

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 102, Febr. 2012)

Redaktion: Georg Rüttinger Norbert Korte
Am Bölkumer Busch 19 a Alte Rottsieper Str. 22
42553 Velbert-Nevigis 42349 Wuppertal Stadtparkasse Wuppertal
Tel. (0 20 53) 72 36 Tel. (02 02) 47 28 90 Konto-Nr. 906 727

Einladung zur Jahres-Hauptversammlung des LC Wuppertal e.V.

Liebe Mitglieder,

gemäß § 5 unserer Satzung lade ich hiermit zu unserer diesjährigen Hauptversammlung ein.

Zeitpunkt: Montag, **19. März 2012, 19.45 Uhr** Ort: Jugendraum Sportplatzhaus Freudenberg

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Wahl einer Protokollführerin bzw. eines Protokollführers
3. Feststellung des Stimmrechts
4. Jahresbericht des Vorstandes
5. Kassenbericht
6. Kassenprüfbericht
7. Aussprache
8. Ehrungen
9. Wahl einer Versammlungsleiterin bzw. eines Versammlungsleiters
10. Entlastung des Vorstandes
11. Neuwahl des Vorstandes
12. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
13. Reinigung des Pokalschranks (Wer stellt sich zur Verfügung?)
14. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2012
15. Vorschau 2012
16. Verschiedenes

Anträge können bei mir bis zum 10. März 2012 eingereicht werden (Anschrift: Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal; Mail-Adresse: norbert.korte@lc-wuppertal.de).

Ich würde mich freuen, viele Mitglieder begrüßen zu können. Für einen kleinen Imbiss und Getränke ist gesorgt.

Mit sportlichen Grüßen

Norbert Korte
1. Vorsitzender

Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)

So., 25. März	Frühjahrslauf im Düsseldorfer Volksgarten www.tg81.de	5 + 10 km
Sa., 7. April	Benrather Volkslauf www.lt-duesseldorf-sued.de - amtlich vermessene Strecken -	5, 10, 21,1 km Halbmarathon
Sa., 28. Juli	Rheinuferlauf in Duisburg www.rheinuferlauf.de	5, 10, 21,1 km 5 + 10 km Walking
So., 26. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden www.sengbachlauf.de	3, 11,3 + 21,1 km 11,3 km Walking
Fr., 28. Sept.	Zonser Nachtlauf www.sg-zons.de	3,1 + 7 Meilen
So., 2. Sept.	Staffellauf „Rund um Wuppertal“ (Gesamtleitung: Jörg Hanisch)	
So., 4. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels www.sfd.de - amtlich vermessene Strecken -	10 + 21,1 km 10 km Walking
Mo., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf www.hernersilvesterlauf.de	5 + 10 km 5 km Walking

Außerdem wird das Startgeld bis in Höhe von 18 Euro für einen Marathonlauf nach Wahl und generell für alle Stadionwettkämpfe (Bahnläufe) sowie für alle Meisterschaften auf Kreis-, Verbands- und DLV-Ebene vom Verein getragen. Eine Einschränkung gilt allerdings für die sehr teuren Halbmarathon- und Marathonmeisterschaften. Das Startgeld wird für diese Meisterschaften nur dann in voller Höhe übernommen, wenn in diesem oder im letzten Jahr (ausnahmsweise auch bei der Veranstaltung selbst) folgende Mindestleistungen erbracht worden sind:

	<u>Halbmarathon</u>	<u>Marathon</u>	
Männer M 20 - M 35	1:25	3:00	Ansonsten wird das Startgeld nur bis in Höhe von 18 € erstattet.
Männer M 40 - M 55	1:40	3:30	
Männer M 60 u. Frauen	1:55	4:00	

Unsere Läufe mit Startgelderstattung werden künftig von Siegfried Schönberg (Tel. 72 07 66) betreut. Ihr könntet ihm die Arbeit sehr erleichtern, wenn Ihr Euch spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Lauf bei ihm anmeldet.

