen Strecke gesetzt. Dies bedeutet beispielsweise für eine 10.000-m-Wettkampfzeit von 40 min im Frauenbereich:

$$29:01,03 \text{ min} / 40:00,00 \text{ min} \approx 72,5 \%$$

Für eine Weltrekordzeit erhält man die Maximalpunktzahl 1200 Punkte, während ab der doppelten Weltrekordzeit, in diesem Beispiel also ab ungefähr 58 Minuten, 0 Punkte vergeben werden. Leistungen zwischen diesen beiden Randwerten

werden linear skaliert. Damit ergibt sich für unsere Beispielläuferin die folgende vorläufige Punktezahl:

$$(72,5 \% - 50 \%) / 50\% * 1200 \approx 541.$$

Für Jugend- und Masterläuferinnen und -läufer (unter 19 und über 26 Jahre) wird nun ein altersspezifischer Bonusfaktor bestimmt und die vorläufige Punktezahl wird mit diesem im nächsten Schritt multipliziert.

Ist unsere Läuferin beispielsweise 46 Jahre alt, so wird der Bonusfaktor 1,1 verwendet und sie erreicht die folgende finale Punktezahl:

$$541 * 1,1 \approx 595.$$

(Die bisherige Berechnungsweise wird hier zum leichteren Verständnis in leicht vereinfachter Form durchgeführt.)

Für die Spiridon-Gesamtwertung werden die höchsten Punktezahlen von maximal fünf verschiedenen Wettkampfdistanzen aus einem vorgegebenen Streckenkatalog addiert. Dieser Streckenkatalog beinhaltet momentan eine Auswahl von unterschiedlichen Wettkampfstrecken, angefangen von der Mittelstrecke 800 m bis hin zur Ultradistanz 100 km.

Mehr als ein Vierteljahrhundert nach Einführung der Spiridonwertung im Jahr 1997 zeigte sich zunehmend, dass die technische Basis im Hintergrund von einer Überarbeitung profitieren könnte. Diese Überarbeitung fokussierte sich zunächst auf Aspekte wie Benutzerfreundlichkeit, Automatisierbarkeit, Kollaborationsmöglichkeit und Erweiterbarkeit. Die Umstellung auf das neue System erfolgte in einem kontinuierlichen Prozess bereits zu Beginn dieses Jahres, und es wird seitdem im Produktivbetrieb genutzt.

Daneben bot sich vor allem aber auch die Gelegenheit, die Methodik der Spiridonwertung weiterzuentwickeln und Beobachtungen aus den vergangenen Jahren dabei zu berücksichtigen. Beispielsweise schien eine Überarbeitung der Bewertung für ältere Läuferinnen und Läufer notwendig, insbesondere für Fälle, in denen die erzielten Wettkampfzeiten das Doppelte der

jeweiligen Weltrekordzeit überschritten. Denn erreicht eine 70-jährige Läuferin beispielsweise eine 10.000-m-Zeit von 59 min, erhält sie hierfür die Punktezahl 0. Noch extremer wird der Fairnessgedanke strapaziert, wenn für bestimmte Altersklassen-Weltrekordzeiten aus dem Jugend- und Masterbereich in unserer vereinseigenen Wertung nur die Punktezahl 0 vergeben wird.

Derartige Konstellationen stellen nur einen Beobachtungsaspekt dar, was eine grundlegende Weiterentwicklung sinnvoll erscheinen ließ. Die wesentlichen Aspekte dieser Überarbeitung und Erweiterung der Bewertung von Wettkampfergebnissen sollen im Folgenden vorgestellt werden.

Eine zentrale Anpassung stellt zunächst die Veränderung der Reihenfolge der Bewertungsschritte dar: Zukünftig wird zunächst die erreichte Wettkampfzeit über sogenannte Altersfaktoren angepasst, sodass eine rechnerische Vergleichszeit ermittelt wird, die die Läuferin oder der Läufer hypothetisch im typischerweise leistungsstärksten Altersbereich, also im Alter von etwa 20 bis 30 Jahren, erreichen würde.

