

Pressekonferenz, 1. März 2023

Werte-Bank-Münsterland

Das hohe Niveau unseres Volksbank-Münster-Marathon-Jubiläums im vergangenen Jahr mit O-Tönen von Runners World: "Bei tollem Wetter konnten zahlreiche vergangene Events aber nochmals getoppt werden" und Laufreport.de: "Münster sprengt in jeder Hinsicht den Rahmen" sowie Laufmagazin Spiridon: "Das war Lebensfreude pur, der Jubiläumslauf hat alle bisherigen Auflagen getoppt" legt die Latte unserer Veranstaltung, mit der natürlich hohe Erwartungen verbunden sind, weiterhin sehr hoch. Doch "Hochsprung können wir", so das bewährte 12-köpfige Organisationsteam, das sich mit Karsten Gunsthövel, der nun zum ersten Mal allein das Ziel verantwortet und Veronika Okal, die im kommenden Jahr den Chef rund um die Startunterlagenausgabe und dem Paulinum Gelände, David Becker, ablösen wird, weiter verjüngt hat. So mangelt es auch nicht an neuen Ideen und Highlights, die den Marathon in diesem Jahr prägen.

Rund um hat sich die Lage der Marathonveranstaltungen in Deutschland nicht gerade verbessert. Gerade nachdem "Corona überstanden" war, hatten viele Veranstalter im vergangenen Jahr mit bis zu 25 % Teilnehmerverlust zu kämpfen. Darüber hinaus bestand auch das Problem, dass die Sponsorengelder bereits Anfang des Jahres feststanden, wie auch die Startgelder für die Läuferinnen und Läufer. So konnten viele Veranstalter nicht mehr auf die erheblichen Preisanstiege im Beschaffungs- und Personalbereich sowie auf die deutlich über 2 EUR hohen Dieselpreise im Busverkehr bei den Staffeln in der zweiten Jahreshälfte reagieren. Nach Düsseldorf haben nun auch die Marathonveranstalter aus Mannheim und Gelsenkirchen/Essen/Dortmund (Vivawest Marathon) "die Segel gestrichen".

Die Anmeldezahlen sind im Moment zufriedenstellend. Beim Marathon liegen wir im Trend der vergangenen Jahre - wir hatten 2022 nicht mit einem weiteren Teilnehmerrückgang wie andere Marathonveranstalter zu kämpfen. Gleichwohl gibt es im Moment immer noch freie Staffelpplätze beim Atruvia Staffelmarahton. Dagegen laufen die Anmeldungen beim Hengst-Filtration 28-km-Lauf planmäßig - diese Zahlen liegen auf dem Niveau des vergangenen Jahres. Während der Charitylauf zu mehr als 50 % ausgebucht ist, gibt es noch deutlich Luft nach oben für den H+B technics-Gesundheitslauf. Hier kommen die Anmeldungen aber erfahrungsgemäß erst, wenn die Lauf-Lernkurse, die unter dem Motto "Fit in den Frühling" Mitte März/Anfang April gestartet sind.

Aktuelles

Der aktuelle Stand der Anmeldungen, gut ein halbes Jahr vor dem 21. Volksbank-Münster-Marathon:

Marathon:	560
Hengst-28:	270
Atruvia-Staffelmarahton:	1.121
H+B technics-Gesundheitslauf:	25
Charity-Lauf:	70

Darüber hinaus gibt es eine Kombinationswertung mit dem Enschede Marathon. Anmeldungen sind sowohl in Enschede, als auch in Münster möglich. Ca. 100 Teilnehmer nutzen bisher schon die Startgebührrmäßigung und die eigene EUREGIO-Meisterschaftswertung für eine Teilnahme an beiden Marathonveranstaltungen. Der Enschede Marathon findet am 16. April statt. Bis dahin sind noch Anmeldungen für die Kombiwertung möglich.

Marathon in Deutschland auf der Erfolgsspur?