Falls Ihr nach der Anmeldung unerwartet verhindert seid oder krank werdet, ruft bitte bei Rainer an. Manchmal sind die Veranstalter großzügig und verzichten auf das Startgeld für die nicht antretenden Läufer/innen. Ansonsten muss jeder Gemeldete, der nicht teilnimmt, sein Startgeld selbst übernehmen.

Wer bei Kreis-, Nordrhein-, Westdeutschen oder Deutschen Meisterschaften starten möchte, wende sich bitte nur an Georg Rüttinger (Tel. 0 20 53/ 72 36).

Wer selbst meldet (bei Meisterschaften nicht möglich), sollte daran denken, sich eine Quittung ausstellen zu lassen. Ohne Quittung gibt es von unserem Kassenwart Martin Blunck kein Geld. Nachmeldegebühren werden nicht erstattet.

Der Vorstand

Interessante Meisterschaftstermine 2012

- 03./04.03. Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt (M 80 nur 3.000 m)
- Sa., 10.03. Deutsche Crossmeisterschaften in Ohrdruf (bis M 75)

- Sa., 24.03. Westdeutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Wickede (Westf.) bis M 75
So., 25.03. Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Ratingen
So., 15.04. Deutsche Halbmarathonmeisterschaften in Griesheim (bis M 75)
Sa., 28.04. Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften auf der Bahn in Lüdenscheid
Qualifikationszeiten: 5.000 m W 45 - W 70 (25:00 Min.); 10.000 m M 55 - M 70
(48:00 Min.)
Sa., 05.05. Deutsche 10.000-m-Bahnmeisterschaften in Marburg (bis M 75)
05./06.05. Kreismeisterschaften U 14 + U 16 bzw. U 18 + U 20 (Langstrecke) in Remscheid
Sa., 12.05. Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften in Bad Oeynhausen (bis M 80)
So., 07.06. Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach-Rheydt (bis M 75,
800 m auch M 80)
12./13.05. Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B (Langstrecke) in Leverkusen
Mi., 23.05. Kreismeisterschaften Langstaffeln in Hilden
Do., 07.06. Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach
Sa., 23.06. Kreis-Mehrkampfmeisterschaften U 14 in Solingen
Sa., 30.06. Kreis-Mehrkampfmeisterschaften U 10 + U 12 in Ratingen
13. - 15.07. Deutsche Seniorenmeisterschaften in Erfurt (bis M 75, 1.500 m auch M 80)
16. - 24.08. Senioren-Europameisterschaften in Zittau – Bogtynia – Hradek
So., 02.09. Nordrhein-10-km-Straßenlaufmeisterschaften im Rahmen des Düsseldorfer Kö-
laufes (2-km-Rundkurs auf der Königsallee) bis M 70
So., 02.09. Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Bad Berleburg (bis M 75)
- ca. 8,5 km, Höhendifferenz 238 m -
So., 09.09. Westdeutsche Marathonmeisterschaften in Münster (bis M 75)
So., 16.09. Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Nagold
So., 23.09. Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Traben-Trarbach (bis M 75)
So., 14.10. Deutsche Marathonmeisterschaften im Rahmen des München-Marathon
Zielschlusszeiten M/W 20 - M 60/W50: 4:10 Std.

U 10 = bisher Schüler/innen D (8/9 Jahre)

U 16 = bisher Schüler/innen A (14/15 Jahre)

U 12 = bisher Schüler/innen C (10/11 Jahre)

U 18 = bisher Jugend B (16/17 Jahre)

U 14 = bisher Schüler/innen B (12/13 Jahre)

U 20 = bisher Jugend A (18/19 Jahre)

Für unsere beiden großen Volkslaufveranstaltungen am

Sa., 22. Sept. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ 5 + 10 km

Sa., 24. Nov. Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ 9,8 km Wald, 6,2 km Cross

benötigen wir wieder viele fleißige Helferinnen und Helfer.

