



Das Journal des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen

# WestfalenSport

**FUSSBALLBÜHNE USA:  
VOM FLVW-INTERNAT  
AUF S COLLEGE**



# 2

April 2024



Das ist unsere  
**Natur.**  
 Und das ist ihr  
**Bier.**

Gebraut nach dem deutschen Reinheitsgebot • Krombacher Privatbrauerei  
 57225 Krombach • Am Rathaargebäude • www.krombacher.de



Eine Perle der Natur.

## Liebe Vereinsvertreterinnen und Vereinsvertreter!



Fußballzeit ist die beste Zeit. Nicht mein Spruch, obwohl ich ihn zu hundert Prozent unterschreiben kann. Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) hat sich die Überschrift überlegt, um vor der UEFA EURO 2024 alles, was den Fußball ausmacht, zusammenzufassen. So auch die Kinderfußball-Tour, die der DFB und Volkswagen im Vorfeld der Europameisterschaft durchführen.

Vorfreude wecken, Begeisterung schüren ist ein Thema. Wenn wir mal kurz an die Weltmeisterschaft 2006 zurückdenken, lebt das Kribbeln von damals, die unglaubliche Euphorie und die Begeisterung für den Fußball und die deutsche Mannschaft wieder auf. Wiederholung ausdrücklich erwünscht ...

Bei aller Vorfreude geht es auch um die neuen Spielformen im Kinderfußball, die bei den Events zum Einsatz kommen. Kleinere Teams, kleinere Spielfelder und somit mehr Ballaktionen für die Nachwuchskicker\*innen – das ist das Ziel. 11.000 Kinder im E-, F- und G-Jugendalter können in den kommenden Wochen an 25 verschiedenen Standorten bei den Kinderfußball-Festivals erste Erfahrungen mit den neuen Spielformen sammeln, die ab dem Sommer deutschlandweit verbindlich eingeführt werden.

Nach anfänglichen Bedenken angesichts des Konzeptes sind die meisten überzeugt, dass es funktionieren kann. Organisiertes „Zocken“ als Alternative zum Straßenfußball. Kinder in Bewegung bringen, kein Rumstehen und Warten mehr. Weniger Taktik, mehr Intuition und Technik. Denn am Ende geht es den Kleinsten ohnehin nur um eins: Hauptsache kicken und Spaß haben auf dem Platz, im wirklichen Leben und nicht virtuell an der Konsole.

Die Kinderfußball-Tour kommt absolut passend, nicht nur, um die Freude auf die EM zu schüren, sondern auch um Kinder für den Fußball zu begeistern. Passt.

Ihnen allen wünsche ich auf der Zielgerade der laufenden Spielzeit viel Erfolg, bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen  
 Ihr

Manfred Schnieders  
 FLVW-Präsident



14



18



24



28



36



42



52



54



- 3 Editorial
- 4 Inhalt

## TITEL: FUSSBALLBÜHNE USA: VOM FLVW-INTERNAT AUF'S COLLEGE

- 6 „Es hat mich schon immer gereizt, ins Ausland zu gehen“
- 12 Tolles Erlebnis für westfälische U12-Juniorinnen

## FLVW

- 14 „Westfälischer Weg“ führt AVE in die Vereine
- 16 Limes GmbH wird Partner des FLVW
- 17 AOK-Gesundheitsstipp: Mit Schmerzmitteln zu Höchstleistungen?

## AMATEURFUSSBALL

- 18 Türkspor Dortmund: Fünf Siege im Ramadan
- 22 Daniel Berlinski: Herzensprojekt VfB Marsberg
- 24 Familie Bramkamp – alle an der Pfeife

## JUNIOR\*INNEN

- 28 Gutes Ergebnis - aber getrübt Freude
- 31 United in Europe by Football
- 32 goldgas Talent Miranda Wolf fasziniert die Technik beim Speerwurf

## SCHIEDSRICHTER\*INNEN

- 36 FLVW und Das Örtliche sagen „Danke Schiri“
- 38 Panorama

## LEICHTATHLETIK

- 42 „Wenn du verkrampfst, kommst du niemals auf Top-Speed“
- 46 „Ein Leben ohne Sport ist doch langweilig“
- 48 Aktuelles aus der Leichtathletik
- 50 Zwischen Lauferei und Paukerei

## AUS DEN FLVW KREISEN

- 52 Gelungene Premiere des OWL-Hallenmasters für Juniorinnen
- 54 Westfalenporträt: Alfons „Ali“ Beckstedde
- 56 Vorschau/Impressum



# „ES HAT MICH SCHON IMMER GEREIZT, INS AUSLAND ZU GEHEN!“

Seit August studiert Miriam Hils an der University of California in Berkeley und spielt dort für die Golden Bears Fußball. Im Rahmen zweier U20-Länderspiele in Verl war die langjährige Spielerin des FLVW-Mädcheninternats zu Gast in der alten Heimat. WestfalenSport-Autor Philipp Oppel hat die Gelegenheit genutzt, um sich mit der Außenverteidigerin über ihre ersten Monate in den USA unterhalten.

Angekommen: Miriam Hils auf dem Campus der University of California in Berkeley, wo sie seit August 2023 studiert (Foto: privat)







Miriam (r.) durchlief alle Westfalenauswahlen, wie hier 2017 beim Länderpokal (Foto: R. Zinsel)

Novizin: 2018 kam Miriam ins Mädchenfußball-Internat des FLVW (Foto: R. Zinsel)



## WestfalenSport: Wie fühlt es sich an, mal wieder in der alten Heimat zu sein?

**Miriam Hils:** Es fühlt sich gut an, nahe an der Familie und an den Freunden zu sein. Und es ist immer schön, mit der Nationalmannschaft unterwegs zu sein. Dann noch zwei Highlight-Spiele dabei zu haben, ist super.

**Ihr habt zwei Testspiele in Verl absolviert. Beim ersten Spiel gegen die USA kamst du leider nicht zum Einsatz, beim 4:0-Sieg über Kanada standest du in der Startelf und konntest eine Torvorlage beisteuern. Wie verlief die Partie aus deiner Sicht?**

**Hils:** Ich habe mich gefreut, dass ich gegen Kanada zum Einsatz gekommen bin. Wir haben über den gesamten Lehrgang sehr gut gearbeitet und sind zufrieden, dass wir zum Abschluss einen Sieg mit vier Toren herauspielen konnten. Als Abwehrspielerin freut es mich natürlich besonders, dass wir zu Null gespielt haben.

## Du bist seit August 2023 in den USA. Wie waren die ersten Monate und wie hast du dich eingelebt?

**Hils:** Das war schon was Neues. Aber ich habe diese Herausforderung bewusst gesucht und mich darauf gefreut, in eine komplett unbekannte Umgebung reinzukommen. Ich habe einige Leute gefunden, die mir dabei geholfen haben, mich einzugewöhnen. Ich wurde zum Beispiel zu Thanksgiving von einer Freundin nach Hause eingeladen. Insgesamt gefällt es mir richtig gut. Es ist fast immer super Wetter und es gibt viele coole Leute.

## Was gefällt dir besonders?

**Hils:** Mir gefällt der Mix aus schulischer und fußballerischer Herausforderung am besten. Beides zu haben, also nicht nur auf Fußball fokussiert zu sein, sondern auch schulisch gefordert zu werden, ist super.

## Welche Kurse belegst du im Moment?

**Hils:** In den USA ist das System an der Uni etwas anders, da muss man auch viele allgemeinen Kurse belegen, das mache ich jetzt am Anfang. Grundsätzlich möchte ich Data Science studieren und habe deshalb auch schon einen Data Science- und einen Mathe-Kurs belegt.

## Wie gefällt dir der kalifornische Lifestyle?

**Hils:** Ich dachte erst, ich komme dahin und alle sind Surfer. Aber aus meiner Mannschaft bin ich die Einzige (lacht). Ich habe aber eine Freundin gefunden, mit der ich



Selfie mit den jüngsten Westfalenauswahl Spielerinnen: Die DFB-U20 traf in Verl auf die FLVW-U12 Juniorinnen (Foto: FLVW)

**Athletic Sport Sponsoring**  
— ICH BIN DEIN AUTO

# SAG 000H ZU E!

## Vollelektrisch im Auto-Abo: Corsa-e & Mokka-e

ab mtl.  
**299 €**  
Opel e-Modelle



**JETZT ERLEBEN!**

Athletic Sport Sponsoring | [www.ichbindeinauto.de](http://www.ichbindeinauto.de)

Partner des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen e. V. (FLVW)





Autogramme schreiben gehörte auch in Verl dazu (Foto: FLVW)

schon zweimal surfen war. Ich war in Europa auch schon surfen und wollte das dort natürlich auch machen. Und ansonsten sind alle schon ziemlich locker und offen, das ist schon ein bisschen anders als in Deutschland.

Hattest du darüber hinaus schon Gelegenheit, die Gegend zu erkundigen?

Hils: Ich war schon ein paar Mal in San Francisco. Das ist nicht so weit weg, ungefähr 20 Minuten mit der Bahn. Und man kann sehr gut Fahrrad fahren, die kalifornische Küste hat in der Hinsicht einiges zu bieten.

Miriam genießt die Fahrradtouren an der kalifornischen Küste (Foto: privat)



Was hat dich daran gereizt, in die USA zu gehen?

Hils: Es hat mich schon immer gereizt, ins Ausland zu gehen, speziell in die USA, um dort neue Erfahrungen zu sammeln. Zu Schulzeiten hat es nicht gepasst, da ich dann nicht weiter unter professionellen Bedingungen Fußball hätte spielen können. Jetzt war die Chance da, das mit der fußballerischen Herausforderung zu kombinieren. Von daher war das eine perfekte Gelegenheit.

Wie lief deine erste Saison mit den Golden Bears?

Hils: Ich bin nicht ganz zufrieden. Wir wollten die Play-offs erreichen. Dafür hätte im letzten Spiel ein Unentschieden gereicht, aber wir haben leider verloren (0:4 gegen Stanford. Anm. d. Red.)

Wann geht es weiter?

Hils: Am Donnerstag fliege ich wieder zurück zu meinem Team. Die reguläre Saison beim College-Fußball geht immer von August bis November. Jetzt gerade ist Off-Season mit den Spring Games. Das sind alles Freundschaftsspiele, aber auch da möchte ich natürlich so viel wie möglich spielen.

Wie lange hast du vor, in Kalifornien zu bleiben?

Hils: Ich habe das Stipendium für vier Jahre bekommen. Das ist auch der Plan, so lange dort zu bleiben.

Zum Abschluss noch die Frage: Du warst fünf Jahre im Mädchenfußball-Internat des FLVW (2018–2023). Wie sehr hat dich die Zeit dort geprägt?

Hils: Das war schon eine lange Zeit. Ich habe dort superviel gelernt. Ich bin dort sehr eigenständig geworden und auch fußballerisch hat es mich total weitergebracht.

Vielen Dank für das Gespräch! ■



Die Studentin hat schon einige Male das nahegelegene San Francisco besucht (Foto: privat)

Das ist Miriam Hils

Miriam Hils wurde am 11. März 2004 in Lippstadt geboren und begann 2009 ihre fußballerische Karriere beim Delbrücker SC (FLVW-Kreis Paderborn). Von 2019 bis 2021 spielte sie in ihrer Geburtsstadt für den SV Lippstadt 08. Im Sommer 2021 wechselte sie zum Frauen-Bundesligisten SGS Essen. Ihr Bundesliga-Debüt feierte die Defensivspielerin am 28. August 2021 (1. Spieltag), als sie beim 1:1 gegen den 1. FC Köln eingewechselt wurde. Von 2018 bis 2023 wurde Miriam Hils im Mädchenfußball-Internat des FLVW gefördert und spielte durchgehend für die Westfalenauswahl (U14 bis U18). Insgesamt hat sie bislang 28 U-Länderspiele für die deutsche Nationalmannschaft absolviert (U15 bis U20). Nach ihrem Abitur 2023 und dank eines Stipendiums spielt die 20-Jährige seit August 2023 für die Golden Bears der University of California in Berkeley.

Das ist die University of California in Berkeley

Die University of California im nordkalifornischen Berkeley wurde 1868 gegründet und zählt zu den renommiertesten Universitäten der Welt. Insgesamt 110 Nobelpreisträgerinnen und -preisträger haben an der Hochschule vor den Toren San Franciscos gewirkt. Sportlich haben die Absolventinnen und Absolventen der University of California 121 olympische Goldmedaillen sowie 56 Silber- und 46 Bronzemedailien gewinnen können. Zu den bekanntesten Persönlichkeiten der Universität zählen unter anderem Physiker Robert Oppenheimer, Apple-Mitgründer Steve Wozniak, Super-Bowl-Gewinner Aaron Rodgers oder Fußballspielerin Alex Morgan.





Für Autogramme und Selfies nahmen die U20-Nationalspielerinnen sich nach dem gemeinsamen Training noch viel Zeit

# TOLLES ERLEBNIS FÜR WESTFÄLISCHE U12-JUNIORINNEN

Die westfälischen U12-Juniorinnen haben Anfang April im ostwestfälischen Kaunitz (Verl) einen aufregenden Tag mit dem U20-Nationalteam der Frauen erlebt. Bei dem Treffen wurde die Westfalenauswahl zunächst von den Nationalspielerinnen trainiert. Im Anschluss an die gemeinsame Einheit standen die DFB-Mädels noch ausgiebig für Autogramme und Fotos zur Verfügung.

Text und Fotos: Philipp Oppel



Vier Stationen durchliefen die FLVW-Mädels

**S**elfies mit Bayern Münchens Champions-League-Debütantin Alara Şehitler, Tipps und Tricks von Hoffenheims Top-Torschützkin Mara Alber und Lob von Eintracht Frankfurts Açikgöz-Zwillingen: Dieser Tag hatte für die U12-Juniorinnen des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) einiges zu bieten und wird den Mädchen der Verbandsauswahl noch lange in Erinnerung bleiben. Geboren wurde die Idee eines gemeinsamen Trainingstages im Verbund – von der U20-Cheftrainerin und früheren Leiterin des FLVW-Mädcheninternats Kathrin Peter, sowie Teammanagerin Jessica Behr und dem FLVW-Koordinator für Talentsichtung Christian Düren. Da das Nachwuchs-Nationalteam Anfang April für zwei Länderspiele im ostwestfälischen Verl gastierte (0:0 gegen die USA / 4:0 gegen Kanada), war die Gelegenheit günstig. Und schon ein Tag nach der Partie gegen die Vereinigten Staaten wurde die Idee in die Tat umgesetzt. Als der Bus des Nationalteams dann am ersten Samstag im April tatsächlich auf die Zufahrt der Anlage des FC Kaunitz einbog, war die Aufregung groß. Und zwar nicht nur bei den jungen Westfälinnen, sondern auch bei den Nationalspielerinnen, wie Kathrin Peter verriet: „Die hatten schon etwas Bammel. Die meisten haben vorher noch nie ein Training gehalten und waren gespannt, wie ihre Übungen wohl ankommen würden.“ Das „Lampenfieber“ legte sich aber schnell auf beiden Seiten, denn es ging um die Sache, die für alle Beteiligten im Mittelpunkt steht: der Fußball.