Niemand kann die Frage besser beantworten als die derzeit erfolgreichste deutsche Marathonläuferin, Deborah Schöneborn vom SCC Berlin. Im vergangenen Jahr erzielte sie beim Hamburg Marathon mit 2:29:51 Stunden die fünftschnellste Zeit, während Miriam Dattke schnellste deutsche Marathonläuferin in 2:26:45 Stunden beim Marathon in Sevilla im Februar 2022 war. Sevilla scheint ein schneller Lauf für Deutschlands Marathonläuferinnen zu sein. Denn gerade dort, erzielte „Debbie“ Schöneborn vor zwei Wochen mit 2:25:52 Stunden nicht nur eine neue Bestzeit, sondern führt damit auch die derzeitige deutsche Bestenliste der Frauen an, übertrifft damit sowohl die Bestleistung von Miriam Dattke im vergangenen Jahr als auch die Bestleistung von Katharina Steinruck von vor zwei Jahren. Das Schönste aber ist, dass Debbie damit die Norm für die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Paris 2024 gelaufen ist. Ob sie auch das Ticket dorthin erhält, ist im Moment noch nicht ganz sicher, da nur eine begrenzte Anzahl an Sportlerinnen und Sportlern zugelassen sind und ggf. mehr als diese die Qualifikationsnormen schaffen könnten.

Im vergangenen Jahr gewann sie mit ihren Mitläuferinnen Mannschafts-Gold bei den Europameisterschaften in München, wo sie in der Einzelwertung 10. wurde. Seit 2017 ist sie bereits erfolgreich, auch auf den Crossstrecken.

Heute ist sie auf der Pressekonferenz und stellt sich den Fragen von Michael Brinkmann.

Neuer Charity-Partner: José Carreras Leukämie-Stiftung

Jeder kennt wahrscheinlich jemanden aus dem privaten Umfeld, der an Leukämie erkrankt ist. Wir sind gerade geschockt vom Tod des Welt- und Europameisters im Stabhochsprung Tim Lobinger, der im Alter von nur 50 Jahren an seiner Leukämie Erkrankung gestorben ist. Heute ist die Beisetzung und deshalb mussten Frau Dr. Serini als Geschäftsführerin der José Carreras Leukämie-Stiftung und Mareile Höppner, Moderatorin von RTL Extra und früher ZDF Brisant als Botschafterin der Stiftung leider absagen. Sie werden zu unserer Pressekonferenz im Mai erwartet.

Trotzdem möchten wir unseren neuen Charity-Partner heute offiziell vorstellen und rufen alle Läuferinnen und Läufer auf, bei ihrer Online-Buchung neben dem Startgeld noch einen kleinen Betrag zugunsten der Stiftung zu spenden. Dafür gibt es in der Anmeldung extra ein Spendenfeld. Auch unsere Partner und Sponsoren bitten wir in diesem Jahr vielleicht ihre Weihnachtsspende oder eine Spende, die sie im Zusammenhang mit unserer Firmenaktion oder einer firmeneigenen Aktion anlässlich des Marathons generieren, für die José Carreras Leukämie-Stiftung vorzusehen. "Wir von Münster Marathon e.V. spenden komplett das

gesamte Startgeld des Charity-Laufes über 10 km", so Michael Brinkmann. "Im vergangenen Jahr hatte sogar ein Läufer statt dem Startgeld von 15 EUR gleich 150 EUR für den guten Zweck eingezahlt".

„Leukämie muss heilbar werden. Immer und bei jedem“, so der Ausspruch von José Carreras, der die José Carreras Leukämie-Stiftung 1995 aus Dankbarkeit über die eigene Heilung seiner Erkrankung gegründet hat. Leukämien sind die häufigsten Krebserkrankungen im Kindes- und Jugendalter. In Deutschland erkranken jährlich etwa 600 Kinder unter 15 Jahren an einer Leukämie. Die Krankheit entsteht durch bösartige Umwandlung einer unreifen Vorläuferzelle der Blutbildung im Knochenmark. Besonders bei akuten Leukämien ist die Transplantation ein wichtiger Bestandteil der Therapie, wenn Chemotherapien alleine nicht erfolgversprechend sind. Im Knochenmarkstransplantationszentrum Münster werden Patienten jeden Alters, auch Kinder und Jugendliche, behandelt.

