

Regelmäßig stellen wir hier und auf der Homepage Läufer aus „Dets Raceteam“ vor, die schnellen Jungs in den orangefarbenen Trikots. Heute:

## *In Dets Raceteam ...: Ansgar Lenfers*

„Rausgehen und Spaß haben“

Ansgar ist in Dortmund groß geworden und hat dort auch seine ersten leichtathletischen Schritte gemacht. Nach der üblichen Grundausbildung (Schüler-Mehrkampf) legte er mit 14 Jahren den Schwerpunkt aufs Laufen, im LAV coop Dortmund, später fusioniert in die LG Olympia Dortmund, und schließlich der (von ihm mitgegründete) LC Rapid Dortmund 2000. Ansgar errang diversen Top-Ten Plazierungen bei Deutschen Meisterschaften (1.500 m, 5.000 m, Halle, Cross, Staffel), einigen (5 oder 6) Deutschen Hochschulmeistertitel, über ungefähr 20 Westfalenmeistertitel bis hin zum Dortmunder Kreisrekord über 1.500 m (3:42,35min 1996, vorher gehalten seit 1959 von Paul Schmidt). Da kamen etliche Bestzeiten zusammen:

800 m 1:51,57 min.  
1.000 m 2:23, 12 min.  
1.500 m 3:42,35 min.  
3.000 m 8:01,02 min.  
5.000 m 13:55,31min.  
10.000 m 29:29,86 min. (Bahn)  
10 km 30:30min.  
15 km 47:50 min.  
21,1 km 1 h 13:39 min.  
Marathon 2 h 36:40 min.  
2009 sah es schon etwas anders aus:  
1.000 m 2:42,47 min.  
5.000 m 16:08,1 min.  
10 km 35:06 min.



Ansgar Lenfers hat Maschinenbau in Aachen studiert und arbeitet seit 1998 als Ingenieur in Hannover. Er ist verheiratet, hat zwei Söhne (6 und 2 J.), und wohnt in der Südstadt in



perfekter Nähe zum Trainingsgebiet Maschsee, Ricklinger Teiche, Mehrkampfanlage, Eilenriede, ... Nach der Aachener Zeit in den Ausläufern der Eifel fehlen ihm aber hier immer noch ein paar mehr Berge ;-)

Inzwischen, so der 41-Jährige, stehen alle Bestzeiten wohl unantastbar. Job und Familie lassen wenig Zeit fürs Training. Für den Spaßfaktor sorgt im Sommer noch das Drachenbootfahren mit der Betriebssportmannschaft auf dem Maschsee.

Somit lautet Ansgars Motto "rausgehen und Spaß haben". Und seine Zeiten können sich auch noch sehen lassen.

*Bisher erschienen Kurzporträts der Race Teamer*

Ansgar Lenfers  
Bernhard Lorenz  
Jürgen Macke  
Helmut Nothdurft  
Dagmar Peters  
Volker Peters  
Peer Röhner  
Christian Giesler  
Bernd Schaper  
Hannes Wedemeier  
Daniel Ulbrich  
und weiterer Sportlerinnen und Sportler  
auf [www.laufshop.de](http://www.laufshop.de) | Sportler