Die Wettkampfzeit von 40 min unserer Läuferin aus dem obigen Beispiel entspricht also der folgenden rechnerischen Vergleichszeit, wenn wir einen Altersfaktor für diese Wettkampfdistanz von 90,77 % ansetzen:

$$40:00,00 \text{ min} * 90,77 \% \approx 36:18,48 \text{ min}.$$

Hier einige weitere Erläuterungen zu diesem zentralen Berechnungsschritt: Eine Läuferin im Alter von 46 Jahren erreicht über die 10.000-m-Distanz typischerweise 90,77 % des Leistungsniveaus einer Läuferin im leistungsstärksten Altersbereich. Anders ausgedrückt: Eine Läuferin, die auf ihrem Leistungshöhepunkt in der Hauptklasse eine Zeit von 36:18,48 min erreicht hat, wird typischerweise im Alter von 46 Jahren über diese Wettkampfdistanz eine Zeit von 40 min erzielen.

Die zur Umrechnung notwendigen Altersfaktoren und die bisher verwendeten Bonusfaktoren hängen konzeptionell sehr eng zusammen. Für die neue Bewertungsmethodik greifen wir allerdings zukünftig auf eine umfangreiche Referenz von

LSF-SPIRIDONWERTUNG

Altersfaktoren zurück, die von *World Masters Athletics* [2] veröffentlicht wurden (für den Mastersbereich) bzw. von der *USA Track and Field Federation* [3] anerkannt wurden (für den Jugendbereich). *World Masters Athletics* hat zur Berechnung dieser Altersfaktoren und damit zur generellen Modellierung der Leistungsentwicklung von Masterathleten auf eine sehr umfangreiche Basis von ca. 2.800.000 Wettkampfergebnissen zurückgegriffen und diese zuletzt 2023 aktualisiert. Neben den Einflussfaktoren Alter und Geschlecht wird dabei als weiterer Einflussfaktor zusätzlich noch die Wettkampfdistanz berücksichtigt, da sich die Leistungsentwicklung auf verschiedenen Wettkampfdistanzen mit zunehmendem Alter zum Teil deutlich unterscheidet. Zusammengefasst kann mithilfe dieser Altersfaktoren die typische Leistungsentwicklung von Jugend- und Masterläuferinnen und -läufern noch präziser als bisher dargestellt werden.

Kommen wir nach diesen Erläuterungen nun auf die weitere Bewertungsmethodik für unsere Läuferin zurück. Die rechnerische Vergleichszeit von ungefähr 36:18 min wird im nächsten Schritt in Relation zum aktuellen Frauenweltrekord auf dieser Strecke gesetzt und als Prozentangabe dargestellt:

$$29:01,03 \text{ min} / 36:18,48 \text{ min} \approx 79,92 \%$$

Diese Darstellung als Prozentangabe im Bezug zum aktuellen Weltrekordniveau (nach Altersnivellierung) stellt unsere neue zentrale Basisbewertung dar. Vorteile bestehen im Vergleich zur bisherigen Skala von 0 bis 1.200 Punkten in ihrer einfacheren Interpretierbarkeit und der bereits bestehenden Etablierung über unseren Verein hinaus. Sie stellt beispielsweise bei *World Masters Athletics* [1] einen zentralen Bewertungsmaßstab dar und wird dabei als *Age Graded Performance* bezeichnet, sie wird aber beispielsweise auch bei Ergebnissen der *Parkrun*-Bewegung [3] als sogenannte „alterskorrigierte Leistung“ angegeben. Zahlreiche webbasierte Tools erlauben ebenfalls die Durchführung einer solchen Leistungsbewertung und -einordnung (siehe beispielsweise [5] und [6]), allerdings mit teilweise unterschiedlichen zugrunde liegenden Altersfaktoren. Darüber hinaus erlaubt diese Herangehensweise

eine sinnvolle Leistungsbewertung aller erzielten Wettkampfergebnisse, auch für Fälle, in denen die aktuelle Weltrekordzeit um mehr als das Doppelte überschritten wird.

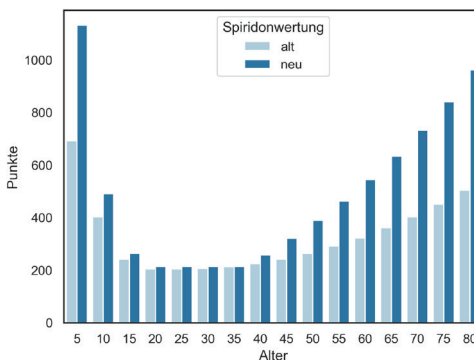
Um die Einordnung von Wettkampfergebnissen weiter zu erleichtern, hat sich eine Zuordnung zu unterschiedlichen Leistungsniveaus etabliert:

Leistung [%]	Niveau
≥ 90%	Weltklasse
≥ 80%	National
≥ 70%	Regional
≥ 60%	Lokal
< 60%	(keine Zuordnung)

Im vorhergehenden Beispiel erreicht die Läuferin ein Ergebnis von 79,92 % und wird somit dem Leistungsbereich „Regional“ zugeordnet, erreicht aber schon fast das Leistungsniveau „National“.