„Besonders in den vergangenen fünf Jahren sind uns immer wieder viele Aufrufe nach Knochenmarkspendern in den hiesigen Tageszeitungen aufgefallen – da haben wir uns an die schon seinerzeit so erfolgreiche Zusammenarbeit mit der José Carreras Leukämie-Stiftung (2009) im Rahmen des Volksbank Münster Marathons erinnert und nun erneut eine Zusammenarbeit vereinbart“, so Michael Brinkmann, Vorsitzender von Münster-Marathon e.V. „Insbesondere auch unter dem Aspekt, dass die Stiftung einen besonderen Bezug zum Universitätsklinikum Münster unterhält – und wir somit auch einen regionalen Bezug haben“. Frau Dr. Ulrike Serini, Geschäftsführerin der José Carreras Leukämie-Stiftung freut sich über die Zusammenarbeit mit dem Volksbank-Münster-Marathon, der seit dem Jahre 2009 nochmals deutlich an Läuferinnen und Läufer gewonnen hat und mittlerweile auf Platz 7 der bedeutendsten Marathonläufe in Deutschland steht (Laufmagazin SPIRIDON 12/2022). „Wir freuen uns sehr darüber, bei diesem großartigen Laufevent als Charity-Partner mit dabei zu sein. Gemeinsam laufend Gutes tun im Kampf gegen Leukämie ist eine besondere Botschaft im Rahmen dieser beeindruckenden Laufveranstaltung“, so Dr. Ulrike Serini.

Startschuss 15. Stadtwerke-Kids-Marathon

Am Montag, 27. März 2023 um 8 Uhr öffnen wieder die Anmeldungen für den 15. Stadtwerke Kids-Marathon. Da die Plätze begrenzt und immer sehr schnell vergriffen sind, lohnt es sich schnell zu sein.

Beim Stadtwerke Kids-Marathon laufen die Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren die letzten 1,5 Kilometer der Marathonstrecke. Gestartet wird bei der Westfälischen Schule für Musik an der Himmelreichallee. 1,5 km geht es dann über die Marathon-Strecke bis ins Ziel am Prinzipalmarkt – ein unbeschreibliches Erlebnis für die kleinen "Rennmäuse", denn es stehen tausende Zuschauerinnen und Zuschauer an der Strecke, um die Läuferinnen und Läufer auf den letzten Kilometern anzufeuern. Dieser Lauf wird nicht als Wettkampf sondern als Erlebnislauf in kleinen Gruppen mit ausreichend Betreuung durchgeführt. Als Auszeichnung gibt es ein T-Shirt am Start und im Ziel ein kleines Geschenk sowie eine Medaille.

Am **2. August 2023** gibt es für alle Kinder wieder die besondere Ferienaktion: Einerseits als Vorbereitung für den Stadtwerke-Kids-Marathon, andererseits als besondere Maßnahme in der Innenstadt, um auf unser Charity-Projekt hinzuweisen, startet unter dem Motto "Kinder helfen Kindern" wieder die Stadtwerke Aktion auf dem Stubengassenplatz. Für je gelaufene

200 m spenden die Stadtwerke 1 EUR für die José Carreras Leukämie-Stiftung. Daneben haben Kinder Gelegenheit, sich auf der Hüpfburg auszutoben, das Spielmobil zu nutzen oder Selfies mit einem Kinderpromi zu machen. Im vergangenen Jahr ist mit 80 Kindern eine neue Rekord-Teilnehmerzahl aufgestellt worden. In Summe sind die Kids stolze 2.077 Runden gelaufen. So konnte eine Spendensumme in Höhe von 2.077 € für die Charity Organisation erlaufen werden.