## „FÜHLT SICH AN, ALS WÄRE ES ERST GESTERN GEWESEN“

Insgesamt hatten sich die U20-Mädels vier verschiedene Stationen (plus eine Extra-Station für die Torhüterinnen) überlegt, die die U12-Juniorinnen für jeweils zehn Minuten durchlaufen durften. Auf dem Programm standen Dribbling, Tricks, „4 gegen 4“ auf Mini-Tore, sowie „1 gegen 1“ mit Torabschluss. Bei letztgenannter Station war Miriam Hils im Einsatz, die früher selbst fünf Jahre das FLVW-Mädcheninternat besuchte: „Ich fand es klasse, mal in die Trainerposition reinzugucken. Und irgendwie fühlt es sich an, als ob es erst gestern war, als ich selbst noch in der U12-Westfalenauswahl war.“ Hils und ihre Teamkolleginnen hatten auf jeden Fall großen Spaß an ihrer Trainerinnen-Rolle. Nach den Übungen nahmen sie und ihre Mannschaftskameradinnen sich noch ausgiebig Zeit, um sämtliche Autogramm- und Selfie-Wünsche zu erfüllen. Der tolle Abschluss eines außergewöhnlichen Nachmittags für die westfälischen Nachwuchs-Kickerinnen markiert womöglich sogar einen kleinen Vorgeschmack – denn wer weiß: Vielleicht darf die eine oder andere in Zukunft selbst das Trikot der Nationalmannschaft überstreifen und wird dann ebenfalls zum gefragten Fotomotiv. ■





# „WESTFÄLISCHER WEG“ FÜHRT AVE FAST TÄGLICH IN DIE VEREINE

Die Erfolgsgeschichte der FLVW-Assistent\*innen für Vereinsentwicklung (AVE) geht unvermindert weiter. Erkennbar wird dies schon – rein quantitativ – an der zuletzt erfolgten Einstellung zweier weiterer AVE (auch „DFB Club-Berater\*in“ genannt) im Ruhrgebiet.

Text und Foto: FLVW

Das FLVW-AVE-Team:  
Immer „auf dem Sprung“  
zu Vereinsbesuchen

welche er aktuell mit elf FLVW-Assistent\*innen für Vereinsentwicklung (AVE) in 14 FLVW-Kreisen umsetzt. Damit ist der FLVW innerhalb des DFB der Landesverband mit der höchsten Zahl an DFB Club-Berater\*innen/AVE.

Seit Jahresbeginn wurden mit Stand 24. April 2024 durch die FLVW-AVE 98 Vereinsbesuche terminiert und davon bereits 79 durchgeführt. „Das bedeutet, dass unsere AVE im ersten Drittel des Jahres fast täglich vor Ort in den Vereinen waren“, zeigt sich Projektleiter Werner Beyer begeistert von dem Engagement und vor allem auch der Art und Weise, wie das gesamte AVE-Team die von ihnen geforderte Aufgabe aktuell umsetzt. Denn das Feedback der Vereine ist – auch anhand evaluierter Fragebogen – beeindruckend und verdeutlicht, dass die „FLVW-Außendienstler“ bei ihren Vereinsbesuchen im wahrsten Sinne des Wortes eine „gute Visitenkarte“ für ihren Verband abgeben.

## AUFBRUCHSTIMMUNG IN DEN FLVW-KREISEN

Aber auch die FLVW-Kreise profitieren in besonderer Weise von dem Einsatz „ihrer“ AVE – was zuletzt auf der Zusammenkunft aller beteiligten AVE-Projektkreise Ende März im Sport-Centrum Kaiserau deutlich zum Ausdruck kam. „Was die AVE leisten, ist einfach nur phänomenal. Ihre Arbeit ist weichenstellend für eine auf der Kreisebene zwingend umzusetzende Strukturweiterung in Richtung hauptamtlicher Unterstützung für das Ehrenamt. Wenn wir diesen Weg nicht konsequent weitergehen, holen uns die Probleme bei der Gewinnung ehrenamtlicher Mitstreiter\*innen im Kreis in den nächsten ein bis fünf Jahren gnadenlos wieder ein“, skizziert Ingo Bankamp, Vorsitzender des Ausschusses für Vereins- und Kreisentwicklung im FLVW-Kreis Soest, die für den Verband damit verbundenen künftigen Herausforderungen.

Um in dieser Thematik weiter voranzukommen, verständigten sich die Vertreter\*innen der AVE-Projektkreise in ihrem Workshop darauf, sich nun mit einem Antrag auf Einberufung einer Arbeitsgruppe an den Ausschuss für Vereins- und Verbandsentwicklung zu wenden, die sich mit dem Fokus der betreffenden Kreisebene für die Erarbeitung von praktikablen und gemeinsam getragenen Maßnahmen zur schrittweisen Hinführung zu einer hauptamtlichen Unterstützungsstruktur für die FLVW-Kreisebene einsetzen soll. ■

**D**enn dort haben zum 15. März Mathias Deckers für Gelsenkirchen und zum 1. April Sylvia Danielsiek für den FLVW-Kreis Bochum jeweils ihre Arbeit aufgenommen und das AVE-Team verbandsweit nunmehr auf komplette Mannschaftsstärke anwachsen lassen. Zugleich zeigt sich daran auch das offenbar ungebrochene Interesse der FLVW-Kreise an einer Unterstützung durch regional verankerte, hauptamtliche Mitarbeiter\*innen. Entsprechend sind die Gespräche mit dem nächsten (dann 15.) interessierten Kreis bereits in vollem Gange – womit sich bereits mehr als die Hälfte aller FLVW-Kreise auf den sogenannten „westfälischen Weg“ im Rahmen des vom Deutschen Fußball-Bund (DFB) initiierten „DFB Club-Berater\*innen-Projekt“ gemacht haben.

## UNMITTELBARER VEREINSNUTZEN

Mit Aufnahme als offizielle Maßnahme in den DFB-Masterplan wird das „AVE/Club-Berater\*innen-Projekt“ seit dem 1. Januar 2024 über DFB-Kennzahlen gesteuert. Auf Basis von sieben durch den DFB geförderten Club-Berater\*innen-Stellen hat der FLVW dadurch pro Jahr 210 Vereinsbesuche zu absolvieren –

Mehr zu den  
AVE auf [FLVW.de](https://www.flvw.de)







Peter Schmelz, Leiter Vertrieb der Limes GmbH Deutsches Solarzentrum (L.), und Maurice Hampel, Geschäftsführer der FLVW Marketing GmbH, freuen sich auf die Zusammenarbeit

# LIMES GMBH WIRD PARTNER DES FLVW

Text und Foto:  
FLVW Marketing GmbH

Die Limes GmbH Deutsches Solarzentrum wird Classic Partner des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW). Das Würzburger Unternehmen ist Experte im Bereich der Solarenergie und spezialisiert sich auf die Pacht von Photovoltaik-Anlagen (PV-Anlagen).

**S**eit 2007 beschäftigt sich das Unternehmen bereits mit der Projektierung von Aufdachanlagen, insbesondere bei landwirtschaftlichen Großflächen. Im Rahmen der Energiewende sollen auch Vereine von den Vorteilen einer PV-Anlage profitieren: Limes stattet interessierte Vereine im westfälischen Verbandsgebiet mit Photovoltaik-Anlagen auf den Dächern der Vereinsanlage aus. Der Eigentümer der Sportanlage vermietet die eigenen Dachflächen und eröffnet eine neue Einnahmequelle für den Verein. Zusätzlich erhält der Verein Strom zum Vorzugspreis von der eigenen Anlage. „Wir freuen uns, den westfälischen Vereinen die Mehrwerte einer Photovoltaikanlage in Seminaren näher bringen zu können“, sagt Peter Schmelz, Leiter Vertrieb der Limes GmbH Deutsches Solarzentrum. „Es ist uns ein Anliegen, dass wir die Vereine im Planungs- und Umsetzungsprozess begleiten und während der gesamten

Nutzungsdauer entsprechende Auswertungen bereitstellen“, ergänzt Steffi Schlöffel, Geschäftsführerin des Unternehmens. Zusätzlich zu den Seminaren wird Limes im Rahmen der FLVW-Sportplatzwochen die Hauptpartnerschaft für den FLVW-Umwelttag übernehmen und einen Workshop mit interessanten Fakten und Informationen rund um das Thema Solarenergie anbieten. „Mit Limes haben wir einen neuen, starken Partner in unseren Reihen, der die Vereine in der Umsetzung von nachhaltigen Projekten unterstützt. Wir freuen uns über die Partnerschaft und blicken den Entwicklungen und Umsetzungen in den vier Partnerschaftsjahren gespannt entgegen“, sagt Maurice Hampel, Geschäftsführer der FLVW Marketing GmbH. ■

## AOK-Gesundheitstipp Mit Schmerzmitteln zu Höchstleistungen?



Der Lauf rückt näher, die Vorfreude steigt. Nach langer Vorbereitung noch ein paar intensivere Trainingsläufe, dann nur noch lockere Einheiten. Ausgerechnet jetzt meldet sich wieder die Achillessehne. Was tun?

### Mehr als die Hälfte nimmt vor dem Start Schmerzmittel

Diverse Studien haben in den letzten Jahren wiederholt gezeigt, dass die Einnahme von freiverkäuflichen Schmerzmitteln im Freizeitsport weit verbreitet ist. Dabei geht es vor allem um die Unterdrückung von Schmerzen im Alltag, Training oder während einer Laufveranstaltung. Etliche der in Studien Befragten gaben auf Nachfrage sogar an, sie würden vor einem längeren Lauf auch vorbeugend zu Schmerzmitteln greifen, um Muskel- und Gelenkschmerzen danach zu verhindern oder einzudämmen. Über ein Drittel der in ihrer Freizeit für Langdistanzen Trainierenden nehmen begleitend regelmäßig Schmerztabletten, vor einem Laufevent sogar mehr als die Hälfte.

Im Freizeitsport werden vor allem rezeptfreie Medikamente mit Wirkstoffen wie Ibuprofen, Diclofenac, Aspirin oder Paracetamol konsumiert. Nicht selten werden dabei die im Beipackzettel genannten Maximaldosierungen regelmäßig eingenommen - Mengen, die eigentlich nur für eine ärztlich kontrollierte Kurzzeithherapie gedacht sind.

### Schnelle Wirkung mit starken Schäden

Es ist so schön einfach: Schnell eine Pille schlucken, die Schmerzschwelle sinkt und die leistungsmindernd einsetzenden Schmerzen sind wie weggezaubert. Schmerzen haben allerdings einen Sinn: Sie warnen vor langfristigen Schäden. Wird dieses wichtige Signal betäubt, entstehen Schäden an Gelenken und Sehnen, die zeitlebens bestehen bleiben. Außerdem sind die Nebenwirkungen, die schon ohne Sport entstehen nicht zu unterschätzen: Schäden an Magen, Darm, Leber und Niere sind sehr häufig. Bei körperlicher Belastung wird die Durchblutung dieser Organe herabgesetzt, die Durchlässigkeit der Wände in Darm und Niere erhöht sich, die Wirkstoffe gelangen hoch dosiert in den Körper und schädigen die Blutgefäße. Darmblutungen und Nierenversagen bei Laufveranstaltungen sind immer wieder Thema. Vergiftungen mit Paracetamol ist die zweithäufigste Ursache für Lebertransplantationen. Durch Veränderungen im Bereich von Magen, Darm und Niere kann es zu Elektrolytverschiebungen kommen, die ein Herz-Kreislauf-Versagen auslösen können. Schmerzmittel erhöhen außerdem die Herzfrequenz, was sich wiederum leistungsmindernd auswirkt.

Hinzukommt der Gewöhnungseffekt: Wer regelmäßig zu Schmerzmitteln greift, benötigt zunehmend höhere Dosierungen. Nicht selten beginnt hier die Entwicklung zum chronischen Schmerzpatienten. Der Teufelskreis beschleunigt sich. Einfache Schmerzmittel bei akuten Erkrankungen reichen nicht mehr aus, die Anästhesie für Operationen ist komplizierter.

### Sport schmerzfrei genießen

Was kurzfristig wirksam ist, aber langfristig schädigt, ist oftmals schwer für das menschliche Hirn zu begreifen. Ein „Belohnungseffekt“, der sofort eintritt konkurriert mit dem Nachdenken und Abwägen über das, was in weiterer Ferne und wirklich persönlich wichtig ist. Der Vorteil ist, dass das Hirn auch einen lockeren Lauf ohne Leistungsanspruch belohnt. Ein guter angepasster Trainingsaufbau inklusive einer Vorbereitung des Bewegungsapparats und gezielter Regenerationsphasen verstärkt diesen Genuss beim Laufen, beugt Schäden und Schmerzen vor und erhöht die Leistungsfähigkeit automatisch. In Vereinen und Lauftreffs unterstützen hierbei erfahrene Übungsleiterinnen. In der Gruppe mit Gleichgesinnten macht dies meist sogar noch mehr Spaß. Falls doch mal ein Zipperlein auftritt, fällt auch das Auskurieren mit Alternativtraining in Gemeinschaft viel leichter. Bewegung wird so auch langfristig zu einer sprudelnden Quelle für mehr Wohlbefinden.

Bleiben Sie in Bewegung!

Alles Gute wünscht Ihnen  
Kerstin Berszuck  
AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



Die AOK NordWest als Gesundheitspartner des FLVW versorgt alle Leserinnen und Leser des WestfalenSports regelmäßig mit Gesundheitstipps.





Zwei Drittel der Spieler sind Muslime: Viele von ihnen Fasten im Ramadan



# TÜRKSPOR DORTMUND: FÜNF SIEGE IM RAMADAN

Sechs Pflichtspiele, fünf in der Meisterschaft und eins im Kreispokal, davon fünf gewonnen bei einem Unentschieden: Die Bilanz von Türkspor Dortmund zwischen dem 10. März und dem 9. April ist bemerkenswert – und das vor allem, da viele Spieler des Oberligisten in dieser Zeit gefastet haben.

Günter Schneider  
Fotos: Andreas Seiffert

Für viele Menschen muslimischen Glaubens stand am Dienstag, 9. April, einer der wichtigsten Tage des Jahres bevor. Der Ramadan endete, und mit dem Zuckerfest, im türkischen Sprachraum Ramazan Bayrami und auf Arabisch Eid al-Fitr, wurde feierlich das Fastenbrechen begangen. Viele Menschen muslimischen Glaubens haben in dieser Zeit von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang auf Essen und Trinken verzichtet, ehe traditionell mit einer Dattel abends das tägliche Fasten gebrochen wurde. Gerade für Sportlerinnen und Sportler sind dies körperlich besonders herausfordernde Wochen, so auch bei einem Spitzenteam der Oberliga Westfalen.

## ERSTES SPIEL VERLOREN, DANN SIEGESSERIE

Um in der fünfhöchsten Spielklasse zu kicken, braucht es nicht nur Talent, sondern auch eine Menge Energie. Wer streng fastet und mehr als zwölf Stunden weder einen Schluck Wasser noch einen Happen feste Nahrung zu sich nimmt, muss hingegen mit seinen Kräften haushalten. Kein Wunder, dass TSD-Trainer Sebastian Tyralla Anfang März befürchtete, dass der Erfolgslauf seiner Truppe nicht so weitergehen würde. „Ich habe Türkspor vor einem Jahr als Trainer übernommen, das war genau vor dem Ramadan-Beginn“, erinnert sich der Ex-Profi. „Ich selber faste ja nicht und musste auch erst einmal lernen, damit richtig umzugehen. Und dann haben wir auch noch direkt verloren, es war die erste Niederlage seit Wochen.“ Wie sich die Ereignisse wiederholen. Bevor die Elf um Kapitän Ömer Akman erneut, wie vor einem Jahr, eine feine Siegesserie hinlegte, gab es nun kurz nach Beginn des Ramadans ein 2:2 beim TuS Ennepetal. „Da hat man gesehen, dass den Jungs die Power fehlte. Vorher haben wir ja fast alles gewonnen“, erklärt der 36-Jährige. Es blieb für den starken Aufsteiger die einzige Partie ohne Sieg in der Fastenzeit. 3:1, 4:2, 4:2 und 4:0 hießen in dieser Zeit die Ergebnisse von Türkspor Dortmund in der Oberliga Westfalen, hinzu kam ein 7:1 im Kreispokal über den A-Ligisten SV Westrich. „Wir haben eine gute Truppe zusammen und stehen nicht umsonst oben, trotzdem war damit während des Ramadans nicht unbedingt zu rechnen“, weiß der siebenmalige Bundesligaspieler für Borussia Dortmund. Etwa zwei Drittel der Spieler seiner Mannschaft sind Muslime. Um sie zu schonen, reduzierte der Coach das Training oder passte die Übungseinheiten zeitlich an. „Das Training fiel mitten ins Fastenbrechen, also haben wir die Einheiten unterbrochen, damit die Jungs etwas trinken und eine Kleinigkeit essen konnten“, berichtet Sebastian Tyralla. Außerdem nutzte er die anstrengenden Wochen, um ein wenig zu rotieren, und gab einigen Spielern, die nicht aus religiösen Gründen fasten, die Chance auf einen Einsatz von Anfang an.