Unsere Offenen Vereinsmeisterschaften, die wir im vergangenen Jahr gemeinsam mit der LG Wuppertal veranstaltet haben, finden in diesem Jahr nicht mehr statt. Angesichts des geringen Interesses unserer Mitglieder an Bahnwettkämpfen ist der Vorstand zu dem Ergebnis gekommen, dass sich der organisatorische Aufwand nicht mehr lohnt. Das ist schade! Aber es macht keinen Sinn, sich der veränderten Interessenlage zu verschließen.

Noch ein Hinweis: Der Wuppertaler Firmenlauf der BKK, der im vergangenen Jahr mit einer kaum für möglich gehaltenen riesig großen Beteiligung zum ersten Mal durch die Elberfelder Innenstadt führte, findet 2012 bereits am 8. Juli statt. Die Veranstaltung ist sogar beim Verband als Volks- und Straßenlauf angemeldet worden. Neben der bisherigen 5,5 km langen Strecke wird diesmal auch ein 11-km-Lauf angeboten.

Norbert Korte

Mitgliedsbeiträge 2012

Erwachsene	62,-- €	Jugendliche bis 19 Jahre, Auszubildende, Studenten,	44,-- €		
Familien	104,-- €	passive Mitglieder	48,-- €	Schüler bis 15 Jahre	32,-- €

Eine Erinnerung für alle Mitglieder, die keine Einzugsermächtigung erteilt haben. Alle anderen Mitglieder brauchen nichts zu veranlassen. Die Beiträge werden Ende März abgebucht.

Der Vorstand

Weihnachtsfeier

Die Weihnachtsfeier im Haus Sondermann ist wieder sehr gut angenommen worden. Bei Musik und Tanz haben wir gemeinsam einen gelungenen Abend verlebt. Herzlich bedanken möchte ich mich bei Vera und Friedhelm für die Organisation und die Tombola mit vielen schönen Preisen.

Norbert Korte

Vereinsfahrt 2012 nach Hörste/ Bad Salzuflen

Samstag, 12. Mai - Montag, 14. Mai

Liebe LCWerinnen und LCWer,

unsere diesjährige Vereinsfahrt führt uns bereits Mitte Mai in den Teutoburger Wald.

Vorläufiges Programm (Änderungen vorbehalten!)

Samstag, 12. Mai

Abfahrt: 7.45 Uhr Elberfeld (Stadthalle)
8.00 Uhr Oberbarmen

Auf der Hinfahrt Zwischenaufenthalt mit Besichtigung des Reitgestütes des Landes NRW in Warendorf (siehe Wikipedia) und anschließender Führung durch die Altstadt von Warendorf.

Nachmittags Weiterfahrt zu unserem Hotel *Zum Löwen* (siehe Google Maps) in Bad Salzuflen. Freie Gestaltung des Abends in Bad Salzuflen.

Sonntag, 13. Mai

Teilnahme am **41. Hörsterberg-Volkslauf** mit Start und Ziel am Sportplatz/Freibad in Hörste*)

Laufstrecken u. Startzeiten:	5,7 km	11.00 Uhr	Alle Lauf-/Walkingstrecken
	10 km	10.15 Uhr	führen durch den Teutoburger
	Halbmarathon	09.00 Uhr	Wald.
Walking bzw. Nordic-Walking:	10 km	10.20 Uhr	

Nachmittags Besichtigung des Ziegeleimuseums in Lage. Anschließend Rückfahrt nach Bad Salzuflen. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

*) Hörste (36.000 Einwohner) ist ein Ortsteil von Lage.

Montag, 14. Mai

Frühstückslauf

Busfahrt zum Hermannsdenkmal und zu den Externsteinen (siehe Wikipedia) jeweils mit kurzer Besichtigung

Rückfahrt mit voraussichtlichem Zwischenaufenthalt in Paderborn.

Ankunft in Wuppertal gegen ca. 19.00 Uhr

Reisepreis für zwei Übernachtungen mit Frühstück und einem Abendessen:

im Doppelzimmer pro Paar	210,-- €
im Einzelzimmer	135,-- €
im Doppelzimmer pro Person	105,-- €

Wer als Einzelperson ein Doppelzimmer buchen möchte, schreibe bitte auf die Überweisung den Namen des „Zimmerpartners“. Vera und Friedhelm sind aber bei der Suche nach einem „Zimmerpartner“ auch gerne behilflich.