Unternehmens-Laufaktion „Fit in den Frühling“

Nach zwei erfolgreichen Auflagen starten wir vom 6. März bis zum 2. April 2023 wieder unsere Laufaktion für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen. Ein guter Einstieg, schon einmal langsam wieder mit einem regelmäßigen Lauftraining zu starten, vielleicht sogar in Vorbereitung auf den 21. Volksbank-Münster-Marathon, der am 3. September stattfindet. So sollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen motiviert werden, in der Zeit vom 6.3.-2.4. so viele Kilometer wie möglich für ihren Arbeitgeber zu absolvieren und das Unternehmen so in einen Wettbewerb zu stellen. "Die Teamfähigkeit wird gefördert - die "Mannschaft" schweiß zusammen", so die Aussage mehrerer Arbeitgeber, die diese Aktion sehr begrüßen und sich für eine Fortsetzung ausgesprochen haben. Gleich drei Arbeitgeber unter den bisher gemeldeten Unternehmen sind auf der Pressekonferenz und können auch von den Erfahrungen aus dem Vorjahr berichten: Finn Wecker von Wecker Druckluft, Rainer Hüwe von der DZ-Bank und Dietmar Dertwinkel von der Volksbank Münsterland Nord.

Alle sind sich einig: die vierwöchige Aktion spornt viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an, sich die Laufschuhe anzuziehen, um so viel wie möglich Kilometer für die Firma zu laufen. Die Kilometer werden anschließend hochgeladen und für das entsprechende Unternehmen festgehalten. Auf unserer Pressekonferenz im Mai werden die erfolgreichsten drei Firmen pro Kategorie als besonders sportliche Unternehmen von uns ausgezeichnet. Heute geben wir dafür den Startschuss mit Finn Wecker, Rainer Hüwe und Dietmar Dertwinkel und rufen noch weitere Unternehmen auf, sich schnell noch unter info@volksbank-muenster-marathon.de zu melden, um mitzumachen. Meistens sind die LäuferInnen nach der Laufaktion "angefixt" und nehmen sich als Ziel einen der vielen Wettbewerbe im Rahmen des Marathons vor. Der H+B technics-Gesundheitslauf über 6,2 km geht eigentlich immer und ist ohne Wettkampfcharakter - hier muss nur die Ausdauer bis dahin stimmen. Und das bekommt eigentlich jeder mit gutem Willen hin. Aber auch der Charity-Lauf über 10 km ohne Wettkampfcharakter oder die ambitionierten Läufe: Atruvia Staffelmaraathon, Hengst-Filtration-28, der Lauf über 28 km bis hin zum Volksbank-Münster-Marathon über die Königsdisziplin könnten ein Ziel sein.

Gestaffelt nach Unternehmensgrößen werden jeweils die besten drei Unternehmen prämiert.

Die Anzahl der Firmen ist pro Kategorie auf maximal 15 begrenzt. Entsprechend der Reihenfolge der **Anmeldungen an: info@volksbank-muenster-marathon.de** unter Angabe des Firmennamens, der Kontaktperson (Teamchef) mit Kontaktdaten und der Betriebsgröße (Mitarbeiterzahl) werden die Plätze vergeben. Zum Ausgleich der Kosten für die Auswertung wird pro Unternehmen ein geringes Startgeld entsprechend der Unternehmensgröße in Rechnung gestellt. Gewertet wird in folgenden Kategorien:

Unternehmen unter 100 Mitarbeiter, Startgeld einmalig 50 EUR



Unternehmen ab 100 Mitarbeiter, Startgeld einmalig 100 EUR
Unternehmen ab 250 Mitarbeiter, Startgeld einmalig 150 EUR

Nach unverbindlicher Anmeldung unter info@volksbank-muenster-marathon.de erhalten die jeweiligen Unternehmen dann genaue Anleitungen hinsichtlich der "Spielregeln".