Sebastian Tyralla will mit Türkspor Dortmund Geschichte schreiben



Auch gegen den SV Schermbeck überzeugte TSD





Mit 4:3 siegte das Tyrala-Team gegen den SVS

### ANPFIFF ZEHN MINUTEN SPÄTER

Viel Entgegenkommen und Solidarität erlebte die Mannschaft außerdem bei zwei Punktspielen unter der Woche. Am Donnerstag, 28. März, musste Türkspor Dortmund bei Victoria Clarholz antreten, einer Mannschaft aus dem Westfälischen, in der kaum Spieler muslimischen Glaubens zum Kader gehören. „Die Clarholzer und auch der Schiedsrichter der Partie haben sich sehr respektvoll und geradezu vorbildlich verhalten“, lobt Sebastian Tyrala den Gegner. „Weil an dem Tag das Fastenbrechen genau um 19.02 Uhr war, haben wir einfach zehn Minuten später angefangen, und meine Jungs konnten vorher eine Kleinigkeit zu sich nehmen.“

Im Derby am Freitagabend, 5. April, beim TuS Bövinghausen, wo bis vor einem Jahr noch der 2014er-Weltmeister Kevin Großkreutz sowie der frühere Champions-

**„DIE CLARHOLZER  
UND AUCH DER  
SCHIEDSRICHTER DER  
PARTIE HABEN  
SICH SEHR RESPEKT-  
VOLL VERHALTEN.“**

**(TRAINER SEBASTIAN TYRALA)**

League-Kicker Baris Öztürk am Ball waren, gab es in der zweiten Halbzeit eine kurze Pause zum Fastenbrechen. Nach der Zeitumstellung war es dann um 20.16 Uhr, als die Muslime Wasser, Datteln und Bananen zu sich nahmen, um dann etwas gestärkt wieder das Spiel aufzunehmen. 4:2 in Clarholz und 4:0 in Bövinghausen lauteten die Resultate zugunsten von Türkspor Dortmund. „Wir haben den Aufstieg nun in der eigenen Hand“, glaubt Sebastian Tyrala an den Durchmarsch des Oberliga-Neulings.

### LIZENZANTRAG FÜR DIE REGIONALLIGA GESTELLT

Der Lizenzantrag für die Regionalliga ist jedenfalls gestellt, im Falle des Aufstiegs müsste Türkspor Dortmund allerdings umziehen – und zwar ins Ischelandstadion nach Hagen. Doch zunächst steht erst einmal die Auswärtsaufgabe beim Tabellenfünften 1. FC Gievenbeck auf dem Programm, es ist das erste Spiel nach Beendigung des Ramadans. „Ich hoffe nicht, dass wir ausgerechnet dann in unserer Leistung nachlassen“, meint der Deutsch-Pole.

Bleibt es bei der Erfolgsserie von Türkspor, steht am 5. Mai der Showdown im Dortmunder Amateurfußball an: Dann empfängt der jetzige Spitzenreiter den aktuellen Tabellendritten ASC Dortmund zum Top Duell. „Wir wollen Geschichte schreiben und den ersten türkischstämmigen Verein in die Regionalliga West bringen“, kann Sebastian Tyrala die nächsten Herausforderungen kaum erwarten. ■

# Nicht mal Hunde machen so oft Sitz.

### Wer sich mehr bewegt, lebt länger.

Die meisten Menschen sitzen täglich viel zu viel und zu lange. Das steigert das Risiko für schwere Krankheiten wie Diabetes und Herzinfarkt. Tun Sie etwas dagegen: Schon 21 Minuten Bewegung pro Tag machen einen großen Unterschied für Ihre Gesundheit. Tipps und Ideen unter [aok.de/nw/21minuten](https://aok.de/nw/21minuten)



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.





# DANIEL BERLINSKI: HERZENS- PROJEKT VfB MARSBERG

SV Lippstadt 08, Chemnitzer FC, Rot Weiss Ahlen, VfB Marsberg: Die letzten Stationen von Daniel Berlinski muten ungewöhnlich an, vor allem die letzte. Denn der 38-Jährige ist von der Regional- in die Bezirksliga gewechselt – freiwillig und mit voller Motivation. Warum ein Mann, der 80 Spiele als verantwortlicher Trainer in der vierthöchsten Spielklasse und somit nahe am Profiniveau vorweisen kann, klassenmäßig plötzlich vier Schritte zurückmacht, ist allerdings schnell erklärt.

Günter Schneider

Die Chancen auf den Klassenerhalt sind für Daniel Berlinski und den VfB Marsberg nur noch theoretischer Natur (Foto: Chemnitzer FC)

//

Ich lebe seit über 20 Jahren in Marsberg und mein Sohn Lian spielt beim VfB in der D-Jugend“, erklärt Daniel Berlinski sein besonders enges Verhältnis zu dem 21.000 Einwohner zählenden Ort im Hochsauerlandkreis. Bei den Gelb-Weißen kennt er viele Leute, vor allem zur Familie Picht besteht seit Jahren ein gutes Verhältnis. Johannes Picht war viele Jahre lang der erste Vorsitzende des Klubs, sein Sohn Stephan hat diesen Posten vor einem Jahr übernommen und dessen Bruder Alexander kickt in der ersten Mannschaft. Als es unter Trainer Sascha Wachsmann in dieser Saison in der Bezirksliga 13 nicht lief – gleich nach dem ersten Spieltag und einer 2:8-Heimklatsche gegen den Aufstiegs-kandidaten Hövelhover SV standen die Diemelstädter am Tabellenende – handelten die VfB-Verantwortlichen. Praktisch: Daniel Berlinski war gerade frei, nachdem ihn die Ahlemer im September nach einer 0:3-Pleite in Lippstadt vor die Tür gesetzt hatten. „Als die Anfrage des VfB kam, habe ich intensiv darüber nachgedacht, ob ich das machen möchte“, verrät der in Chorow geborene Deutsch-Pole und führt aus: „Ich liebe den Fußball, daher steht auch nicht im Vordergrund, ob es die Regional- oder Bezirksliga ist. Ich wollte wieder auf den Platz und habe daher gerne die schwierige Aufgabe in Marsberg übernommen.“

## KLATSCH ZUM START

Eingewöhnungszeit brauchte Daniel Berlinski in der Heimat nicht. Im Winter kickte er in der Marsberger Soccerhalle regelmäßig mit einigen seiner zu der Zeit noch künftigen Spieler, seit dem 1. März ist er nun als Coach verantwortlich für den VfB. Die raue Wirklichkeit in seinem neuen Job in der Bezirksliga schlug ihm dabei schon beim Debüt ins Gesicht. Mit 1:5 ging seine Truppe gegen den BV Bad Sassendorf unter, die Marsberger Defensivschwäche setzte sich auch unter dem vorherigen Profitrainer nahtlos fort. Das Problem: Auch danach wurde es nicht viel besser. Im Gegenteil, mit der Horrorbilanz von fünf Niederlagen in Folge stürzte der VfB immer mehr bis erneut auf den letzten Platz ab. „Der Verein hat sich mit meiner Verpflichtung einen schnellen Turnaround erhofft. So ehrlich muss man sein, dass das bisher nicht eingetreten ist“, weiß Daniel Berlinski. Aber: „Ich habe den Jungs schon am ersten Tag gesagt, dass nicht ich die Tore schieße, nicht ich die Laufwege auf dem Platz machen und ich auch hinten nicht den Gegner wegverteidige. Das müssen sie schon selber machen, dabei kann ich sie von außen und in der Vorbereitung auf die Spiele bestmöglich unterstützen.“

Hoffnung machte zuletzt ein 5:3-Heimsieg gegen den FC Dahl/Dörenhagen, wobei auch in diesem Spiel die Elf um Kapitän Marcel Langhoff ihre zwei verschiedenen Gesichter zeigte. Vorne muss es schon richtig rappeln, damit ein Vorsprung für einen Dreier reicht, denn hinten zeigen sich die Marsberger weiterhin zu anfällig. „Die Jungs wollen ja“, weiß Daniel Berlinski, „die Motivation ist da, die Trainings-

”

**ICH LIEBE DEN FUSSBALL,  
DAHER STEHT AUCH  
NICHT IM VORDERGRUND,  
OB ES DIE REGIONAL-  
ODER BEZIRKSLIGA IST**

(DANIEL BERLINSKI)

beteiligung erfreulich hoch. Letztlich müssen wir das aber am Sonntag auf den Platz bringen.“ Allerdings folgte dem ersten Dreier einen Sonntag später gleich der nächste Rückschlag, ein 3:5 beim FSV Bad Wünnenberg/Leiberg. Somit sind die Chancen des VfB Marsberg auf den Klassenerhalt in den noch verbleibenden fünf Spielen (Stand 27. April) nur noch theoretischer Natur.

## KICKEN IM WATZKE-KLUB

Wie es für ihn persönlich weitergehen wird, weiß Daniel Berlinski noch nicht. Der A-Lizenzinhaber habe bisher lose Anfragen von anderen Vereinen, will aber erst seine Aufgabe in Marsberg zu Ende bringen. Ein Verbleib beim VfB ist ausgeschlossen, Daniel Berlinski möchte sich künftig gerne wieder höheren Klassen widmen. Und wer weiß? Vielleicht sehen die Fußballfans den Mittelfeldspieler ja auch noch einmal im Trikot auf dem Platz. Früher unter anderem für Arminia Bielefeld in der Jugend und später im Herrenbereich für Lippstadt und den SSV Meschede am Ball, gab der Routinier in der Hinrunde der laufenden Saison sein Comeback für seinen früheren Verein Rot-Weiß Erlinghausen. Der Landesligist ist bekanntlich der Heimatklub von Hans-Joachim Watzke und dessen Vater Hans, nach 28 Jahren an der Spitze gab „Aki“ allerdings voriges Jahr dieses Amt ab und ist nun nur noch „Ehrenvorsitzender“ in Erlinghausen. Sein Chef war der BVB-Vorsitzende aber in anderer Position, denn bis zu seinem Wechsel nach Chemnitz arbeitete Daniel Berlinski halbtags als kaufmännischer Angestellter bei Watex, der Firma von Hans-Joachim Watzke, dem Hersteller von Arbeitskleidung mit Sitz in Marsberg. Trainer wird er aber nicht in Erlinghausen. „Das ist kein Thema“, winkt Daniel Berlinski ab.

Er wird seinen Weg weiter gehen, konsequent und offen für weitere Herausforderungen im Fußball, und das unabhängig von der Liga. „Das Umfeld und die Perspektive müssen stimmen“, sagt „Berle“. ■





Schon als Kind wollte Lars Bramkamp Schiedsrichter werden

# FAMILIE BRAMKAMP: PAPA DIRK, LARS UND LEA – ALLE AN DER PFEIFE

Mit 15 Jahren ist für Lars Bramkamp klar: Das war es mit dem Kicken, ab jetzt leite ich die Spiele lieber selber. Der inzwischen 28-Jährige ist auch eindeutig vorbelastet, Papa Dirk (54) ist schon lange Schiedsrichter, kurz nach Lars wird sich auch seine zwei Jahre jüngere Schwester Lea zum Lehrgang anmelden und die Pfeife in die Hand nehmen.

Interview: Heiko Buschmann  
Fotos: 1. FC Bocholt

**B**ramkamps sind nicht nur eine echte Fußballfamilie, sondern vor allem auch eine Schiedsrichterfamilie. Lars Bramkamp ist inzwischen für 100 Einsätze in der Regionalliga mit einer Urkunde ausgezeichnet worden, Lea Bramkamp ist als Unparteiische in der zweiten Frauen-Bundesliga angekommen. Angefangen hat alles auf dem Sportplatz des TuS Blankenstein in Hattingen an der Ruhr.

**WestfalenSport: Lars Bramkamp, was bedeutet Ihnen die Marke von nun mehr als 100 Einsätzen in der Regionalliga?**

**Lars Bramkamp:** Das macht mich stolz und zeigt mir, dass ich damals die richtige Entscheidung getroffen habe, einen Schiedsrichter-Lehrgang zu belegen. Ich wollte schon als kleiner Junge Schiedsrichter werden, das ist mir ja durch meinen Vater gewissermaßen in die Wiege gelegt worden. Jetzt bin ich seit 2018 in der Regionalliga im Einsatz, zunächst als Assistent und seit 2019 als Hauptschiedsrichter. 100 ist eine stolze Zahl, und da waren schon ein paar Highlights dabei, zum Beispiel Partien vor vielen Zuschauern in Münster, Essen und Aachen.

**Ihnen war also schon früh klar, dass Sie im Fußball nicht als Spieler, sondern als Unparteiischer weit kommen möchten?**

**Bramkamp:** Spiele selber zu leiten hat mich schon interessiert, als ich selber noch gekickt habe. Ich habe als Kind bei der SG Welper angefangen und bin dann zum TuS Blankenstein gewechselt, wo ich auch nachher als Trainer in der Jugend tätig war. Als wir hörten, dass der Fußballkreis Bochum Nachwuchsschiedsrichter sucht, haben wir uns mit ein paar Kumpels aus der Mannschaft für den Lehrgang angemeldet. Mit 15 habe ich mein erstes Spiel in der Jugend gepfiffen und mit 16 schon das erste im Seniorenbereich – Post Altenbochum gegen Blau-Weiß Grümerbaum in der Bochumer Kreisliga.

**Die Spieler dort hätten Ihre Väter sein können...**

**Bramkamp:** Das habe ich mir anfangs auch gedacht (lacht). Da ich noch keinen Führerschein hatte beziehungsweise kein Auto fahren durfte, haben mich meine Eltern meistens zum Platz gebracht und mussten dort sogar noch eine Erlaubnis unterschreiben, dass ich pfeifen darf. Nach nur drei Spielen in der Kreisliga B durfte ich schon in die Kreisliga A aufrücken, da war ich mächtig stolz.

**Wie waren Ihre Erfahrungen bisher im Schiedsrichterbereich? Der Ton auf dem Platz und am Spielfeldrand ist ja nicht immer so freundlich gegenüber den Unparteiischen ...**

**Bramkamp:** Ich habe überwiegend positive Erfahrungen gemacht und denke, das hat auch mit einem gewissen Auftreten zu tun, wie man von den Spielern respektiert wird. Die wenigen Negativerlebnisse, die ich hatte, möchte ich aber gar nicht schönreden. Bei einem Relegationsspiel um

”

**ICH WOLLTE SCHON  
ALS KLEINER JUNGE  
SCHIEDSRICHTER  
WERDEN, DAS IST MIR  
JA DURCH UNSEREN  
VATER GEWISSER-  
MASSEN IN DIE WIEGE  
GELEGT WORDEN.**

(LARS BRAMKAMP)

den Klassenerhalt in der Kreisliga B bin ich sogar einmal bespuckt worden, aber das sind die absoluten Ausnahmen.