Hier ein Vergleich der bisherigen und zukünftigen Spiridon- und Leistungsbewertung am Beispiel einer Wettkampfleistung im 5-km-Straßenlauf von 21:30 min im Männerbereich:

Alter	Bisher:		Zukünftig:		Niveau
	Spiridonpunkte	Spiridonpunkte	Leistung [%]		
5	747	1160	98.3%		Weltklasse
10	435	511	71.3%		Regional
15	261	281	61.7%		Lokal
20	221	231	59.6%		
25	221	231	59.6%		
30	223	231	59.6%		
35	230	231	59.6%		
40	243	275	61.4%		Lokal
45	261	339	64.1%		Lokal
50	285	408	67.0%		Lokal
55	314	483	70.1%		Regional
60	349	565	73.5%		Regional
65	389	655	77.3%		Regional
70	435	754	81.4%		National
75	486	864	86.0%		National
80	543	987	91.1%		Weltklasse



Typische Spitzenergebnisse der vergangenen Jahre in unserem Verein liegen meist im Leistungsbe- reich „National“, allerdings ist Verena Vogt (44) mit ihrer herausragenden Zeit von 35:12 min über die 10-km-Distanz bei der DM in Leverkusen vor Kurzem sogar in den Bereich „Weltklasse“ vorgedrungen.

Beide Angaben, also Prozentangabe mit Bezug zum aktuellen Weltrekordniveau und der zugeordnete Leistungsbereich, werden zukünftig zusammen mit den erreichten Wettkampfergebnissen aufgeführt werden.

Gleichzeitig soll eine Fortführung der Bewertung auf der ursprünglichen Skala (0 – 1200 Punkte) für die traditionelle Spiridonwertung durchgeführt werden. Dies dient dazu, einen abrupten Methodikbruch zu vermeiden und eine gewisse Vergleichs- und Integrationsmöglichkeit mit den historischen Ergebnissen zu schaffen. Dazu werden die prozentbasierten Bewertungen der neuen Methodik in einfacher Weise reskaliert, wobei ein Prozentwert von 50 % einer Wertung von 0 Punkten und 100 % einer Wertung von 1.200 Punkten entspricht.

Dies bedeutet für unsere Beispielläuferin, dass ihre Leistungsbewertung von 79,92 % folgendermaßen umgerechnet und für die Spiridonwertung genutzt wird:

$$(79,92 \% - 50 \%) / 50 \% * 1200 \approx 718.$$

Es ergibt sich in diesem Beispiel eine deutlich höhere Punktzahl im Vergleich zur bisherigen Wertung (595). Je nach konkreter Wettkampf- und Athletenkonstellation ergeben sich unterschiedlich große Abweichungen nach unten oder oben, die besonders mit zunehmendem Alter typischerweise deutlich größer werden. Verschiedene Konsis-

tenzbetrachtungen und exemplarische Vergleiche zeigten allerdings, dass die Beobachtungen aus den vergangenen Jahren durch diese Methodik- weiterentwicklung in angemessener Weise berücksichtigt werden können und die wahrgenommene Fairness der Bewertung tendenziell zunimmt. Ein ähnliches Vorgehen wird auch für die Bahncup- Wertung genutzt.

Darüber hinaus erlaubt unsere neue technische Plattform auch eine einfachere Umsetzung von zusätzlichen Erweiterungen, beispielsweise eine automatisierte Erkennung von LSF-Rekorden oder das Erreichen von Qualifikationszeiten für das LSF ProTeam.

Die beschriebene neue Bewertungsmethodik und zusätzliche Erweiterungen sollen in Zukunft schrittweise in den LSF-Webauftritt integriert werden.