Mintellity-Lauf -Lernkurs ab 15.03.2023

Mehrere Unternehmen, die sich für die Laufaktion "Fit in den Frühling" angemeldet haben, beklagten, dass sich weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nun angestachelt fühlen und gern das Laufen "erlernen" möchte. Einfach loslaufen für absolute Neueinsteiger ist nicht zu empfehlen. Hier scheidet es zumeist an der Tempofindung und an der richtigen Dosierung des Laufumfangs. Dank des Software Unternehmens Mintellity in Münster ist es gelungen, einen Lauf-Lernkurs in Münster zu installieren. Dieser ist für völlige Neueinsteiger und startet am Mittwoch, 15.03.2023 um 17.00 Uhr an der Sportanlage Sentruper Höhe. Beginnend mit 3 min. Laufen/3 min Gehen im Wechsel werden in 12 Wochenstunden (jeweils mittwochs um 17.00 Uhr) kostenlos und unverbindlich die Laufeinheiten so zusammengestellt, dass auch die Neuanfänger nach 12 Wochen schon mühelos 30-45 min. ohne Pause laufend absolvieren können. Die letzte Kursstunde findet direkt am bundesweiten Tag des Laufens, am 7. Juni statt, wo dann ausnahmsweise um 18.00 Uhr gelaufen wird. Danach wird den Teilnehmern angeboten, den 6 km H+B technics-Gesundheitslauf beim Volksbank-Münster-Marathon am 3. September zu absolvieren. "Eine runde Sache", meinen Caroline Sube und Michael Brinkmann, die den Lauf-Lernkurs gemeinsam leiten. Obwohl der Kurs kostenlos und unverbindlich ist, ist eine vorherige Anmeldung unter info@volksbank-muenster-marathon.de zwingend erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Jeder, der sich per E-Mail anmeldet, erhält dann noch nähere Informationen. Eingeladen sind alle, die Interesse haben, das Laufen zielgerichtet in langsamen Schritten zu erlernen. Es sind dazu keinerlei Voraussetzungen erforderlich. Einzig: Den inneren Schweinehund, sich für diesen Lauf-Lernkurs zu entscheiden, zu überwinden - das muss jede und jeder für sich selbst im Vorfeld schaffen.

Wer läuft noch mit bei der Preußen Münster Mixed Staffel? Es werden zwei Damen gesucht

Wenn es im vergangenen Jahr noch "Wer schlägt die Chefs?" geheißen hat, bei der die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volksbank Münsterland Nord ihre Chefstaffel schlagen mussten, soll es in diesem Jahr heißen "Schlag die Profis". Doch zunächst muss die "Profi-Staffel" zusammengestellt werden. Zwei Teilnehmer der Profi-Staffel stehen schon fest: die Geschäftsführer von Preußen Münster: Peter Niemeyer und Ole Kittner. Peter Niemeyer, ehemaliger Bundesligaspieler u.a. bei Werder Bremen, wo er 32 Spiele absolvierte, ist nun Sportdirektor von Preußen Münster und wir drücken ganz fest die Daumen, dass die Preußen in dieser Saison den Aufstieg in die 3. Liga schaffen. Beim letzten Spiel haben sie die Zuschauenden sehr zittern lassen, bis sie das Spiel drehten. Besser berichten kann das Preußenspieler Thorben Deters, der seit 2 Jahren im offensiven Mittelfeld spielt. Ole Kittner, seit dem vergangenen Jahr Geschäftsführer für den Bereich Marketing, Strategie und Kommunikation, der nach seinen Erfolgen in der zweiten Bundesliga erst einmal eine mehrjährige Auszeit auf Hawaii nahm, kehrte dann zu Preußen Münster zurück, beendete dann aber vor zwei Jahren seine Fußballkarriere.

Die beiden "Preußen-Männer" suchen für ihre Mixed Staffel nun noch 2 Damen. Daher werden interessierte Läuferinnen – gern auch aus dem Fußballbereich gesucht –, die mit Peter und Ole die "Profi-Staffel" bilden möchten. – NEIN – schnell brauchen sie nicht zu sein, nur die 10 km innerhalb der Staffel gut laufen können. Ihnen winkt nicht nur die kostenlose Teilnahme, sondern auch ein vollständiges Preußen Münster Laufoutfit. Bewerbungen, gern auch mit einem kreativ gestalteten kleinen Video sollten bis spätestens 15.04.2023 an info@volksbank-muenster-marathon.de gesendet werden. Eine Jury wird dann die beiden Damen auswählen, die die Staffelplätze für die Preußen-Profi-Staffel erhalten.