**Wer war in den nunmehr 13 Jahren, seit Sie als Schiedsrichter tätig sind, Ihre wichtigsten Ansprechpartner, um Rückmeldungen zu erhalten, ob Sie Ihre Sache gut oder nicht so gut machen?**

**Bramkamp:** Anfangs war mein Vater mein wichtigster Förderer. Er hat Wert darauf gelegt, dass ich das Organisatorische nicht vernachlässige, mir zum Beispiel Termine aufschreibe und so weiter. Ein wichtiger Ansprechpartner war auch unser Schiedsrichterbombmann Walter Wasmuth, er hat mich bis zur Oberliga begleitet und mir immer wieder wertvolles Feedback gegeben. In Hattingen und im Kreis Bochum hatten wir auch von Anfang an eine sehr intakte Schiedsrichtergruppe, in der man sich einfach wohlfühlen konnte.

**Was sind Sie für ein Schiedsrichter-Typ?**

**Bramkamp:** Ich denke, dass ich ein kommunikativer Typ bin, der mit den Spielern spricht und auf dem Platz Präsenz zeigen will. Ansonsten lasse ich die Partie gerne laufen, wenn es nicht nötig ist, irgendwo einzugreifen.

**Gibt es Vorbilder?**

**Bramkamp:** Ich möchte da ungern jemanden hervorheben, allerdings ist Deniz Aytekin schon einer, der in den



letzten Jahren sehr viel für uns Schiedsrichter getan hat, sowohl mit seiner Ausstrahlung auf dem Feld als auch mit seiner kommunikativen Art abseits des Platzes. Davon kann man sich als junger Schiedsrichter eine Menge abschauen.

**Mit 28 Jahren sind Sie zwar noch recht jung, aber für die Bundesliga wird es für Sie wohl nicht mehr reichen. Welche Ziele haben Sie sich gesetzt, den Aufstieg in die 3. Liga als Nächstes?**

**Bramkamp:** Hohe Ziele habe ich mir schon immer gesetzt und natürlich als Kind oder Jugendlicher von der Bundesliga geträumt. Jetzt bin ich als Schiedsrichter schon eine Weile in der Regionalliga tätig und komme mit nun 28 langsam in eine Rolle hinein, in der ich nicht mehr der ganz junge Schiedsrichter bin, sondern mit jüngeren Kolleginnen und Kollegen in einem Team Spiel leite. Das macht mir ebenfalls sehr viel Spaß. Durch die Schiedsrichterei habe ich enorm viele neue Freunde und Bekannte gewonnen, das ist eine Riesenerweiterung für mein Leben.

Vor seinem 100. Regionalliga-Einsatz wurde Lars Bramkamp in Bocholt geehrt

**Wie schauen Sie Fußball? Achten Sie verstärkt auf Ihre Kolleginnen und Kollegen, oder können Sie ein Spiel völlig losgelöst davon, was der Schiedsrichter macht, genießen?**

**Bramkamp:** Gar nicht, ich gucke Spiele ganz anders als meine Freunde. Die sind schon manchmal genervt von mir – oder umgekehrt. Bei jeder Entscheidung gegen ihre Mannschaft regen sie sich auf, und dann gucken sie mich an, als ob ich daran schuld wäre (lacht).

**Was machen Sie abseits des Fußballs?**

**Bramkamp:** Ich bin Teamleiter im Bereich der Freiwilligendienste bei der Sportjugend NRW. 2015 habe ich ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport absolviert und dabei festgestellt, dass ich gerne mit Kindern und Jugendlichen zusammenarbeite. Nach meinem Lehramtsstudium in den Fächern Geschichte und Katholische Theologie und einem Jahr als Mitarbeiter im Deutschen Fußballmuseum in Dortmund bin ich gerne in diesen Bereich zurückgekehrt. ■



## AKTION EHRENAMT

**„UNSER JAHRESZIEL:  
MINDESTENS  
140 PUNKTE.“**



**Wir sagen Danke ans Ehrenamt!**  
Mit unserem Punktespiel zur Heim-EM 2024. Jetzt Punkte sammeln und Prämien kassieren: [punktespiel.dfb.de](https://punktespiel.dfb.de)





Platz 5 beim DFB-Länderpokal: die FLVW-U16-Juniorinnen

## GUTES ERGEBNIS – ABER GETRÜBTE FREUDE

U16-Juniorinnen wurden beim DFB-Länderpokal Fünfte, mussten aber einen Verletzungsschock verdauen. Mirja Kropp wurde als beste Torhüterin des Turniers ausgezeichnet.

Text und Fotos: Rüdiger Zinsel

Eine ziemlich emotionale Angelegenheit aus westfälischer Sicht war das diesjährige DFB-Länderpokal-/Sichtungsturnier der U16-Juniorinnen in der Sportschule Wedau. Trotz eines sportlich erfolgreichen Auftaktspiels stand zunächst die schwere Verletzung der Gütersloherin Janna Koerdt im Mittelpunkt. Nach guten Leistungen im Laufe des Turniers durfte sich das von Verbandstrainer Björn Lerbs, Jahrgangstrainerin Verena Muckermann und Physio Lara Roth betreute Team am Ende über den ordentlichen fünften Platz, eine individuelle Auszeichnung und ein halbes Dutzend DFB-Nominierungen freuen.

Am Ball waren diesmal die besten Talente der Jahrgänge 2008 und 2009 aus den 21 DFB-Landesverbänden (eine bayerische Zweitvertretung komplettierte das 22er-Teilnehmerfeld). Um dem im Vordergrund stehenden Sichtungsgedanken verstärkt Rechnung zu tragen, wurden die Turnierspiele (außer am Finaltag) erneut in drei Abschnitten zu je 20 Minuten absolviert. Den Siegerwimpel ergatterte die Mannschaft aus Niedersachsen; „Silber“ und „Bronze“ gingen an Württemberg und Bayern.

Als Titelverteidiger war die FLVW-Auswahl in den Sichtungswettbewerb ihrer Altersklasse gestartet. Und auch die Vorbereitung mit einem in Portugal absolvierten Trainingslager

stimmte optimistisch, wie Trainer Björn Lerbs unterstrich: „Wir sind gut drauf und freuen uns auf die Spiele und ein hoffentlich wieder schönes Turnier.“ Aber schon am ersten Tag sollte die Rechnung des Trainers nur bedingt aufgehen: Zwar bezwangen seine Schützlinge die Auswahl Brandenburgs mit 2:1. Der knappe sportliche Erfolg wurde jedoch überschattet von der schweren Verletzung Janna Koerds, die sich unmittelbar vor dem Ende des zweiten Drittels einen Sprunggelenkbruch zuzog. Die Begegnung war (beim Zwischenstand von 1:0 für die FLVW-Auswahl) eine knappe Stunde unterbrochen, wurde aber schließlich doch noch zu Ende gespielt.

Recht zäh hatte die Partie für die FLVW-Auswahl begonnen, Torhüterin Linna Hermsmeier bewahrte ihre Mannschaft bis Mitte des zweiten Abschnitts zweimal vor einem Rückstand. Dann war es Stefanie Glatfeld vom BSV Werther 1920, die die Westfälinnen mit einem sehenswerten Treffer 1:0 in Führung brachte. Nach der langen Verletzungsunterbrechung mussten sich beide Teams erneut aufwärmen, und die Westfalen-Auswahl fand nun sogar besser in die Partie. Emily Bernshausen vom JFV Weißtal 57 erhöhte auf 2:0, ehe den Brandenburgerinnen noch der Anschlusstreffer gelang.

### NULLNUMMER GEGEN HESSEN

Nach dem aufwühlenden Auftaktmatch war die Stimmung trotz des 2:1-Erfolgs getrübt: „Wir können uns über diesen Sieg natürlich nicht richtig freuen. Das Ergebnis steht klar im Hintergrund“, betonte das Trainerduo Björn Lerbs und Verena Muckermann, das für die ausstehenden drei Turnierspiele Nelly Anderbrügge vom SC Hochlar nachnominierte. Dass das zweite Turnierspiel gegen die hessische Auswahl als Nullnummer endete, lag zum einen daran, dass Emily Bernshausen im ersten Abschnitt mit einem Kopfball, der an die Latte des Hessen-Kastens klatschte, Pech hatte. Zum anderen konnten sich die Westfälinnen bei ihrer diesmal das Tor hütenden Keeperin Mirja Kropp bedanken, die im Schlussspiel einen Foulelfmeter parierte und somit das 0:0 und den einen Punkt für ihre Mannschaft festhielt. Immerhin wahrte das bis dato ungeschlagene Team FLVW seine Chance auf einen Platz auf dem Siebertreppchen.

### KALTE DUSCHE GEGEN NIEDERSACHSEN

Doch eine (doppelte) kalte Dusche gabs im dritten Match gegen den späteren Turniersieger Niedersachsen: Hatten die Westfälinnen bereits nach zwei Minuten die Chance auf einen eigenen Führungstreffer vergeben, klingelte es wenig später im eigenen Kasten – 0:1 aus Westfalen-Sicht. Und als kurz darauf ein ordentlicher Graupelschauer einsetzte und auch diese Partie – diesmal für fünf Minuten – unterbrochen wurde, konnte im Anschluss keines der beiden Teams an die furiose Anfangsphase anknüpfen. Für das Team FLVW war mit der 0:1-Niederlage der Medaillenzug praktisch abgefahren ...





Emily Bernshausen traf gegen Brandenburg

Mit einem souveränen 2:0-Sieg am Finaltag gegen Thüringen verabschiedete sich die Westfalenauswahl dann aber aus Wedau. Diesmal beließ es die Turnierleitung – aus Gründen der Belastungssteuerung – bei einer Spielzeit von 2 x 20 Minuten, in denen sich die Westfälinnen viele Torchancen erspielten. Schließlich war es Greta Hohensee von Fortuna Gronau, die unmittelbar vor dem Pausenpfiff einen an ihr selbst verschuldeten Foulelfmeter zur 1:0-Führung verwandelte.

## SOUVERÄNES 2:0 GEGEN THÜRINGEN

Und nachdem im zweiten Durchgang mehrfach eine höhere Führung für die FLVW-Auswahl in der Luft gelegen hatte, vollendete Nelly Anderbrügge nach einer Hohensee-Ecke zum 2:0. Mit sieben Punkten und einem 4:2-Torekonto belegte



Mirja Kropp (l.) wurde von Silke Rottenberg als beste Torhüterin ausgezeichnet



Lany Bäcker überzeugte auch diesmal die DFB-Sichter

das Team FLVW den guten fünften Platz im Abschlussklassement. Und mit Mirja Kropp vom FSV Gütersloh wurde eine der beiden westfälischen Keeperinnen von DFB-Trainerin Silke Rottenberg als beste Torhüterin des Turniers ausgezeichnet.

„Schade dass sich unsere Mädels in den ausgeglichenen Spielen gegen die Topteams aus Niedersachsen und Hessen nicht mit mehr Toren belohnt haben“, wusste Björn Lerbs, dass für sein Team sicherlich auch ein Platz auf dem Siebertreppchen möglich gewesen wäre. Dafür hatte der FLVW-Trainer ein halbes Dutzend individuelle Belohnungen zu vermelden: „Lany Bäcker und Hannah Leßner aus dem 2008er-Jahrgang sowie Emilia Pauls, Mikaela Kopacz, Gianna Bartikowsky und Mirja Kropp als 2009er können mit Einladungen zu DFB-Lehrgängen rechnen.“ ■

### Der Kader beim DFB-Länderpokal 2024:

Linna Hermsmeier, Mirja Kropp, Hannah Leßner, Janna Koerd, Pauline Pfeiffer (alle FSV Gütersloh), Anna Stockmann, Anna Schindler (beide Eintracht Rheine), Mathilda Bornhoff (Spvg. Möhnese 1921), Johanna Braune (SV Herste 13), Lany Bäcker (Hombrocher SV), Emily Bernshausen (JfV Weibtal 57), Emilia Pauls (SuS Stadtlohn), Greta Hohensee (Fortuna Gronau), Mikaela Kopacz (FC Iserlohn 46/49), Stefanie Glatfeld (BSV Werther 1920), Gianna Bartikowsky (SC Westfalia Kinderhaus).  
Nachnominert wurde Nelly Anderbrügge (SC Hochlar 28).  
Trainer: Björn Lerbs, Co-Trainerin: Verena Muckermann, Physio: Lara Roth.



# UNITED IN EUROPE BY FOOTBALL!

## 10.000 KINDER AUS 25 NATIONEN FÜR EIN FRIEDLICHES MITEINANDER

Ü

ber die Osterfeiertage erlebten rund 10.000 Kinder und Jugendliche bei fünf internationalen Sportevents von KOMM MIT in Spanien und Kroatien die faszinierende Welt des Fußballs. Unter dem inspirierenden Motto „Alltogether – für ein friedliches Miteinander“ kamen 450 Teams aus 20 Nationen zusammen. Neben spannenden Wettkämpfen boten die Veranstaltungen auch ein reichhaltiges kulturelles Programm, das Werte wie Solidarität und Teamgeist vermittelte. Die Spielerinnen und Spieler sammelten internationale Erfahrungen und genossen den Fußballspaß an den malerischen Küstenabschnitten der Costa de Barcelona-Maresme und der kroatischen Adriaküste.

KOMM MIT Veranstaltungen demonstrieren eindrucksvoll, wie der Sport junge Menschen zusammenbringt und inspiriert. Besuche [www.komm-mit.com](http://www.komm-mit.com) für weitere Informationen und Eindrücke.

### DEIN HIGHLIGHT IM HERBST – DER ALLTOGETHER CUP 2024 BY KOMM MIT

Dieses außergewöhnliche Turnier bringt Vereine aus ganz Europa zusammen, um die universelle Sprache des Fußballs zu leben und gemeinsam ein außergewöhnliches Fest des Sports, der Solidarität und des Friedens zu feiern. Fünf Tage lang erwarten Dich internationales Fußball-Feeling, spannende Spiele und unvergessliche Momente. Möchtest Du dabei sein? Dann besuche [www.alltogethertcup.com](http://www.alltogethertcup.com) für weitere Informationen.

KOMM MIT



Miranda Wolf ist im  
vergangenen Jahr mit  
43,53 Metern den  
deutschen Meisterin in  
ihrer Altersklasse (W14)



# **GOLDGAS TALENT DES MONATS**

## **MIRANDA WOLF: „ICH FINDE DIE TECHNIK BEIM SPEERWURF FASZINIEREND!“**

Text und Fotos: Philipp Oppel

Volle Stadien, der Lauf um Gold für das eigene Land – ein großer Traum für viele Nachwuchsleichtathlet\*innen. Der Weg dahin ist weit und anspruchsvoll, die besten Talente werden dabei von verschiedenen Akteuren unterstützt. Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) fördert dank der Kooperation mit seinem Partner goldgas im „goldgas Talent-Team“ die vielversprechendsten Talente auf ihrem Weg in die internationale Spitze. Was das für die Jugendlichen bedeutet, und wie ihr Alltag aussieht, verrät dieses Mal Miranda Wolf. Die Speerwerferin der LG Lippe-Süd ist das goldgas Talent des Monats April.