P.S.: Die zugrunde liegenden Altersfaktoren decken mit Blick auf die demografische Entwicklung momentan bereits den Bereich bis einschließlich 110 Jahren ab, also run on ;-)

Referenzen:

- [1] World Masters Athletics, <https://world-masters-athletics.org>
- [2] World Masters Athletics <https://mastersrankings.com/new-age-grades/>
- [3] USA Track and Field Federation <https://www.usatf.org>
- [4] Parkrun <https://www.parkrun.com>
- [5] runbundle, <https://runbundle.com/tools/age-grading-calculator>
- [6] USATF MLDR Road age-grading calculator 2020, <http://howardgrubb.co.uk/athletics/mldrroad20.html>

Zusammenfassung:

- **Prozentangabe mit Bezug zum Weltrekordniveau als neue Basiswertung**
- **Zuordnung zu Leistungsbereichen: Lokal (≥ 60%), Regional (≥ 70%), National (≥ 80%) und Weltklasse (≥ 90%)**
- **fairere Bewertung durch Berücksichtigung von Alter, Geschlecht und Wettkampfdistanz (!)**
- **regelmäßig aktualisierte Zwischenstände für Spiridonwertung und Bahncup**

> Klaus Brinker

Unser letztes Quartal

Wie üblich wollen wir in diesem Quartalsbericht den Jahresauftakt bis zum 30. April Revue passieren lassen. Das erste Quartal war mit etlichen Bestleistungen gespickt, es gab aber auch spannende Teilnahmen an ausländischen Veranstaltungen. Allerdings kann ob der Vielfalt der Veranstaltungen nicht jede Teilnahme erwähnt werden.

Eva-Maria Gaszek bei den Deutschen Marathonmeisterschaften in Hannover; wenige Wochen nach ihrem Titelgewinn über 50 km.



Foto: Michael Holtkötter

MEISTERSCHAFTEN

Die in diesem Quartal stattgefundenen Deutschen Meisterschaften über 10 km auf der Straße, im Marathon und im Berglauf sind ja schon an anderer Stelle in diesem Heft vorgestellt worden (S. 9 bis 13). Es gab aber noch drei weitere Deutsche Meisterschaften mit LSF-Beteiligung: Den Auftakt machten die Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften in Dortmund, bei denen Nina Bergerfurth im Vorlauf eine neue persönliche Bestleistung über 1.500 m aufstellte. Ihr Resultat 4:40,86 stellt auch einen neuen Vereinsrekord über diese Distanz dar. Im Finale konnte sie die Leistung dann aber nicht steigern und belegte am Ende den 10. Platz in der WJU20. Am gleichen Ort fanden eine Woche später die Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften statt, bei denen Torolv Prokosch und Kristin Katz über 60 m an den Start gingen. Torolv wurde 5. in der M75 und Kristin 7. in der W50. Bei der dritten hier zu erwähnenden DM über 50 km wurde Eva-Maria Gaszek mit der Zeit von 4:26:45 Deutsche Meisterin in der W55.

Vor den nationalen Meisterschaften in der Halle fanden in Dortmund und Paderborn auch die Hallen-Westfalenmeisterschaften statt. Insgesamt fünf LSF-Mitglieder konnten dabei einen Platz unter den ersten drei erreichen: Nina wurde Westfalenmeisterin über 1.500 m in der WJU20, Torolv über 60 m in der M75 und Antonio Henrique über 3.000 m in der M65. Karl-Heinz Priess steuerte über 200 m in der M65 und Matti Teismann über 800 m in der M12 einen Vizemeistertitel bei.

MARATHON

Im Gegensatz zum letzten Jahr finden sich in diesem Quartal einige Veranstaltungen mehr in unseren Ergebnisaufzählung. Den Auftakt über diese Distanz machte in diesem Jahr Dirk Keggenhoff, der am 7. Januar in Wesel beim deutschlandweit ersten Marathon des Jahres 2024 antrat. Es war sein 48. Marathon, den er im 23. Laufjahr bestritten hat. Einer der eher einsamsten Marathons dürften dann Stefan Bales und Stefan Chrzanowski am 18. Februar in Bertlich gelaufen sein. Hier waren nur 57 Teilnehmer über diese Distanz am Start. Stefan Bales wurde hier 2. im Gesamteinlauf. Traditionell lief Fritz Koch am 7. April in seiner Heimatstadt Freiburg wieder um den Sieg, allerdings musste er diesmal den sehr warmen

Bedingungen Tribut zollen und wurde in 2:33:51 „nur“ zweiter. Parallel zur DM Marathon in Hannover liefen auch in Rotterdam und Boston LSF-Mitglieder diese Distanz. In Rotterdam finishten Manuel Goerlich, Felix Lüppens und Mathias Holz alle unter drei Stunden, in Boston bewältigten Michaela Winter und Jörg Laumann die 42,195 km. Eine Woche später traten in Enschede und Leipzig LSF-Mitglieder an, wobei in Enschede Michèl Hankemeier (Foto Seite 29) unter drei Stunden bleiben konnte und als 11. fast unter die ersten zehn seiner AK gelaufen wäre. Der nach der Marathon-DM von den meisten LSF-Mitgliedern besuchte Marathon war dann Ende April der Hamburg Marathon. Hier konnte Dominik Schübler seine Aufnahme in unser LSF ProTeam feiern – mit der gelaufenen 2:37:15 schaffte er die Aufnahmeveraussetzung souverän.

