HALLO LIEBE VFL-FAMILIE!

1. Ausgabe 2026

Unser VfL-Newsletter

Schön, dass ihr dabei seid. Mit diesem ersten Newsletter möchten wir ein neues Format starten, das unser Vereinsleben ein Stück näher bringt, für alle die laufen, walken, trainieren, anfeuern oder einfach Teil der Gemeinschaft sind.

Großes Danke für die Stadionreinigung!

Am 12. Juni hieß es im Sportpark wieder: Ärmel hochkrempeln! Zahlreiche Helferinnen und Helfer haben bei unserer Grünpflege- und Aufräumaktion mit angepackt. Dank eures fleißigen Einsatzes beim Fegen, Unkrautjäten und der Bahnreinigung strahlt unser Stadion im schönsten Grün. Ihr seid spitze!









IM RAMPENLICHT

MITGLIEDER IM FOKUS — DAS INTERVIEW

Hinter jeder Startnummer steckt eine Geschichte. Mit unserer neuen Interview-Reihe möchten wir die Menschen vorstellen, die unseren Verein ausmachen: sportliche Erfolge, Motivationen, Geschichten.



Den Anfang macht ein besonderes Highlight: Benjamin Domke wurde kürzlich Westfalenmeister im Halbmarathon (M45), sein 3. Westfalenmeistertitel in diesem Jahr!

Herzliche Glückwunsch zum 3. Titel! Wie hast du den Lauf empfunden?

Benjamin: Vielen Dank dafür. Ich habe ihn als sehr anstrengend empfunden, weil ich beim Start den Anschluss an eine Gruppe verpasst habe. Zudem war die Strecke für mich sehr anspruchsvoll und es war sehr windig. Ohne Mannschaft wäre ich heute ausgestiegen.

Wie bist du eigentlich zum Laufen gekommen und was begeistert dich noch heute daran?
Benjamin: Ich habe immer Sport gemacht. Fußball, Tennis, wieder Fußball. So mit 16/17 bin ich neben dem Fußball auch gejoggt, da es meine Grundfitness verbessert hat. Dann bin ich komplett zum Laufen gewechselt. Gewisses

IM RAMPENLICHT

MITGLIEDER IM FOKUS — DAS INTERVIEW

Talent war wohl vorhanden. Bin meinen ersten Wettkampf(10km) in 37:40 min gelaufen, da wurde dann auch die heimische Laufszene auf mich aufmerksam und ich „durfte“ mittrainieren.
Mich begeistert heute noch daran, dass ich einen guten Ausgleich habe zum Bürojob, ich essen kann ohne zuzunehmen und mich mit anderen in Wettkämpfen messen kann. Und seit diesem Jahr endlich beim VFL eine Mannschaft habe!

Bist du vor einem Lauf noch nervös und hast du feste Routinen?
Benjamin: Ja, ich bin vor Wettkämpfen immer nervös 😬. Und ja, auch feste Routinen: immer 3 km einlaufen, Gymnastik, Steigerungen, immer mindestens 2 km auslaufen.

Wie sieht für dich eine typische Trainingswoche aus und wie bringst du Sport, Beruf und Privatleben unter einen Hut?
Benjamin: Meine klassische Trainingswoche:
Montags 2 x, dienstags 1 x, mittwochs 2 x, donnerstags Ruhetag, freitags 2 x, samstags 1 x, sonntags 1 x, also 9 Einheiten, 100 bis 130 km, 2 x Tempo, 1 x zügig, 6 x langsam/ locker…
Bei einer 40-50 Stundenwoche erfordert das viel Selbstdisziplin, und Verständnis des Lebenspartners. Aber es klappt ja halbwegs.

Was triggert dich beim Laufen oder beim Sport allgemein so richtig?
Benjamin: Mich triggert mangelnde Selbsteinschätzung! Wenn also beim Start Menschen vor mir stehen, die dann 1 Stunde nach mir ins Ziel kommen!

Danke, Benjamin, für diesen tollen Einblick und viel Spaß und Erfolg weiterhin!

Benjamin: Danke!

UNSERE HIGHLIGHTS 2026

VORSCHAU, ANSTEHENDE TERMINE & EVENTS beim VfL

04. Juli 2026

7. Fröndenberger KiLa-Wettkampf

Unser traditionelles Highlight für den Nachwuchs! In den Teamklassen U8, U10 und U12 wird gelaufen, gesprungen und geworfen. Zuschauer, Eltern und lautstarke Fans am Streckenrand sind herzlich willkommen.

Sportpark Fröndenberg

29.-30.August 2026

Kinder- & Jugend-Sommercamp

Trainieren, Spaß haben, Pizza essen: Das bietet auch in diesem Jahr wieder das beliebte Sommercamp. Das Highlight ist sicherlich die Übernachtung im Zelt direkt im Stadion.

Sportpark Fröndenberg

28. Nov 2026

2. Fröndenberger Bahnmarathon

Der legendäre herbstliche Ausdauerlauf auf unserer schnellen Stadionbahn. Sichere dir rechtzeitig deinen Startplatz für dieses stimmungsvolle Lauf-Event!

Sportpark Fröndenberg