Miranda erzielt ihre Weiten durch Technik und Schnelligkeit, weniger durch Athletik



## SIE SCHAFFT ES, DEN SPEER SUPER IN DEN WIND ZU LEGEN

(LANDESTRAINER  
THOMAS STIENEMEIER)

In den Osterferien durfte Miranda Wolf ausgiebig der Disziplin nachgehen, die sie am liebsten betreibt: dem Speerwurf. Landestrainer Thomas Stienemeier hat die 15-Jährige und weitere Werfer\*innen zum Trainingslager ins SportCentrum Kaiserau bestellt. Für Miranda eine gute Gelegenheit, an ihrer Weiterentwicklung zu feilen und Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen: „Wir haben im Verein nicht so viele Speerwerfer, deshalb ist es super, mit Leuten zusammen zu trainieren, die sich auch auf Speerwurf spezialisiert haben. Da kann man sich gut gegenseitig pushen. Ich verstehe mich mit allen sehr gut und das Team ist sehr nett“. Bei ihrem Heimatverein, der LG Lippe-Süd, trainiert sie mit der Mehrkampf-Gruppe. Das Spezialtraining übernehmen ihr Vater Sebastian und Klaus Brand. Letztgenannter hat dort schon einige herausragende Athlet\*innen hervorgebracht, allen voran Linda Stahl, die 2012 bei den olympischen Spielen in London Bronze im Speerwurf gewann. Neben dem gemeinsamen Trainer gibt es eine weitere entscheidende Parallele zur früheren Weltklasse-Werferin: die enorme Weite in jungen Jahren! Miranda erzielte im vergangenen Jahr mit 43,53 Metern den deutschen Bestwert in ihrer Altersklasse (W14). „Die letzte Saison war für mich schon eine ganz besondere. Ich hatte viele tolle Momente und konnte mich gut weiterentwickeln. Im Vergleich zum vorigen Jahr habe ich mich um acht Meter gesteigert. Und dass ich am Ende des Jahres dann noch den Spitzenwert werfen konnte, war die Krönung“, ordnet Miranda Wolf ihre Erfolge ein.

### BUNDESWEITER BESTWERT IN DER ALTERSKLASSE W14

Auch Landestrainer Thomas Stienemeier ist angetan von der rasanten Entwicklung des goldgas Talents und sieht noch jede Menge Potenzial bei ihr. Ihre Qualitäten beschreibt der Landestrainer folgendermaßen: „Sie schafft es, den Speer super in den Wind zu legen. Wenn sie Bedingungen vorfindet, wo ein schöner Wind herrscht, kann sie den gut nutzen. Das ist eine ihrer herausragenden Eigenschaften. Dazu kommt noch ihre Persönlichkeit.“ Die junge Ostwestfälin ist extrem ehrgeizig und identifiziert sich voll und ganz mit dem Speerwurf. Die technisch äußerst anspruchsvolle

Disziplin ist längst nicht bei allen Athletinnen so beliebt wie bei ihr: „Ich finde die Technik dahinter sehr faszinierend. Ich habe vorher schon andere Wurfdisciplinen gemacht, als ich dann das erste Mal einen Speer in der Hand hatte, war das sehr schwierig und noch mal was ganz anderes. Aber gerade das macht mir Spaß, die Technik immer weiterzuentwickeln und zu sehen, dass die Speere immer weiter und schöner rausfliegen.“

### JAN ŽELEZNÝ UND MALAIKA MIHAMBO ALS GROSSE VORBILDER

Ihre herausragenden Weiten erzielt die (noch) relativ kleine Athletin in erster Linie durch Technik und Schnelligkeit – und weniger durch einen kräftigen Körperbau. In dieser Hinsicht eifert sie ihrem Vorbild nach, dem dreifachen Olympia-Sieger (1992, 1996 und 2000) Jan Železný, der mit 98,48 Meter immer noch den Weltrekord hält: „Er war auch eher der schlankere Werfer, aber er hat die Technik unfassbar gut beherrscht. Deswegen würde ich ihn als Technikvorbild sehen. Was die mentale Stärke betrifft, ist es Malaika Mihambo. Es ist einfach toll, dass sie sich oft hinten raus noch steigern kann, wie zum Beispiel beim letzten Sprung bei den olympischen Spielen in Tokio.“ Im Februar 2023 hatte Miranda die Gelegenheit, bei den deutschen Hallen-Meisterschaften in Dortmund ein Foto mit der dreifachen Sportlerin des Jahres zu machen. In diesem Sommer darf das goldgas Talent selbst zum ersten Mal an nationalen Titelkämpfen teilnehmen. Im besten Fall kann sie dann mit ihren Weiten erneut für Aufsehen sorgen. ■



### ► FLVW FÖRDERUNG

Auf ihrem Weg ins Leistungssportleben fördert der FLVW die vielversprechenden Nachwuchstalente. Eine Förderung, die vor allem dank der Kooperation des Verbandes mit seinem Partner goldgas möglich ist. Die Unterstützung ermöglicht es der westfälischen Leichtathletik, jährlich das „goldgas Talent-Camp“ durchzuführen. Über mehrere Tage werden Nachwuchsathletinnen und -athleten getestet, Leistungsdiagnosen erstellt und für die weitere Förderung ausgewählt. Diese besteht aus den Lehrgängen des „goldgas Talent-Teams“. Hier werden die jungen Sportler\*innen an den Leistungssport herangeführt. Neue Vorschläge von den Kadertrainer\*innen, Einheiten zum Leistungssportleben sind wie moderne Trainingsbedingungen die Vorzüge der Kooperation.





Sebastian Adelhütte, Marcel Neuer (von links) und Andree Kruphölter (r.) haben am Gründonnerstag die drei westfälischen Landessieger im Rahmen der „Danke Schiri“-Aktion ausgezeichnet

# AUSZEICHNUNG: FLVW UND DAS ÖRTLICHE SAGEN „DANKE SCHIRI“

Text und Fotos:  
Okan Cosgun

Am Gründonnerstagabend wurde in Hagen in den Räumlichkeiten des „Carl Hinnerwisch Verlages – Das Örtliche“ die Auszeichnung der drei Unparteiischen Johanna Kotthoff, David Hennig und Werner Schulte als Landessieger und Landessiegerin im Rahmen der bundesweiten Aktion „Danke Schiri“ des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) und dem Partner „Das Örtliche“ durch den Verbands-Schiedsrichter-Ausschuss (VSA) des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) vorgenommen.

Die Ehrung war dabei echte Teamarbeit: Marcel Neuer (Vorsitzender des Verbands-Schiedsrichter-Ausschusses), Andree Kruphölter (FLVW-Vizepräsident Amateurfußball) und Sebastian Adelhütte als Vertreter des Verlags nahmen die Auszeichnung vor. Andree Kruphölter unterstrich die Bedeutung der Anerkennung von Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern und betonte die Notwendigkeit, die Unparteiischen in einem würdigen Rahmen zu ehren. Neuer hob hervor, dass die Auszeichnung der drei nicht ohne Grund erfolgte. Ihr vorbildliches Engagement übertrifft deutlich den üblichen Einsatz als Unparteiische. Zusätzlich betonten Neuer und Kruphölter unisono, dass neben dieser Auszeichnung viel öfter Dank an die zahlreichen Schiris aus ganz Westfalen ausgesprochen werden müsste.

## JOHANNA KOTTHOFF (KATEGORIE FRAUEN)

Die erfahrene Schiedsrichterin aus dem Hochsauerlandkreis engagiert sich seit 2012 aktiv im Schiedsrichterwesen. Mit ihrem Wechsel vom FLVW-Kreis Arnsberg in den Hochsauerlandkreis für die laufende Saison setzt sie ihre Leidenschaft und Expertise fort. Früher war sie als DFB-Schiedsrichter-Assistentin tätig, was ihre Erfahrung und Fachkenntnisse unterstreicht. Trotz ihrer anspruchsvollen Tätigkeit als Ärztin hat Johanna es geschafft, ihre Liebe zur Schiedsrichterei aufrechtzuerhalten, auch wenn sie etwas kürzertreten musste. Derzeit leitet sie Spiele bis zur Männer-Bezirksliga, wo sie ihre Entscheidungskraft und ihr Fachwissen unter Beweis stellt. Ihre Fähigkeit, zwischen ihren beruflichen Verpflichtungen und ihrem ehrenamtlichen Engagement auszugleichen, zeugt von ihrer Hingabe und Disziplin. Johanna ist eine inspirierende Persönlichkeit.

## DAVID HENNIG (KATEGORIE U50)

Seit 2002 ist David Hennig Schiedsrichter und hat eine beeindruckende Karriere hinter sich. Mehr als 16 Jahre lang bekleidete er mehrere Ehrenämter auf Kreis- und

Verbandsebene. Obwohl er diese im vergangenen Jahr abgegeben hat, bleibt Hennig engagiert und hat im FLVW-Kreis Herne eigene Aktionen und Kampagnen initiiert, darunter ganz aktuell den Schiri-Podcast [schiedsrichterfunk.de](https://schiedsrichterfunk.de).

Zusätzlich war er mehr als 15 Jahre lang als Schiedsrichter-Öffentlichkeitsbeauftragter im FLVW tätig und setzte sich für sein Hobby in ganz Westfalen ein. Sein Beitrag zur Schiri-Community und sein Engagement für den Fußball verdienen Anerkennung und Respekt. Durch seine vielfältigen Aktivitäten hat er nicht nur die Qualität der Außendarstellung verbessert, sondern auch das Bewusstsein für die Bedeutung der Unparteiischen gestärkt.

## WERNER SCHULTE (KATEGORIE Ü50)

Ein Leben für den Fußball: Werner Schulte ist mehr als nur ein Fußballbegeisterter – er ist eine treibende Kraft hinter dem Sport, die durch ihr Engagement und ihre Hingabe das Vereinsleben maßgeblich prägt. Mit 40 Jahren entschied er sich, seine Leidenschaft für den Fußball auf eine neue Ebene zu heben und begann seine Schiedsrichter-Karriere. Seitdem ist er nicht nur auf dem Platz präsent, sondern auch als Mentor und Ansprechpartner für junge Schiris aus dem FLVW-Kreis Gütersloh, die von seinem reichen Erfahrungsschatz profitieren. Doch Werners Einsatz für den Fußball erstreckt sich weit über das Schiedsrichterwesen hinaus. Schon lang bevor er die Pfeife in die Hand nahm, war er ein unermüdlicher Motor in der Vereinsarbeit. Als Leiter des Jugendvorstands setzte er sich für die Belange der jungen Spielerinnen und Spieler ein und sorgte dafür, dass ihre Bedürfnisse im Verein gehört wurden. Auch als Jugendtrainer investierte er seine Zeit und Energie, um Talente zu fördern und zu entwickeln. Die ausgezeichneten Schiris dürfen sich nun auf ein einmaliges Erlebnis freuen. Gemeinsam mit den Sieger\*innen aller 21 DFB-Landesverbände werden sie ein Bundesligaspiel in Frankfurt besuchen, am DFB-Campus geehrt und die Möglichkeit haben, den Campus zu erkunden. ■



# PA NO RA MA



## BEWERBUNGSPHASE FÜR DFB-EHRENAMTSPREIS UND „FUSSBALLHELDEN“ GESTARTET

Der DFB-Ehrenamtspreis, der dazugehörige Club 100 sowie der Förderpreis „Fußballhelden – Aktion junges Ehrenamt“ sind Anerkennung und Wertschätzung für ehrenamtliches Engagement im deutschen Fußball. Die Bewerbungsphase für den diesjährigen DFB-Ehrenamtspreis und die Fußballhelden hat begonnen und läuft bis zum 15. Juli.

Mit dem DFB-Ehrenamtspreis, dem Club 100 sowie dem Förderpreis „Fußballhelden – Aktion junges Ehrenamt“ wollen der DFB und seine Landesverbände diesem Engagement Anerkennung zollen und besondere Leistungen auszeichnen. Ab sofort und noch bis zum 15. Juli können Vorschläge für den DFB-Ehrenamtspreis eingereicht werden. Im Rahmen der Ausschreibung 2024 wird kein thematischer Schwerpunkt vorgegeben. Somit können sämtliche Funktionsträger\*innen – außer der Zielgruppe Kinder- und Jugendtrainer\*innen sowie Jugendleiter\*innen bis 30 Jahren (siehe Fußballhelden) – und freiwillig Engagierte innerhalb der Vereine als Preisträger\*in vorgeschlagen und ausgewählt werden.

Die Bewerbungsphase für die „Fußballhelden – Aktion junges Ehrenamt“ läuft ebenfalls bis zum 15. Juli. Im Rahmen der Ausschreibung 2024 wird auch kein thematischer Schwerpunkt vorgegeben. Somit können lizenzierte und nicht-lizenzierte aktive Kinder- und Jugendtrainer\*innen sowie Jugendleiter\*innen zwischen 18 und 30 Jahren ausgezeichnet werden. ■

DFB.de

Zu den  
Bewerbungen



Treffen der Ehrenringträger\*innen 2024 im SportCentrum Kaiserau

## TREFFEN DER FLVW-WÜRDENTRÄGER\*INNEN IM ZEICHEN DER EURO

Einen ersten Vorgeschmack auf die Fußball-Europameisterschaft gab es beim diesjährigen Klassentreffen der Ehrenringträger\*innen und Ehrenmitglieder des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW). 27 verdiente FLVWler – allen voran Ehrenpräsident Hermann Korfmacher – ließen sich über das Team-Base-Camp und die Planung in den beiden Host Cities Dortmund und Gelsenkirchen informieren.

Schon bevor es eigentlich losging, wurde kräftig geschnackt. „Ein ganz wichtiger Programmpunkt“, betonte Präsident Manfred Schnieders. „Wir haben uns alle lange nicht gesehen. Da will man natürlich wissen, wie es dem anderen geht, was die Familie so macht.“ Der FLVW-Präsident freute sich sichtlich und betonte in seiner Begrüßung: „Ihr habt viel angestoßen, wir führen eure Ideen weiter.“

Und dann ließen der Leiter des SportCentrums Kaiserau Benjamin Schwartz und der Verbandsgeschäftsführer Wilfried Busch tief blicken. Was passiert zur UEFA EURO 2024 in Kaiserau, wie laufen die Planungen in den Host Cities? Benjamin Schwartz erstattete Bericht vom Treffen mit der albanischen Delegation. Das SportCentrum ist das Team-Base-Camp der Albaner. „Viel fehlt nicht mehr. Wir werden noch ein sechs Meter hohes Kamerapodest aufbauen, vor der Rotunde werden Presseplätze hergerichtet und Fitnessgeräte ausgetauscht“, sagte Schwartz. „Albanien freut sich auf Kaiserau und ist schon sehr zufrieden.“ ■

Text und Foto: FLVW.de

## SAISONERÖFFNUNG IM BERGKAMENER FLVW-FITNESSPARK

Auch in diesem Jahr wird es in Bergkamen wieder sportlich: Zur diesjährigen Saisonöffnung des FLVW-Fitnesspark kamen am Sonntag, 21. April die Mitgliedsvereine TLV Rünthe, TuS Weddinghofen, SuS Oberaden und TuRa Bergkamen am Nordbergstadion in Bergkamen-Mitte bei schönem Wetter zusammen, um die Saisonöffnung mit Speisen und Getränken zu feiern.