In der Mai Pressekonferenz wird dann die komplette Staffel vorgestellt. Gesucht werden dann Fußballvereine in ihren jeweiligen Outfits, die die Preußen zumindest im Laufen "schlagen". Für jede Fußballmannschaftsstaffel, die die Preußen-Profi-Staffel schlägt, erfolgt eine Spende an die José Carreras Leukämie-Stiftung. Näheres dazu dann in der Pressekonferenz im Mai.

Sind Handwerker doch die besseren Läuferinnen und Läufer?

Karin Tomkötter, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit der Handwerkskammer bringt es auf den Punkt: "Egal, ob Fußballturniere im Unternehmen, ein Yoga-Flashmob auf dem Stadtfest Münster Mittendrin oder der Handwerkerlauf beim Volksbank-Münster-Marathon: Sportmarketing hat in der Handwerkskammer Münster Tradition. Schließlich verbinden Handwerk und Sport viele Gemeinsamkeiten. Und ohne das Handwerk geht bei den meisten Sportveranstaltungen und Sportarten nichts. Handwerk und Sport bilden ein perfektes Team, das gemeinsam viel erreichen kann." Seit vielen Jahren findet nun schon die Handwerks-Marathon-Wertung statt. Karin Tomkötter erläutert, welche Vorteile HandwerkerInnen haben, wenn sie den Klick bei der Marathon- oder Staffelmarchonanmeldung in das Feld "Handwerks-Marathon-Wertung" setzen.

Anmeldung Staffellauf

Die Handwerkskammer hat 50 Staffeln für das Handwerk reserviert und übernimmt die Startgebühren. Vier LäuferInnen teilen sich eine Staffel. Die Teilnehmenden erhalten wie in den letzten Jahren ein atmungsaktives Kampagnen-Laufshirt mit dem individuellen Firmenlogo auf dem Rücken. Da die Staffelanahl begrenzt ist, werden diese nach dem Eingangsdatum der Anmeldung vergeben. Die Anmeldung erfolgt über die Handwerkskammer <https://sweapevent.com/b/?p=handwerksstaffellauf2023>.

Vollmarathon

Zum Vollmarathon melden sich die HandwerkerInnen direkt beim Volksbank-Münster-Marathon an. Dabei muss allerdings das Häkchen vor dem Feld Handwerkslauf angeklickt werden. Lehrlinge erhalten bei Vorlage ihres aktuell gültigen Lehrlingsvertrages eine Startgeldermäßigung von 10 Euro. Die ersten drei Sieger bei den Frauen sowie bei den Männern bekommen ein Preisgeld von bis zu 400 €.

Leidenschaft, Können, Teamgeist, eine starke Nachwuchsförderung, Disziplin, Perfektion und Fairness – diese Werte zeichnen Handwerk und Sport gleichermaßen aus. Sport begeistert viele Menschen – quer durch alle Altersgruppen und soziale Milieus. Über gemeinsame Sportevents gelingt es Handwerksbetrieben und ihren Beschäftigten, Kunden und Partner in der Breite zu erreichen und so gemeinsam für das Handwerk zu begeistern. Von Aikido bis

Zehnkampf, von Augenoptiker bis Zweiradmechanikerin, vom individuellen Schuhwerk für Leistungssportler und -sportlerinnen bis zur Tartan-Bahn für Stadien – Vielfalt, Breite, Individualität und der Leistungsgedanke prägen sowohl das Handwerk als auch den Sport.