BAHNWETTKÄMPFE

In der Halle gab es neben den Meisterschaften auch noch zwei normale Veranstaltungen, bei denen aber ausschließlich nur Mitglieder der Trainingsgruppe um Gerrit Lemkau teilnahmen. Hier konnte Amelie Arica zeigen, dass sie schnelle Beine hat, sie entschied die 60-m-Distanz in der W15 beim Dortmunder Run & Fly Meeting für sich. In der gleichen Veranstaltung wurde sie in ihrer Altersklasse auch noch Dritte über 2.000 m. Nach ihrem Trainingslager in den Osterferien startete am 14. April die Gruppe von Gerrit bei der ersten Freiluftveranstaltung in Rheine. Beim dortigen Edeka-Bahnlaufmeeting schaffte es Nina Bergerfurth gleich auf Anhieb, die Qualifikationsnorm für die Deutschen Jugendmeisterschaften über 1.500 m zu unterbieten. Die hier gelaufene 4:42,79 ist nur zwei Sekunden langsamer als ihre Zeit bei der DJHM acht Wochen vorher. Eher nebenbei startete sie auch noch über 400 m und lief dabei eine 61,71, was neben neuer persönlicher Bestzeit auch einen neuen Vereinsrekord über diese Distanz bedeutet.

Aus der Jugendgruppe waren Ende April drei Staffeln beim Oelder Stafflabend am Start. Sowohl in der WJU20, der WJU16 und der MJU16 gab es dabei einen Sieg zu vermelden. Am gleichen Wochenende war auch die Bahneröffnung in Dülmen, ehemals bekannt für ihre „krummen“ Distanzen, die nun aber zugunsten regulärer Dis-

tanzen aufgegeben worden sind. Hier testeten die Senioren Marion Rother, Torolv Prokosch und Karl-Heinz Priess ihre Sprintfähigkeiten. Letzterer war am gleichen Wochenende auch noch in Soest am Start, bei dem er eine sehr seltene Sprint-Disziplin absolvierte: 30 m fliegend. Hier wird im vollen Lauf über Lichtschranken die Zeit eines 30-m-Segments gemessen. Parallel dazu war unsere Jugendgruppe auch bei Season Opening in Dortmund. Hier konnte Nina Bergerfurth ihre persönliche Bestleistung über 3.000 m auf 10:23,31 steigern.

STRASSENLAUF

Das erste Straßenlaufergebnis des Jahres datiert wieder auf den ersten Januar, diesmal gemeldet von Eva Tingelhoff. Sie ist am Neujahrstag in London bei einem 10-km-Lauf angetreten. Zwei Wochen später gab es die ersten Siegmeldungen. Beim 10-km-Lauf am Förderturm in Bönen konnten Bernd Huesker und Stanislav Bartusiak jeweils ihre Altersklasse gewinnen. Nur eine Woche später sah der Lauf um den Halterner See dann 13 LSF-Mitglieder, mit dabei waren auch unser Kassierer Andreas Reher und unsere Pressewartin Anna Ringbeck über die 10-km-Distanz.

Am Ende des Monats stand dann der erste Lauf der 50. Hammer Winterlaufserie an, eine Veranstaltung, die immer wieder sehr viele Mitglieder bewegt. Den 10-km-Lauf absolvierten 52, den 15-km-Lauf 49 und den Halbmarathon 31 LSF-Mitglieder, wobei alle Halbmarathon-Finisher die gesamte Serie gelaufen sind. Auch dieses Mal gab es etliche Top-Platzierungen in der Einzel- und Serienwertung, gerade im Frauenbereich zeigte sich wieder einmal die Dominanz unseres Vereins. Allerdings kam diesmal unser Zugpferd Jana Kappenberg nicht so gut ins Rennen, über alle drei Distanzen schaffte sie es dieses Jahr nicht unter die ersten drei im Gesamteinlauf. Damit landete sie auch in der Gesamtwertung „nur“ auf dem vierten Platz unter allen Frauen. In ihrer Altersklasse W45 war sie aber unangefochten auf Platz 1, sowohl alle Einzel-Läufe als auch die Serie beendete sie in der AK-Wertung als Erste. Dieses gelang aber auch noch zwei anderen Frauen, sowohl Eva-Maria Gaszek in der W55 als auch Christine Glose in der W70 gewannen in allen Läufen ihre AK und waren deshalb auch am Ende der Serie in ihrer AK ganz vorne. „Tragische“ Verliererin aus Seriensicht war diesmal Katharina Hauertmann, die aus gesundheitlichen Gründen den Halbmarathon auslassen musste. Sowohl beim 10er als auch beim 15er bildeten Jana, Raija und Katharina wie auch im letzten Jahr anfänglich die führende Frauenmannschaft und waren im Vergleich zum Vorjahr auch in beiden Distanzen schneller unterwegs. Leider wird ihr Mannschaftsergebnis über 10 km nicht in der Deutschen Bestenliste geführt