Im 14. Jahr nach der Fitnesspark-Eröffnung agierte TuRa Bergkamen als örtlicher Gastgeber. Das Team von Abteilungsleiter Wilfried Vulpus begrüßte die Teilnehmenden des Sternlaufs mit großer Herzlichkeit und vorbildlichem Engagement. Der 2010 eröffnete Fitnesspark umfasst in Bergkamen mehr als 20 ausgeschilderte Strecken, die eine Gesamtlänge von 155 Kilometern aufweisen. Läuferinnen und Läufer des TLV Rünthe, TuS Weddinghofen, SuS Oberaden und TuRa Bergkamen pflegen die Strecken. In allen Ortsteilen Bergkamens gibt es Treffpunkte für Übungsgruppen, denen man sich anschließen kann. Die Streckennetze sind über alle Stadtteile verbunden und bilden mit ihren Treffpunkten den Fitnesspark Bergkamen. ■

Text und Foto: Michael Blomeier



Am Sonntag wurde die Laufsaison im FLVW-Fitnesspark eröffnet.





## KOSTENLOSE SCHULUNGEN ZU FUNDRAISING IM SPORT- VEREIN

Ganz ohne Geld geht es auch im Amateursport nicht. Wie man an als gemeinnütziger Verein an finanzielle Mittel kommt, dazu sind die Wege und Vorgehen vielfältig. Um das Thema näher zu beleuchten und allen Interessierten einen ersten Werkzeugkasten für die eigene Finanz-Arbeit im Verein an die Hand zu geben, bietet der Fußball- und Leichtathletik Verband Westfalen (FLVW) mithilfe der Westfalen Sport-Stiftung in diesem Jahr eine mehrteilige Schulung zum Thema „Fundraising im Sportverein“ an. Am Montag, 13. Mai geht es los – dann findet die Auftaktveranstaltung zum Thema „Fundraising im Sportverein“ statt. Bei dieser ersten Einführung ins Thema werden die Grundlagen des Fundraisings erklärt, Finanzierungsmöglichkeiten für Vereine erläutert und der Unterschied zwischen Spenden und Sponsoring verdeutlicht. Darüber hinaus wird es um die verschiedenen Spendenmotivationen von Personen und Unternehmen gehen, sowie die Möglichkeit, als Sportverein eine Markenbildung zu betreiben. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos und online per Videokonferenz möglich. Interessierte Teilnehmer\*innen können sich ab sofort online (QR-Code scannen) dafür anmelden. ■

FLVW.de



Screenshot: Instagram @sternedessports

## STERNE DES SPORTS GESUCHT

Endspurt bei den „Sternen des Sports“: Noch bis zum 30. Juni können sich die bundesweit rund 86.000 Sportvereine bei den „Sternen des Sports“ 2024 bewerben. Der vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den Volksbanken Raiffeisenbanken gemeinsam veranstaltete Wettbewerb freut sich über zahlreiche Bewerbungen, in denen die Vereine ihr besonderes gesellschaftliches Engagement darstellen können. Gesucht werden beispielsweise Initiativen aus den Bereichen Bildung und Qualifikation, Gesundheit und Prävention, Integration und Inklusion, Klimaschutz, Digitalisierung oder Demokratieförderung. Aber auch die tagtägliche Vereinsarbeit wie unter anderem Vereinsmanagement, Jugendförderung, Sportvereinsentwicklung, Ehrenamtsförderung oder Mitgliedergewinnung haben bei den „Sternen“ Gewinnchancen! Bewerben können sich die Sportvereine zentral über die Plattform [www.viele-schaffen-mehr.de/sterne-des-sports](http://www.viele-schaffen-mehr.de/sterne-des-sports). (QR-Code scannen). ■

LSB NRW



## FLVW U30-MEETING 2024 – SAVE THE DATE

„Vernetzen – Entwickeln – Qualifizieren“: das bietet das U30-Meeting des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW). 2024 lädt der FLVW gemeinsam mit dem Fußball-Verband Mittelrhein (FVM) und dem Fußballverband Niederrhein (FVN) zu einem Wochenende mit spannenden Workshops und Impulsvorträgen in der Sportschule Hennef ein. Austauschen, Spaß haben, Netzwerken und ein Fußballturnier in Köln stehen vom Freitag, 21. Juni bis Sonntag, 23. Juni auf der Agenda. Das detaillierte Programm ist gerade noch in Arbeit und wird zeitnah auf [FLVW.de](http://FLVW.de) veröffentlicht. Die Teilnahme ist kostenlos. Unverbindliche Anmeldungen sind ab sofort möglich (QR-Code scannen). ■

FLVW.de



PA  
NO  
RA  
MA





Kevin Ugo liebt die Situationen, in denen er liefern muss (Foto: U. Hörnemann)

# „WENN DU VERKRAMPFST, KOMMST DU NIEMALS AUF TOP-SPEED“

Markus Trümper

Kevin Ugo wird immer schneller. Der Sprinter des TV Wattenscheid 01 wird im Juni 29 Jahre alt und blickt seit dem vergangenen Jahr auf eine Zeit von 10,26 Sekunden über die 100-Meter-Distanz. Diesen Wert will er noch einmal verbessern und freut sich auf die anstehende Freiluft-Saison. Außerdem ist er als Athletik-Trainer unterwegs und zeigt vor allem Fußballer\*innen, wie sie mehr Geschwindigkeit auf den Rasen bekommen. Im Interview mit WestfalenSport-Autor Markus Trümper spricht er über neue Stärken, den Spaß am Trainer-Dasein und ein noch nicht abgeschriebenes ganz großes Ziel.

Paris ist auf jeden Fall ein Ziel des Wattenscheiders  
(Foto: FLVW)

# W

## WestfalenSport: Was macht die Faszination Sprint für Sie aus?

**Kevin Ugo:** Auf den ersten Blick wirkt Sprint immer so easy – und wenn du es kannst, ist es das auch. Aber alles, was dahintersteckt, die Technik, das Rhythmus-Gefühl, dieses Gefühl, wenn man maximal läuft – da kommen ganz viele Sachen zusammen. Wenn du dann auf die Uhr schaust und siehst da die erste Zehnerzeit; das ist schon wirklich cool und hat mich immer motiviert, weiterzumachen und neue Höhen, neue Zeiten zu erreichen.

## Wie sind Sie überhaupt zum Sprint gekommen?

**Ugo:** Ich bin über die Schule zum Sprint gekommen. Ich habe eigentlich Basketball gespielt und Breakdance gemacht. Und so mit 14, 15 Jahren habe ich an diesen typischen Schulfestspielen teilgenommen und war immer ganz gut. Mit 16 bin ich dann zur Leichtathletik gekommen. Über einen Kumpel habe ich da mitgemacht und wollte eigentlich vor allem beim Basketball schneller werden. Letztendlich bin ich dann aber dort geblieben, weil es mir viel Spaß gemacht hat und ich mein Talent auch gesehen habe.

## Was braucht man, um ein guter Sprinter zu sein?

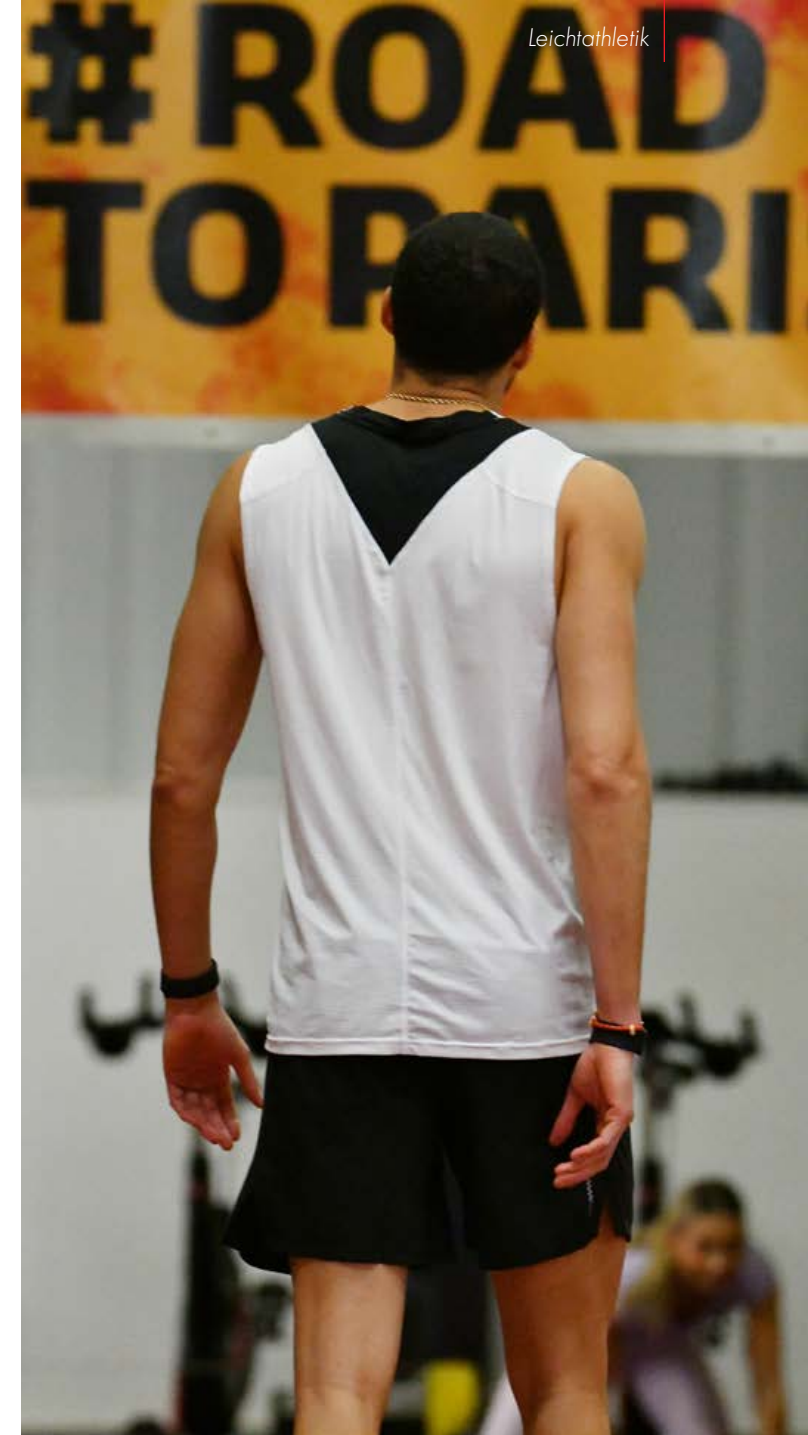
**Ugo:** Gute Frage. Ich würde sagen, man braucht eine gewisse Gelassenheit. Denn man läuft nicht am schnellsten, wenn man alle Muskeln anspannt, sondern wenn man es schafft, die richtigen Muskeln auszuschalten. Es ist eine Mischung aus Anspannung und Entspannung. Ich würde sagen, dass man ein gewisses Feuer braucht. Es gibt auch ruhige Typen, aber man muss performen können, wenn es zählt. Es ist etwas anderes, im Training zu performen und dann wirklich im Wettkampf zu stehen und das Beste abzurufen.

## Was genau meinen Sie mit Entspannung im Sprint?

**Ugo:** Wenn du es nicht schaffst, zu entspannen, dann hast du es schwer beim Sprinten. Dann kommst du niemals auf diesen Top-Speed. Wenn du verkrampfst, wirst du langsamer. Das sieht man auch bei Fußballern ganz oft. Das ist etwas, woran ich gern arbeite. Sie glauben, wenn sie voll angespannt sind und den Kopf im Nacken haben, dass sie dann schneller laufen. Es ist aber das Gegenteil.

## Hat es ein Sprinter Ihrer Meinung nach schwerer als andere Sportler\*innen, weil er eben nur genau diese zehn Sekunden hat, in denen er performen muss?

**Ugo:** Jede Sportart hat ihre Schwierigkeit. Aber im Sprint ist es schon so, dass man nur eine Chance hat. Du kannst ein Jahr trainieren für den Wettkampf, für den Höhepunkt und dann mit einem Fehlstart rausfliegen. Das ist wirklich schwierig. Da muss man die Nerven unter Kontrolle haben.



## Sie haben gerade schon das Thema angesprochen: Mittlerweile arbeiten Sie auch im Fußball-Athletikbereich. Wie kam es dazu?

**Ugo:** Ich habe ganz viele Kumpels, die im Fußball unterwegs sind. Die haben mich immer nach Tipps gefragt, wie sie schneller laufen können. Dann habe ich angefangen, mit denen zu trainieren, und ein sehr positives Feedback bekommen. Ich gucke selbst auch gern Fußball und habe im Zuge des Trainings gemerkt, dass ich ein Händchen dafür habe, mit Menschen zu arbeiten. Es ist immer die eine Sache, ein guter Sportler zu sein und die andere, auch ein guter Trainer zu sein. Mir macht das auf jeden Fall sehr viel Spaß, meine Leidenschaft weiterzugeben und den Leuten im athletischen Bereich zu helfen.





Seine Lauferfahrungen gibt der 28-Jährige als Trainer auch an andere Sportler\*innen weiter (Foto: FLVW)

### Ist die Geschwindigkeit etwas, was im Fußball auch immer wichtiger wird?

**Ugo:** Definitiv. Da gibt es genügend Studien. Wir wissen alle, dass das Spiel immer schneller wird. Wenn man nach England blickt, sieht man das noch mal extremer. Die sind noch etwas athletischer und arbeiten in dem Bereich auch sehr intensiv. Da arbeiten viele Spieler auch privat noch mit Sprint-Trainern zusammen. Das kommt jetzt auch immer mehr nach Deutschland. Und es wird auch immer wichtiger. Es geht auch nicht nur darum, schneller zu werden. Sprint-Training kann auch eine Prävention sein. Sprinttraining ist eigentlich die beste Vorbeugung, Verletzungen im hinteren Muskelbereich zu vermeiden.

### Was kann man bei Fußballern im Training hauptsächlich verbessern? Ist es vor allem die Technik?

**Ugo:** Es sind mehrere Sachen, natürlich die Technik, aber auch, dass sie überhaupt mal sprinten. Oft ist es so, dass Fußballer das im Training gar nicht wirklich machen, maximal zu sprinten. Es geht da eher immer um Quantität und viele Umfänge. Dass man mal qualitativ arbeitet – und sind es nur drei, vier 50-Meter-Sprints, aber mit 95 bis 100 Prozent – ist eher selten. Ich sehe oft, dass das fehlt.

### Kann man einen 100-Meter-Sprint mit einem Sprint in einem Fußballspiel vergleichen, oder sind es doch andere Phasen, auf die es am Ende ankommt?

**Ugo:** Kann man überhaupt nicht vergleichen. Ich habe die Tage wieder gelesen, dass Mbappé eine Zeit von 10,9 Sekunden laufen kann und fast so schnell ist, wie Usain Bolt. Das ist natürlich Quatsch. Es ist so, dass die meisten Sprints im Fußball zwischen null bis 30 Metern sind – und davon wahrscheinlich noch mal die Hälfte unter zehn. Die Fußballer reden dabei immer vom Antritt. Aber natürlich gibt es vereinzelt auch längere Sprints. Wenn mal einer vom einen zum anderen Sechzehner sprintet, haben wir dann auch ein paar Meter zurückgelegt. Ich finde es wichtig, im Training auch längere Sprints zu machen, da sie auch einen positiven Ertrag bei den kürzeren erzielen. Die Kräfte, die ab 30 Metern bei einem Sprint wirken, sind viel stärker als auf den ersten Metern. Wenn man das trainiert, hat das meiner Meinung nach einen positiven Effekt für die Kurzstrecken.

### Mit ihrem Studium im Bereich der Sportwissenschaften und ihrer jetzigen Trainertätigkeit haben sie bereits die Richtung Athletiktrainer eingeschlagen. Soll es nach ihrer Karriere intensiver in diesem Bereich weitergehen?