Handwerk und Sport sind zudem oftmals eng mit einer Region verbunden und wirken dort identitätsstiftend. Die HWK Münster hat ihren Fokus ganz bewusst auf den Breitensport Laufen gesetzt. Über verschiedene Distanzen im Team oder im Langstreckenlauf ist für alle etwas dabei. Eine, die weiß, wie es geht, Beruf, Familie und den Laufsport erfolgreich zu verbinden, ist Gudrun Henke von Henke Fensterbau. In einer Zeit von 3:36:29 Stunden gewann Gudrun Henke von Henke Fensterbau 2022 den Marathon bei den Damen in der Wertung der schnellsten Handwerkerinnen – mit 8 Minuten Vorsprung. Gudrun Henke ist damit auch ein Vorbild für die Handwerkerinnen und Handwerker und schildert, wie sie den Marathon erlebt hat.

Bundesweiter Tag des Laufens am 7. Juni 2023

Zum zweiten Mal rufen German Road Races e.V. und der Deutsche Leichtathletik-Verband dazu auf, am bundesweiten Tag des Laufens, 7. Juni 2023 zu zeigen, dass Deutschland laufen kann. Es sollen so viel wie möglich Kilometer zusammenkommen. Jeder läuft: morgens, mittags und abends. Und wer nicht gern allein laufen möchte, hat die Möglichkeit, sich einem der Aktionsläufe anzuschließen. Auch Münster-Marathon e.V. plant am 7. Juni 2023 den "Tag des Laufens" in Münster präsentiert von Wecker Druckluft. Finn Wecker macht es möglich, diesen Lauf wieder kostenlos und unverbindlich für jedermann anzubieten. Dazu sind im Moment wieder deutsche Promiläufer angefragt, sich in Münster ein Stelldichein zu geben, wie im vergangenen Jahr der Deutsche Marathonmeister Hendrik Pfeiffer. Ganz wichtig: Um festzuhalten, wie viele Kilometer an diesem Tag in Deutschland gelaufen werden, werden alle Mitmachenden gebeten sich auf der Seite <https://www.tagdeslaufens.de/> zu registrieren und nach dem Lauf die Kilometeranzahl anzugeben. Die Website gibt auch einen Rückblick, wie das vergangene Debütjahr gelaufen ist. In diesem Jahr soll die Anzahl der Läuferinnen und Läufer und auch die Kilometerzahl nochmals deutlich getoppt werden. Dabei sein werden auch die Läuferinnen und Läufer des Mintellity-Lauf-Lernkurses in Münster. Aber auch Finn Wecker wird mit seinen Mitarbeitenden nahezu vollständig am Start sein. Für dieses Engagement dankt Münster Marathon e.V. Wecker Druckluft sehr herzlich.

Ausblick

Neu: erstmals eigenes Finisher-Video im Zieleinlauf

Erstmals gibt es die Möglichkeit, sich sein eigenes Finisher-Video anzusehen, sofern man als Läuferin oder Läufer die Ziellinie auf dem roten Teppich des Prinzipalmarktes erreicht. Der Intersport RunClub macht es möglich. "Lächeln, bitte! Bei allen Läufen mit Zeitnahme hält der neue Co-Sponsor INTERSPORT RUNCLUB ab diesem Jahr den Moment des Zieleinlaufs der einzelnen LäuferInnen in einem kostenlosen Finisher Video fest. Das personalisierte Finisher Video findet man spätestens 24 Stunden nach Ende der Laufveranstaltung in der INTERSPORT App." heißt es in der Presseinformation von Münster-Marathon e.V., die sich über diese neue Kooperation sehr freuen. Ein echtes ADD on und eine wunderschöne Erinnerung an das Lauferlebnis in Münster.

Mentoren-Kick off

Die Vorbereitung für den ersten Marathonlauf muss zielgerichtet sein und sollte begleitend erfolgen. Für die Läuferinnen und Läufer, die sich erstmals an einen Marathon wagen oder auch danach angeleitetes Training wünschen, wurde vor Jahren zusammen mit dem Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V. das sogenannte Mentorenprogramm ins Leben gerufen. Für dieses Mentorenprogramm werden noch Lauf-Treff-LeiterInnen oder lauferfahrene MarathonläuferInnen gesucht, die Lust haben, vor allem diejenigen anzuleiten, die erstmals einen Marathon angehen möchten. Das erste „Finish“ ist sehr entscheidend für alle MarathonläuferInnen. Aber auch all diejenigen, die diesen Service gern in Anspruch nehmen möchten, sind aufgerufen, entweder einen Mentor auf der Homepage www.volksbank-muenster-marathon.de direkt zu kontaktieren oder über info@volksbank-muenster-marathon.de.