Michèl Hankemeier bei seinem letzten Training vor dem Marathon in Enschede, er unter drei Stunden finishte.

werden, denn Raija läuft ab diesem Jahr in der W50. Ansonsten hätte es noch einmal eine Verbesserung des Deutschen AK-Mannschaftsrekordes in der W45 über diese Distanz bedeutet. Durch den Ausfall von Katharina rückte deshalb Eva-Maria Gaszek in die Frauenmannschaft auf, und die Führung in der Serienwertung konnte das Team verteidigen. Eine weitere starke Leistung lieferte auch wieder Raija Schmidt ab. Bis auf den 10-km-Lauf, in dem sie in ihrer AK Zweite wurde, gewann sie in den anderen Distanzen ihre AK und wurde somit auch Seriensiegerin. Unter allen Frauen belegte Raija in der Serienwertung den sehr beachtlichen 6. Platz.

Bei den Männern blieben wie im letzten Jahr unsere starken Läufer von diesem Event fern. Zwar kam Dominik Schüßler im 15-km-Lauf nach 52:16 min als Gesamtsiebter ins Ziel, aber er lief nicht die ganze Serie. Platzierungstechnisch der konstanteste Läufer war daher Josef Eiersbrock in der M70. Er wurde im 10er und 15er Zweiter und im HM Dritter seiner AK, die Serie beendete er auf dem 2. Platz. Dies gelang auch Reinhard Zumdick in der Serienwertung für die M60, dritte Serien-Plätze steuerten noch Jochen Koch in der M65 und Anne-Christine Kastrop in der W35 bei.

Eine mittlerweile selten gewordene Distanz sind 25-km-Läufe. Dirk Keggenhoff, Merle Leisten und Robert Wiczorek absolvierten diese Strecke in Appeldoorn, die sogenannte Asselronde. Das Besondere bei diesem Lauf: Im Ziel gibt es dann die typische niederländische Frikandel als Stärkung.

Im März startete die Straßenlauf-Saison so langsam durch, hier fand auch unser diesmal stärker frequentierte SIENA Straßen- und Firmenlauf statt, mehr dazu auf den Seiten 4 bis