**Ugo:** Momentan arbeite ich als Athletiktrainer viel im Eins-zu-Eins-Bereich. Jetzt gerade ist das für mich perfekt. Ich kann meine Zeit sehr gut einteilen und habe genügend Zeit für mein eigenes Training. Ich kann mir aber vorstellen, irgendwann in einem Verein zu landen. Wir werden sehen, wo die Reise hingeht, ob in den Bereich Fußball oder auch in eine andere Sportart. Der Athletikbereich ist aber genau das Richtige, um mein Wissen weitergeben zu können.

### Noch ist ihre eigene Karriere aber nicht vorbei. Sie haben 2022 bei Instagram geschrieben „Not done yet!“ Zählt das immer noch? Haben Sie noch viel vor?

**Ugo:** (Lacht) Definitiv. Ich bin noch nicht fertig und habe noch ein paar Ziele offen. Ich merke auch, dass ich noch nicht an meinem Maximum angekommen bin. Das habe ich letztes Jahr mit Bestzeiten über 100, 200 und 400 Meter mit 28 Jahren gezeigt. Ich merke, dass da noch viel mehr drin ist und will deswegen auch noch ein bisschen weitermachen.

### Was hat sich verändert? Was läuft besser?

**Ugo:** Ich bin lockerer geworden. Da sind wir wieder bei der Entspannung. Das ist sehr wichtig. Und ich hatte oft mit Verletzungen zu kämpfen. Das hat mich oft zurückgeworfen.

### Was haben Sie im mentalen Bereich verändert?

**Ugo:** Ich bin sehr selbstbewusst, nicht arrogant, aber ich weiß, was ich kann. Ich habe meine Ziele und setze die auch hoch an. Ich komme auch gut mit Stress klar und mag es, dann zu performen, wenn es zählt. Ich bin mental auf einem guten Level und habe auch im Training einfach viel Spaß. Und ich weiß, was ich tun muss, um besser zu werden. Ich habe eine hohe Intention bei allem.

### Was sind die wichtigsten Wettbewerbe, die anstehen?

**Ugo:** Es gibt dieses Jahr viele Höhepunkte. Ich weiß noch nicht, wohin es geht, aber ich liebäugle auf jeden Fall mit der Europameisterschaft in Rom. Die sind schon Anfang Juni. Dafür muss ich noch ein paar Rennen machen. Ich bin im Ranking etwas nach unten gerutscht, da ich keine Hallensaison gemacht habe. Aber das ist definitiv das Ziel. Dann haben wir Ende Juni die deutschen Meisterschaften. Da möchte ich auch performen. Ich möchte die 100 Meter noch schneller laufen und mich auf jeden Fall empfehlen für eine 4 x 100-Meter-Staffel. Das ist definitiv das, was ich will und wofür ich trainiere.



Der Sprinter arbeitet als Athletiktrainer im Einzelcoaching (Foto: FLVW)

### In Paris ist auch noch ein großes Ereignis. Ist das auch ein Ziel?

**Ugo:** Ja klar, das sage ich ganz selbstbewusst, das ist auch ein Ziel. Vielleicht ist es noch ein bisschen weg, aber ich bin vergangenes Jahr 10,26 Sekunden gelaufen und weiß, dass ich auch eine 10,1 laufen kann. Und damit kann man sich auch empfehlen für eine Staffel bei Olympia. Aber wir werden es sehen. Ein Ziel ist es aber definitiv.

**Vielen Dank für das Gespräch! ■**







# „EIN LEBEN OHNE SPORT IST DOCH LANGWEILIG“

Der Tag ist nicht mehr fern. Schon bald wird er ein rundes Jubiläum feiern. „Am 1. Oktober isses soweit“, sagt Franz-Josef Sträter, „dann habe ich die fünfzig Jahre voll.“ Goldene Hochzeit? „Nein“, bemerkt er mit einem breiten Grinsen, „die folgt erst 2028.“ Seine bessere Hälfte, Ehefrau Doris, die der pensionierte Justizbeamte „im Dienst bei der Staatsanwaltschaft Münster kennen und lieben gelernt“ hatte, muss noch warten. Und was, bitteschön, war im Herbst 1974? Sträter löst das Rätsel: „Ganz einfach“, antwortet er, „das war der Beginn meiner Trainer-Karriere.“

Uli Hörnemann  
Foto: FLVW

VLA-Vorsitzender  
Bernhard Bußmann (l.)  
und FLVW-Vizepräsident  
Leichtathletik Peter  
Westermann (r.) überreichen  
Franz-Josef Sträter den  
Ehrenamtspreis

**E**in guter Kumpel, Dieter Thiemann, Mittelstreckler aus Sythen, hatte damals gefragt, ob er ihn bei seiner Trainer-Tätigkeit unterstützen möchte. „Dieter arbeitete in Wechselschicht und hatte nicht immer Zeit.“ Na klar hatte Sträter Lust und Laune. „Seither“, berichtet er, „stehe ich auf dem Sportplatz.“ Im Sommer wie im Winter. Bei Wind und Wetter. Egal ob es regnet, stürmt oder schneit. „Fast ein halbes Jahrhundert“, rechnet Sträter hoch, „und es macht mir noch immer sehr viel Spaß.“ Ans Aufhören denkt er nicht. „Ach was! Ein Leben ohne Sport ist doch langweilig.“

Für seine Ausdauer und sein Engagement hat ihm der FLVW-Kreis Ahaus/Coesfeld den Ehrenamtspreis verliehen – und das war noch nicht alles. Auch der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) beglückwünschte ihn und 28 weitere Ehrenamtspreisträger\*innen am 13. März bei einem Festakt im SportCentrum Kaiserau. „Das hat der Bernhard zeitlich richtig gut hinbekommen“, meint Sträter mit einem Augenzwinkern, „denn tags darauf hatte ich Geburtstag, da wurde ich 71.“ Bernhard Bußmann, Vorsitzender des Verbands-Leichtathletik-Ausschusses (VLA) und Klubkollege beim SuS Olfen, kann sich ein leises Schmunzeln nicht verkneifen: „Nein, nein! Mit der Terminwahl hatte ich nichts zu tun.“

Ein König der Athleten, der 2020 gestorbene Willi Holdorf, 1964 in Tokio Olympiasieger im Zehnkampf, hatte ihn mit dem Leichtathletik-Virus angesteckt. „Der Mann hat mich so sehr fasziniert, dass ich mir gesagt habe: Das musst du auch machen!“ Mit purer Willenskraft hatte Holdorf nach der letzten Disziplin, dem 1.500-Meter-Lauf, die Goldmedaille erobert. Taumelnd lief er ins Ziel, wo ihn die anderen auffingen. „Wahnsinn“, schwärmt Sträter, „den Holdorf durfte man nicht abschreiben, auch wenn er wankte wie eine Marionette.“ In der Metropole Japans hatte er als erster deutscher Zehnkämpfer bei den Sommerspielen triumphiert. Nur Christian Schenk gelang 1988 noch einmal eine solche Heldentat, diesmal für die DDR.

Der Zufall wollte es, dass Franz-Josef Sträter den Zehnkampf-Helden anno 2013 bei den deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock getroffen hat. „Ich saß auf der Tribüne, und direkt neben mir: Willi Holdorf“, erinnert er sich, „er musste lachen, als ich ihm die Story erzählt habe.“ In der Hanse- und Universitätsstadt betreute Sträter seinen Schützling Dominic Wöhrmann, einen hochtalentierten Hammerwerfer, der sich unter Sträters Regie in der nationalen Spitzenklasse etabliert hatte.

“

**DER MANN HAT  
MICH SO SEHR  
FASZINIERT, DASS ICH  
MIR GESAGT HABE:  
DAS MUSST DU  
AUCH MACHEN!**

(FRANZ-JOSEF STRÄTER ÜBER ZEHNKAMPF  
OLYMPIASIEGER WILLI HOLDORF)

## ANERKANNTER HAMMERWURF-EXPERTE

Der gebürtige Sythener, der aus dem Handball-Dorf nie herausgekommen ist, „außer zum Urlaub“, wie er hinzufügt, ist längst ein anerkannter Hammerwurf-Experte. Er kennt sie alle, die Koryphäen in dieser komplexen Disziplin: Kirsten Münchow, 2000 Olympia-Dritte in Sydney mit deutschem Rekord von 69,20 Meter, Reiner Kobs und dessen Sohn Karsten Kobs, 1999 Weltmeister in Sevilla, wo er vor laufender Kamera seinen Titelgewinn im Wassergraben des Hindernislaufs feierte, Kurt „Eia“ Benner und Gerhold Wohlfarth, die beide ebenso verstorben sind wie Kobs Senior. Oder die Familie Busemann: „Papa Franz-Josef kam früher immer mit Camping-Stuhl und Schalke-Käppi, das längst nicht mehr königsblau war, sondern sonnenverblichen.“ Frank, sein Filius, 1996 in Atlanta Olympia-Zweiter im Zehnkampf, war gerade mal zwölf, da hat er den Schlagball über 60 Meter geworfen.

Mit 71 Jahren ist Franz-Josef Sträter noch immer fit wie ein Turnschuh. Sein Spitzname lautet „Francis“. Es ist eine lustige Geschichte, warum er so gerufen wird: „Als ich anfang, wurden die Trainer noch gesiezt. Aber das ging mir auf den Senkel.“ Deshalb sagte er kurzerhand: „Nennt mich einfach Franz-Josef.“ Das war den Kindern zu lang. Sie meinten: „Du heißt jetzt Francis.“ Und dabei ist es geblieben. ■



N

E

W

S



Nils Voigt (Nr. 165) wird alles versuchen, um sich für die Olympischen Spiele zu qualifizieren

## NILS VOIGT TRÄUMT VOM OLYMPIA-TICKET

Die US-Läufer haben ihre Karten im Jahr der Olympischen Spiele beherzt auf den Tisch geknallt. Mit super 10.000-Meter-Zeiten beim Meeting „The Ten“ in Kalifornien demonstrierten sie auf eindrucksvolle Weise ihre Extraklasse. Mittendrin war auch Nils Voigt vom TV Wattenscheid 01, der im A-Lauf mit 28:00,56 Minuten seine persönliche Bestzeit (27:30,01 Minuten) zwar verfehlte. Doch darf er einen Haken hinter die Norm (28:20 Minuten) für die Europameisterschaften (7. bis 12. Juni) im „Stadio Olimpico“ in Rom setzen.

Sein Aufenthalt in den Staaten ist passé. Weitere Wettkämpfe folgen: Am 4. Mai sind die Deutschen 10.000-Meter-Meisterschaften in Wassenberg oder alternativ am 18. Mai in London die „Night of the 10.000 m PB's“. In Highgate, einem Wohnviertel in Greater London, würde Voigt auf eine starke Gegnerschaft treffen. „The Road to Paris“, Austragungstätte der Olympischen Spiele (26. Juli bis 11. August), ist ein steiniger Weg, insbesondere über 10.000 Meter, weil nur 27 Starter bei einer hammerharten Norm von 27:00 Minuten für die Teilnahme im „Stade de France“ zugelassen werden. Voigt hofft auf das komplizierte Ranking-System, in dem er aktuell auf Position 26 gelistet ist. „Das wird eine enge Kiste“, sagt sein Trainer Tono Kirschbaum, „zumal auch die ersten Acht im Cross-Ranking starten dürfen.“ Voigt muss deshalb weitere Punkte sammeln, um seine Olympia-Chance zu verbessern. Denn dass er die Direkt-Norm unterbietet, ist unwahrscheinlich. Sie liegt noch deutlich unter dem deutschen Rekord (27:21,53 Minuten) von Dieter Baumann. ■

Text und Foto: U. Hörnemann

## OELDER CITYLAUF MIT DER 25. AUFLAGE

Der Oelder InSiTech-Citylauf, eine der größten Laufveranstaltungen im Münsterland, feiert am 8. Juni ein besonderes Jubiläum: die 25. Auflage. Berühmte Namen wie Tegla Loroupe, Luminita Zaituc, Sabrina Mockenhaupt, Irina Mikitenko, Tendai Chimusasa, Carsten Eich, Jan Fitschen oder Arne Gabius haben diesem Event, das Cheforganisator Egon Jürgenschellert 1998 aus der Taufe gehoben hatte, internationales Renommee verliehen. Neben den Assen ist auch die breite Masse stets am Start. Den Anfang machen die Kleinsten: Der Sparkassen-Bambinilauf für Kindergartenkinder und noch jüngere Kids eröffnet um 15.45 Uhr den sportlichen Reigen. Im Anschluss kommt um 15.55 Uhr eine Premiere mit dem Inklusionslauf über 750 Meter. Im Zehn-Minuten-Takt folgen ab 16.30 Uhr weitere fünf Sparkassen-Schülerläufe für die Jahrgänge von 2009 bis 2016 und jünger. Um 19 Uhr ertönt der Startschuss zum Zehn-Kilometer-InSiTech-Straßenlauf, bevor dann die Elitefelder über fünf Kilometer auf die schnelle Strecke gehen. Insbesondere den Nachwuchsläufer\*innen der U23 soll durch den Wechsel auf die Fünf-Kilometer-Distanz eine reizvolle Bühne geboten werden. U23-Läufer mit einer Bestzeit unter 17 Minuten, Frauen unter 20 Minuten erhalten hier die Möglichkeit, sich mit den Besten der Besten zu messen. Zugesagt hat unter anderem das Sieger-Duo vom Paderborner Osterlauf: Tristan Kaufhold und Vanessa Mikitenko, deren Mama Irina, die nach wie vor den deutschen Marathonrekord hält, 2007 in Oelde gewonnen hat. ■

Text und Foto: U. Hörnemann

Die Webseite  
des Citylaufs



Auf los gehts los: Am 8. Juni haben die Bambini wieder ihren großen Auftritt



Zwei, die sich blind verstehen: Christina Honsel und ihre Trainerin Brigitte Kurschilgen

## CHRISTINA HONSEL IN DER WDR-LOKALZEIT

Die Hallen-Saison ist längst vorbei. Christina Honsel, Deutsche Meisterin in Leipzig (1,91 Meter) und WM-Vierte in Glasgow (1,95 Meter), bereitet sich vor auf die Wettkämpfe im Freien. Paris, Schauplatz der Olympischen Spiele vom 26. Juli bis 11. August, ist ihr großes Ziel. In der Seine-Metropole will die Überfliegerin hoch hinaus. Bei einer Bestleistung von 1,98 Meter, gesprungen beim High Jump-Meeting in Weinheim, sind die zwei Meter nicht mehr fern. Längst hat die gebürtige Dorstenerin, die für den TV Wattenscheid 01 startet, ihre Trainerin Brigitte Kurschilgen schon übertroffen. 1978 floppte sie, damals noch unter ihrem Mädchennamen Holzapfel, in Köln über 1,95 Meter. Beide senden auf einer Wellenlänge und bilden ein bärenstarkes Duo. Unter Kurschilgens Regie hat sich Honsel erst in der nationalen, dann auch in der internationalen Spitze etabliert. Hinter ihr liegt eine lange Leidensgeschichte. Hartnäckige Fußbeschwerden haben ihr fortwährend zugesetzt. Mittlerweile haben Honsel und Kurschilgen dieses Problem in den Griff bekommen. Olympia kann kommen! Im Trainingslager in Südafrika hat Honsel eine gute Grundlage geschaffen für einen erfolgreichen Saisonanstand. In der WDR-Lokalzeit aus Dortmund, wo sie regelmäßig in der Helmut-Körnig-Halle trainiert, erzählt die 26-jährige Hochspringerin über die verschiedenen Stationen ihrer Karriere und den beschwerlichen Weg nach Paris, wo der Hochsprung-Wettbewerb im „Stade de France“ an zwei Tagen ausgetragen wird. ■

Text und Foto: U. Hörnemann

Zum  
WDR-Beitrag





Gleich zwölf Sekunden schneller als im Vorjahr überquerte Marco Sietmann beim Paderborner Osterlauf die Ziellinie

# ZWISCHEN LAUFEREI UND PAUKEREI

Text und Foto:  
Uli Hörnemann



Kaum im Ziel, streckte er alle Viere von sich. Marco Sietmann lag lang auf dem nackten Asphalt. Kaputt war er, matt in den Beinen und müde im Gesicht. Schweißperlen tropften ihm von der Stirn. „Bestzeit“, keuchte Sietmann, 21 Jahre jung, und badete im Glück, „ein geiles Rennen!“ Als Gesamtvierter über fünf Kilometer beim Paderborner Osterlauf, einem Klassiker, der bei seiner 76. Auflage mit über 12.794 Anmeldungen eine neue Rekordzahl verzeichnete, war der ehrgeizige Bursche von der LG Brillux Münster mit 14:39 Minuten, was einem flotten Tempo von 2:56 Minuten pro Kilometer entspricht, fünf Sekunden schneller als zwölf Monate zuvor auf gleicher Strecke.