Kombi-Wertung Enschede (Marathon in Enschede am 16. April)

Am 16. April startet der Marathon in Enschede. Noch kann man sich für die Kombi-Wertung anmelden, die unter vielen LäuferInnen sehr beliebt ist: Marathon laufen beim Enschede Marathon und Volksbank-Münster-Marathon: Die Zeiten werden addiert und die Schnellsten werden prämiert. Bei rechtzeitiger Anmeldung für die Kombiwertung beider Marathons, gibt es einen attraktiven Rabatt auf die Anmeldegebühr. Unter dem Namen "EUREGIO-Meisterschaft" konkurrieren dann deutsche und niederländische Teilnehmer um das grenzüberschreitende Ranking. Die Auswertung und Ehrungen erfolgen nach dem Volksbank-Münster-Marathon im September. Zwischen den Marathons gibt es ausreichend Zeit, um sich gut zu erholen und auf die zweite Herausforderung vorzubereiten!

Angebot von Unternehmens-Coachings

Münster-Marathon e.V. gibt Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Unternehmen mit einem Impulsvortrag das erforderliche Start up. Die Vorteile des Laufsports, der Gesundheitsaspekt, das Zusammengehörigkeitsgefühl, die Endorphine, die Laufen freisetzt, aber auch das richtige Laufen - das "WIE komme ich zum Ausdauererfolg?" werden erklärt. Es wird erläutert, was machbare Ziele für völlige Neueinsteiger, aber auch Gelegenheitsläuferinnen und -läufer sind. Trainingspläne und Trainingshilfen gern online - damit man völlig unabhängig von Zeit und Raum ist - werden angeboten und auch darüber hinaus gibt es wertvolle Tipps und Informationen. Diejenigen, die der Aktion aus ihrem Unternehmen folgen wollen, werden durch das Jahr 2023 bis zum Volksbank-Münster-Marathon am 3. September begleitet. Mit den Strecken über 6 km oder 10 km ohne jegliche Zeitmessung dürften auch AnfängerInnen sich anlocken lassen. Der Staffelmaraathon, die 28 km oder die 42,195 km sind natürlich für ambitionierte Läuferinnen und Läufer, denen wir aber auch gern eine Hilfestellung anbieten. Mit kleinen Zwischensteps und immer wieder motivierenden Inputs werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dann bis zum 3.9.2023 ständig "auf Trab" gehalten. Am 3.9. kann das Teamevent dann erfolgreich beim Volksbank-Münster-Marathon genossen werden. Dann ist das Eis gebrochen und man kann stolz sein auf seine Mannschaft. Bereits ab einem Betrag von 2.500 EUR zzgl. MwSt bieten wir unsere Dienstleistung an.

Neues Promoshirt:

Der Prinzipalmarkt und die Lambertikirche wurden als zentrale Elemente des Zieleinlaufs in das Design aufgenommen. Das Funktionsshirt ist einzigartig im Design und hat einen hohen Tragekomfort. Das Unikat wird in begrenzter Anzahl produziert und soll jede Läuferin und jeden Läufer im Training oder im Wettkampf ein beflügelndes Gefühl für den bevorstehenden Marathon geben. Es ist ein reines Promotion-Shirt und nicht zu verwechseln mit dem Laufshirt, das im Rahmen der Online-Anmeldung nur von Marathonteilnehmerinnen und -teilnehmern



bestellt werden kann. Das Shirt gibt es zum Preis von 20 Euro und kann per E-Mail über info@volksbank-muenster-marathon.de bestellt oder nach Rücksprache direkt im Marathonbüro an der Windthorststraße 32 in Münster erworben werden.