6. Da in dieser Rubrik sehr viele Teilnahmen zu verzeichnen waren, kann nicht jede Leistung hier erwähnt werden. Den Auftakt macht daher ein Kuriosum beim Lauf rund um die Wibbelt-Kapelle Anfang März in Ahlen-Vorhelm. Dort wurde im 10-km-Lauf Corinna Meiser mit fünf Minuten Abstand auf Katharina Hauertmann zweite Frau im Gesamteinlauf. Am gleichen Tag wie unser Straßenlauf fand der 41. Syltlauf über 34,5 km statt, der immerhin sieben Mitglieder in der Ergebnisliste aufführt. Hier einen Startplatz zu ergattern ist nicht ganz einfach, da dieser landschaftlich reizvolle Lauf auf 1.200 Teilnehmer begrenzt und schnell ausgebucht ist. Ebenfalls im März fand der Halbmarathon in Venlo statt, den mindestens 19 Mitglieder absolviert haben. Hier konnten die Läufer aus der Trainingsgruppe um Manuel Goerlich und Mike Claaßen richtig starke Zeiten abliefern, schnellstes LSF-Mitglied war Domink Schüßler mit einer 1:13:08. Mike Claaßen, Michèl Hankemeier, Jonas Becker und Nils Bauer konnten alle unter 1:20 finishen, lediglich Matthias Holz verpasste diese Marke knapp. Eine ebenfalls aus LSF-Sicht gut besuchte Veranstaltung war der Berliner Halbmarathon Anfang April. Hier machte ein relativ starker Temperaturanstieg allen zu schaffen. 19 Mitglieder finden sich in der Ergebnisliste, schnellster Finisher war Jan Kaumanns mit einer 1:11:55. Marie Sommer konnte mit einer 1:31:09 immerhin den 71. Platz in der Frauenwertung belegen. Die wahrscheinlich meisten LSF-Mitglieder sah wohl der Zoolauf in Münster, 33 Athletinnen liefen unter unserem Vereinsnamen. Im 5-km-Lauf stellten wir mit Benno Hille nach 16:14 den Sieger, gefolgt von Claudius Brockmann mit einer 16:48 als Gesamtzweiter. In diesem Lauf stellten wir jeweils sieben Altersklassensiege und sieben zweite AK-Plätze bei 17 Mitgliedern auf dieser Distanz. Beim 10-km-Lauf waren 13 Mitglieder am Start, mit Jan Kaumanns als Gesamtzweiter und Alexandra Schoppe-Schmidt als dritte Frau Gesamt gab es auch hier starke Platzierungen. Eine weitere stark besuchte Veranstaltung auf den „Unterdistanz“-Strecken war der Enschede Marathon. Hier konnte sich Antonia Rewer mit einer 36:41 als Gesamtsiegerin bei den Frauen im 10-km-Lauf feiern lassen, Alexander Schill verfehlte mit einer 33:09 als Vierter im Gesamteinlauf das Podium nur knapp.

ULTRALAUF/TRAIL

Was ein Ultra ist, lässt sich einfach klassifizieren, es ist alles, was länger als ein Marathon ist. Aber wann ist ein Lauf ein Traillauf? Das ist schon schwieriger zu beantworten. Was aber oftmals einhergeht ist, das Ultraläufe größtenteils Trailpassagen enthalten, daher wird in dieser Rubrik einfach alles zusammengefasst, was sehr lang oder überwiegend auf nicht befestigten Wegen gelaufen wird.

Im Berichtszeitraum fanden noch zwei Cross-Veranstaltungen, die „Kurz-Varianten“ des Trails, statt. Im Januar waren Delia Krell-Witte und Mika Wawerzonnek beim Oelder Berg- und Crosslauf am Start, die Strecke war auch schon mal Austragungsort der westfälischen Crossmeisterschaften. Mika wurde hier Gesamtsechster auf der Kurz-, Delia Gesamtzehnte Frau auf der Langstrecke. Christoph Geitel startete Anfang Februar beim Pokalcross in Lühtringen, wo er das erste Mal Crossluft schnuppern durfte und Vierter in der M55 wurde.

Ebenfalls Anfang Februar waren Julia Suwelack, Annette Schwarzkopf und Jutta Homann beim Texel-Trail und liefen die „Kurz“-Distanz über 14 km. Michaela Winter war als Ultraläuferin eher länger auf ungewesenen Pfaden unterwegs. Sie bewältigte den Leinetal-Ultra und die Brocken-Challenge. In die Kategorie Trail kann man auch den Luiseturmlauf in Borgholzhausen, den Heidelberglauf in Coesfeld und den Klippenlauf in Ibbenbüren packen. Bei allen drei Veranstaltungen waren einige LSF-Mitglieder am Start, in Borgholzhausen gewann Mika Wawerzonnek auf der Kurzdistanz (12,5 km) seine Altersklasse. Beim Heidelberglauf konnte Delia Krell-Witte in der W65 einen AK-Sieg auf der Langdistanz (9,6 km) erringen, was Reinhard Zumdick beim Klippenlauf in der M65 gelang. Ebenfalls in die Kategorie Traillauf kann man den Hermannslauf von Detmold nach Bielefeld einreihen. Hier waren dieses Jahr neun LSF-Mitglieder am Start, Max Heyder war mit 2:25:43 das schnellste LSF-Mitglied bei dieser Veranstaltung.

> Arne Fischer

Herzlichen Glückwunsch!