**A**ls Marco Sietmann im Gewusel der Mixed-Zone, dieser Begegnungsstätte von Athlet\*innen und Journalist\*innen, die innere Ruhe wiederfand, analysierte er den Lauf in wohlgeordneten Sätzen. „Nach dem Start habe ich mich gleich vorne einsortiert“, erzählte Sietmann, 2023 bereits die Nr. 1 über fünf Kilometer in der westfälischen U23-Rangliste, „die drei Erstplatzierten musste ich später ziehen lassen. Nach hinten hatte ich genügend Abstand. Da konnte nichts anbrennen.“ Dann huschte ihm ein leises Lächeln über die Lippen. „Dass es so gut lief, hätte ich nicht gedacht.“ Er staunte selbst am allermeisten über seine formidable Verfassung.

## HÖENTRAINING IN DEN PYRENÄEN

Nur wenige Tage vorher war Marco Sietmann aus Frankreich zurückgekehrt. „Knapp drei Wochen war ich in Font Romeu zum Höhenttraining.“ Während seine Klubkollegen und -kolleginnen aus Münster in Südafrika weilten, sammelte er seine Kilometer in dem kleinen Gebirgsort in den Pyrenäen nahe der Grenze zu Spanien, 2.212 Meter über dem Meeresspiegel, wo die Luft so dünn ist, dass ungeübte Touristen schon beim bloßen Spazierengehen aus der Puste kommen. „Pro Woche habe ich 130 Kilometer absolviert, 340 waren es insgesamt“, nannte Sietmann exakte Zahlen eines üppigen Programms, das er in enger Absprache mit Brillux-Coach Robert Welp bewältigt hatte, „wir haben regelmäßig miteinander telefoniert und uns per WhatsApp ausgetauscht.“

Marco Sietmann, der das Trainingslager in Eigenregie organisiert hatte, kam mit den ungewohnten Bedingungen prima zurecht. „Ich hatte keinerlei Probleme.“ Mögen andere mit der Höhenanpassung ihre Schwierigkeiten haben, er fühlte sich sofort pudelwohl auf dem sonnenverwöhnten Cerdagne-Plateau mit dem atemberaubenden Blick über eine traumhafte Bergwelt.

## GROSSER LEISTUNGSSPRUNG SEIT JAHRESBEGINN

Der Nachwuchsläufer hat in diesem Jahr einen gewaltigen Sprung nach vorn gemacht. Vierter war er bei den deutschen Hallenmeisterschaften Mitte Februar in Leipzig über 1.500 Meter in 3:45,13 Minuten. „Dass ich die Zeit drauf hatte, wusste ich“, erklärte Marco Sietmann im Rückblick, „doch mit dieser Platzierung hatte ich nie und nimmer gerechnet.“ Unverhofft kommt oft! Sietmann, 1,84 Meter groß und 67 Kilo leicht, weiß nicht so recht, auf welche Distanz er sich in der Freiluftsaison konzentrieren soll: „Ob 1.500 Meter oder 3.000 Meter Hindernis“, rätselte er, „da ist noch keine Entscheidung gefallen.“ Wohl dem, der zwei heiße Eisen im Feuer hat.

Neben dem Hochleistungssport hat er auch die berufliche Laufbahn nicht außer Acht gelassen. Marco Sietmann ist ein heller Kopf, der Pharmazie an der Uni Münster studiert. „Ich komme ins achte und letzte Semester“, verkündete er, „anschließend folgt das Praxisjahr.“ Der Spagat, hier die Lauferei, da die Paukere, ist ihm bisher mühelos gelungen. ■





Der TuS Senne siegte bei den B-Juniorinnen



Die C-Juniorinnen des Herforder SV siegten nach Neunmeterschießen



Siegerinnen bei den D-Juniorinnen: SC Enger

# GELUNGENE PREMIERE DES OWL-HALLENMASTERS FÜR JUNIORINNEN

31 Mannschaften aus den Kreisen Lübbecke, Minden, Herford, Lemgo und Bielefeld waren beim 1. Hallenmasters in der Rundturnhalle Espelkamp dabei. Der VfB Fabbenstedt glänzte dabei als engagierter Ausrichter des fast zwölfstündigen Turniers.

Yvonne Gottschlich  
Fotos: FLVW-Kreis Lübbecke

Im Norden von Ostwestfalen-Lippe (OWL) wird viel für den Frauen- und Mädchenfußball getan. Die mehrtägige Hallenkreismeisterschaft der Frauen, der Girls-Snow-Cup und abschließend das erstmals ausgetragene Hallenmasters für Juniorinnen. Fast zwölf Stunden kickten Spielerinnen aus 31 Nachwuchsmannschaften in den Altersklassen B-, C- und D-Juniorinnen in der altherwürdigen Espelkamper Rundturnhalle um die Titel. Das Besondere daran: Die Teilnehmer kamen aus den Kreisen Lübbecke, Minden, Herford, Lemgo und Bielefeld. „Analog zur Meisterschaft haben wir jetzt zum ersten OWL-Hallenmasters eingeladen und sind von den Anmeldungen quasi überflutet worden, mit der Menge hatten wir gar nicht gerechnet“, freute sich Jan Döhnert, Vorsitzender des Kreis-Jugend-Ausschusses im FLVW-Kreis Lübbecke, über das große Interesse seitens der Vereine. Mit dem VfB Fabbenstedt fand sich zudem ein engagierter Ausrichter, der tags darauf auch noch die Endrunde der Lübbecke Hallen-Kreismeisterschaft der Junioren über die Bühne brachte. Mit Hallensprecher, Cafeteria und Rundum-Bande war für alles bestens gesorgt. Erst gegen 21 Uhr am Samstagabend überreichten Döhnert und die Lübbecke Mädchenfußball-Koordinatorin Katja Funk mit Lars Höber (Koordinator Spielbetrieb) bei der Siegerehrung der B-Juniorinnen die letzten Pokale und Preise.

„Der Tag war lang, aber die Stimmung war klasse und auch das Miteinander passte richtig gut“, lobte Döhnert die Atmosphäre. „Es gab überhaupt keinen Stress, die meisten waren total froh und dankbar, dabei sein zu dürfen.“ Die Neuauflage ist schon in Planung. ■

## Ergebnisse

### B-Juniorinnen:

Finale: TuS 08 Senne – VfL Schildesche 4:0.

Spiel um Platz 3:

FC Oppenwehe – VfL Frotheim 3:0.

### C-Juniorinnen:

Finale: Herforder SV – TuS Eintracht Bielefeld

5:4 nach Neunmeterschießen.

Spiel um Platz 3:

SC Enger – SV Wüsten 0:1.

### D-Juniorinnen:

Finale: SC Oberbecken/Babbenhausen – SC Enger 0:2.

Spiel um Platz 3:

SC Bielefeld – Herforder SV 2:0.



# „ALI“ BECKSTEDDE: VOM BAUERNHOF AUF DEN PLATZ UND ZURÜCK

Beckum-Vellern, viel Land und gute Luft. Hier fühlen sich Alfons Beckstedde und seine Frau Anita wohl. Der frühere Profifußballer und spätere Trainer, überall nur „Ali“ gerufen, ist hier großgeworden, auf dem Bauernhof der Eltern. Diese hatten noch mehr Vieh auf den Wiesen und in den Ställen, Alfons und Anita Beckstedde leben inzwischen überwiegend vom Getreideanbau, Weizen, Gerste und Mais. „Nur ein paar Bullen haben wir noch“, erzählt der 62-Jährige.

**F**rüh morgens geht es raus, die Tiere versorgen und das Feld bestellen. Als „Ali“ Beckstedde noch im Fußball aktiv war, fiel er abends nach dem Training geschafft ins Bett. Die Zeiten sind vorbei, der SC Wiedenbrück war 2017 der letzte Verein, bei dem er als Trainer tätig war. „Irgendwann muss auch mal gut sein“, sagt Alfons Beckstedde. Zwar kamen auch danach noch ein paar Anfragen, ob er nicht doch noch einmal in die Trainerkabine zurückkehren würde, aber mit dem Kapitel hat der frühere Mittelfeldspieler abgeschlossen. „Nur wenn ein gewisser Verein aus der Bundesliga anrufen würde, dann würde ich es mir vielleicht noch einmal überlegen“, lacht er. Gemeint ist Bayern München.

## BECKUM, PADERBORN, MÜNSTER

Am 13. März 1962 in Beckum geboren, meldet sich Alfons Beckstedde in der Jugend bei der SpVg Beckum an. Von seinem Heimatklub geht es 1985 zum TuS Paderborn-Neuhaus, einem der vielen Vorgängervereine des heutigen Zweitligisten SC Paderborn 07. Weitere Stationen sind der FC Gütersloh und der SC Preußen Münster, mit dem er von der damals drittklassigen Oberliga Westfalen in die Zweite Bundesliga aufsteigt. Noch heute ist er regelmäßig im Stadion an der Hammer Straße zu Gast und verfolgt die Entwicklung der Adlerträger mit Freude. „Das hätte sicherlich niemand

erwartet, dass sie als Aufsteiger aus der Regionalliga direkt oben mitspielen“, meint Alfons Beckstedde und führt aus: „Die 3. Liga ist sehr ausgeglichen, oben ist alles eng beisammen, da haben ja noch einige Mannschaften die Möglichkeit, aufzusteigen. Sollten es die Preußen packen, egal ob direkt oder über die Relegation gegen den Drittlezten der Zweiten Liga, dann wäre es für Münster eine Riesensache.“ Welche Euphorie in der Bischofsstadt herrscht, bekommt der frühere Preußen-Profi hautnah mit. Das Stadion ist in letzter Zeit immer voll, und wenn man auf den Parkplätzen sieht, „wo die Autos herkommen, das ist das halbe Münsterland“, hat er beobachtet. So oft es zeitlich geht, ist Alfons Beckstedde bei

Der SC Wiedenbrück war 2017 der letzte Verein, bei dem „Ali“ Beckstedde als Trainer tätig war

Günter Schneider  
Foto: IMAGO/Funke Foto Services

**„NUR WENN EIN  
GEWISSE VEREIN AUS  
DER BUNDESLIGA  
ANRUFEN WÜRD, DANN  
WÜRD ICH ES MIR  
VIELLEICHT NOCH EINMAL  
ÜBERLEGEN  
(ALFONS BECKSTEDDE)**

den Heimspielen an der Hammer Straße vor Ort und trifft auf der Tribüne alte Weggefährten wie Uli Gähler, Ludger Pickenäcker oder andere. „Das Fachsimpeln mit den Jungs von früher macht natürlich Spaß. Auch sie sind begeistert, was im Verein passiert. Da sieht man einmal, wie wichtig kontinuierliche Arbeit ist, das zahlt sich aus“, sieht er die Schwarz-Weiß-Grünen in wichtigen sportlichen Positionen – vor allem in den Personen von Sportgeschäftsführer Peter Niemeyer und Trainer Sascha Hildmann – sehr gut aufgestellt.

## FREUDE ÜBER GÜTERSLOHER AUFSTIEG

Nach seiner aktiven Zeit als Spieler war Alfons Beckstedde in verschiedenen Vereinen in der Umgebung als Trainer tätig. 1999 übernahm er Westfalia Rhynern, damals in der Verbandsliga. Nach einem Jahr im Hammer Süden ging es weiter zum SV Lippstadt, zu der Zeit Oberligist, und blieb fünf Jahre bei den 08ern. FC Gütersloh, Delbrücker SC (jeweils zwei Jahre) und schließlich der SC Wiedenbrück hießen seine weiteren Stationen im Trainerbereich, ehe er nach drei Spielzeiten beim SCW 2000 Abschied vom Fußball in einer verantwortlichen Rolle nahm. „Natürlich verfolge ich weiterhin, was meine früheren Vereine machen, und habe mich auch sehr darüber gefreut, dass der FC Gütersloh die Rückkehr in die Regionalliga geschafft hat. Da gehört der Verein mit seinem großen Potenzial und den vielen Zuschauern meiner Meinung nach auch hin“, findet „Ali“ Beckstedde. Ansonsten sei er inzwischen schon ein Stück weit weg vom Fußball und habe auf dem Hof in Beckum-Vellern mit seiner Frau Anita, die sich vor allem um den Papierkram im Büro kümmert, genug zu tun. Sollte doch noch ein Verein darauf kommen, ihn wegen einer Trainerstelle anzurufen, würde er diesem freundlich absagen. Es sei denn, es ist der deutsche Rekordmeister. ■



**AKTION EHRENAMT**

**„25 JAHRE NACH MEINEM LETZTEN SPIEL KÄMPFE ICH WIEDER UM PUNKTE.“**

**MIT SPIELEN UND VEREINSPRÄMIEN ABSTAUBEN!**

**EIN TAG MIT DER NATIONALMANNSCHAFT DFB-PUNKTESPIEL zur Heim-EM 2024**

**Wir sagen Danke ans Ehrenamt!**  
Mit unserem Punktespiel zur Heim-EM 2024.  
Jetzt Punkte sammeln und Prämien kassieren:  
[punktespiel.dfb.de](http://punktespiel.dfb.de)



**WestfalenSport # 03\_2024**  
erscheint am 28. Juni 2024

## Impressum

### Herausgeber:

Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.,  
Jakob-Koenen-Straße 2, 59174 Kamen  
Telefon: 02307/371-0,  
Fax: 02307/371-155,  
E-Mail: [post@flvw.de](mailto:post@flvw.de),  
Internet: [www.flvw.de](http://www.flvw.de)

### Redaktionsleitung FLVW:

Carola Adenauer (verantwortlich)  
Meike Ebbert

**Mitarbeiter:** Heiko Buschmann, Okan Cosgun,  
Christian Schubert, Markus Trümper, Philipp Opper

### Umschlaggestaltung/Layout/Grafik/Satz:

Volker Pecher, Essen

### Agenturen:

Getty, Stock.Adobe.com / Odua Images

### Anzeigen:

Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e. V., Kamen.  
FLVW Marketing GmbH

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos usw. übernehmen wir keinerlei Haftung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgebers wieder. Beiträge und vom Herausgeber gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

**LOTTO 6 aus 49** **Spiel 77** **WEST LOTTO**

**WEST LOTTO**  
WIR HABEN DIE SPIELE. DU DEN SPASS.

**WESTLOTTO FAIRPLAY-POKAL**

*Fairplay in jedem Spiel*

**FLVW**



# UNSER TRIKOT

MEHR INFOS UNTER [ADIDAS.DE/DEUTSCHLAND](https://adidas.de/deutschland)



# UNSER TEAM