Seinen 75. Geburtstag feierte Bernd Huesker am 8. Mai diesen Jahres. Er blickt auf gut 30 Jahre Wettkämpfe im LSF-Trikot zurück und auf rund 100.000 Laufkilometer in dieser Zeit. Und, passend zum Jubiläum, war Bernd am 8. Mai bei den Riesenbecker Sixdays am Start. Wenn die Gesundheit es erlaubt, läuft er im September den Marathon in Münster. Einer der schönsten Läufe für ihn: der Advent-Wald-Marathon in Bad Arolsen. Natur pur, reichlich Höhenmeter, eine 3:14:30 und der 1. Platz in der M55. Sein absoluter Favorit sind jedoch die Riesenbecker Sixdays. Glücklich, stolz und traurig zugleich war er beim Münster Marathon 2009. Glücklich und stolz über eine 3:06:43 in der M60, traurig darüber, dass sein Freund Stany - wegen eines Todesfalls am Vortag - nicht starten konnte. „Ich bin irgendwie für ihn mitgelaufen“, so Bernd.



Foto: privat

Auch dies gehört zu Bernds Momenten, an die er sich gern erinnert: gemeinsam mit seinem Freund Stanislaw Bartusiak auf dem Treppchen zu stehen.



Foto: Peter Imkamp

Genussvolles Highlight und Saisonabschluss

Der 6. Ökullus-Lauf startet am Sonntag, 22. September 2024

Das Beste kommt zum Schluss: Für viele ambitionierte wie auch Hobbyläufer hat sich in den vergangenen Jahren der noch junge Ökullus-Lauf als genussvolles Highlight und Saisonabschluss etabliert. Am Sonntag, 22. September 2024, findet der Genusslauf nun bereits zum sechsten Mal statt. Start ist um 10 Uhr auf dem Ökullus-Hof Schulze Buschhoff. Dort ist auch das Ziel und im Anschluss auf dem Hoffest auch noch eine Menge los.

Die Laufuhr kann dabei zu Hause bleiben, denn die Zeit wird beim Ökullus-Lauf nicht gemessen. Vielmehr stehen Genuss und Spaß auf der 21 Kilometer langen Strecke durch Münsters Osten im Vordergrund. Überwiegend auf Wald- und Wirtschaftswegen geht es dabei von Station zu Station. Auf dem Weg locken dabei an sechs Stationen regionale Spezialitäten und entspannte Atmosphäre. So hat der selbstgemachte Eierlikör der Handorfer „Hühner“ bereits Kultstatus erreicht. Aber auch alkoholfreies Warsteiner, Finne-Bier, Cidre und Äpfel vom Handorfer Obsthof oder Milchspezialitäten auf dem Hof Große Kintrup, leckerer Kuchen von Krimphove, Schmalzstullen vom Spiekerladen

Renfert-Deitermann, selbstgemachtes Popcorn und Eis von der Eisdiele Giardino geben neue Power für die weiteren Kilometer bis zum nächsten Genuss-Stopp.

Ein außergewöhnliches Lauferlebnis, das auch Aktive genießen können, die eine Halbmarathonstrecke nicht in den Beinen haben. Denn als Paar können zwei Teilnehmende mit einem Rad den Lauf in Angriff nehmen und auf der Strecke beliebig oft die Disziplin wechseln. Eine Möglichkeit, die stets gern genutzt wird. Und auch der Aufruf, verkleidet am Ökullus-Lauf teilzunehmen, ist bislang nicht ungehört verhallt. So ließen sich bei jeder der fünf Auflagen zahlreiche Teilnehmende originelle „Trikots“ einfallen und begeisterten als Wildtierquartett, Gemüse, Quallen, Weintrauben oder, oder, oder... Neben dem Genuss ist beim Ökullus-Lauf also auch für Augenschmaus gesorgt.

Wer dabei sein will: Interessierte können sich bereits jetzt ihren Startplatz sichern, die Online-Anmeldung hat begonnen. Weitere Infos und Anmeldung unter www.oekullus-lauf.de.

Wir begrüßen herzlich unsere neuen Mitglieder

Marcel Leenemann
Tina Mecking
Nils Maurer
Maximilian Riep
Maja Lindenau
Carmen Gessner
Tom Wißmann
Johanna Brandes
Christian Hömig
Yvonne Fleige
Jens Piotrowski
Benedikt Weitkamp
Karin Fischer
Philip Siewert
Ulrich Saur
Finn Thewes
Claudius Brockmann
Dr. Mechthild Surmann
Sonja Caspary

IMPRESSUM

ZWISCHENZEIT 34. 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 bitte an zwischenzeit@lsf-muenster.de senden.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Juli 2024.

Mit uns läuft!

Wir sind offizieller
Partner der
Laufsportfreunde
Münster e.V.



Winterzeit ist Regenerationszeit

Sportphysiotherapie
im zfs | Zentrum für Sportmedizin



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