Wer mitfahren möchte, melde sich bitte bis spätestens zum **29. Febr. 2012** durch die Überweisung des Reisepreises auf unser Vereinskonto **906 727** bei der Stadtparkasse Wuppertal (BLZ 330 500 00) an. Wegen der weiteren Planungen bitten wir um eine möglichst umgehende Anmeldung.

Der Vorstand

Düsseldorfer Martinslauf (06.11.11): 4 erste Plätze! – Gabi Krüger

Beim Düsseldorfer Martinslauf war der LCW gleich mit 25 Teilnehmern vertreten. Die guten Leistungen wurden gekrönt durch erste Plätze von Ewout Hilferink, Birgit Black, Hans Wieczorrek und Sabine Schubert.

10 km Männer, männl. Jugend A + B (amtlich vermessene Strecke): 1. Sebastian Hadamus (M 35/ ART Düsseldorf) 32:50,5 ... 13. Ewout Hilferink (79) 37:28,9 (M 30/1.), 60. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 43:00,5 (M 60/3.), 73. Andreas Brück (58) 44:28,1 (M 50/10.), 82. Friedhelm Garze (48) 45:18,4 (M 60/4.), 212. Wolfgang Senkler (55) 52:11,5 (M 55/16.) - nur Netto-Zeiten - 432 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Doreen Floß (W 30/ TG Neuss) 39:42,0 ... 39. Birgit Black (54) 51:27,9 (W 55/1.) 280 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer, männl. Jugend A (amtlich vermessene Strecke): 1. Jan Erik Kruse (83/ TK Grevenbroich Triathlon) 1:14:50,6 ... 88. Siegfried Schönberg (66) 1:38:20,6 (M 45/30.), 105. Rainer Krüger (62) 1:40:42,1 (M 45/35.), 151. Ralph Penner (53) 1:44:51,4 (M 55/6.), 204. Jörg Hanisch (75) 1:48:40,1 (M 35/23.), 215. Julien Levy (85) 1:49:07,0 (M 20/15.), 241. Walter Hümpfner (59) 1:51:15,8 (M 50/47.), 300. Peter Muschiet (64) 1:56:36,6 (M 45/84.), 317. Stephan Happe (66) 1:57:50,8 (M 45/86.) - nur Netto-Zeiten - 435 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen, weibl. Jugend A: 1. Jana Allgeier (W 20/ Münster) 1:26:57,3 ... 13. Sabine Schubert (60) 1:43:49,1 (W 50/1.), 21. Annette Bohnes (68) 1:48:02,5 (W 40/6.), 82. Cordula Hümpfner (61) 2:03:17,7 (W 50/9.), 120. Ingeburg Keller (54) 2:10:35,1 (W 55/3.) 160 Läuferinnen im Ziel.

10 km Walking/Nordic-Walking: Hans Wieczorrek (30) 1:29:31,8 (M 80/1.), Lothar Wolters (37) 1:29:34,0 (M 70/3.), Walter Müller (34) 1:30:11,5 (M 75/3.) 69 Walker + Walkerinnen im Ziel.

Ich laufe, damit mir im Leben nicht die Puste ausgeht. Gerhard Uhlenbruck

Ski-Club-Geländelauf im Kothener Wald (06.11.):

Die älteste Laufveranstaltung in Wuppertal bleibt erhalten – Norbert Korte

10 km (2 Runden): 1. Marc Walter (74/ Wuppertal) 38:29 ... 12. Norbert Korte (50) 51:08 (M 60/1.) 17 Läufer + 3 Läuferinnen im Ziel.

Bei strahlendem Sonnenschein und für die Jahreszeit angenehmen Temperaturen herrschten beste Bedingungen. Trotzdem bin ich gegenüber dem Vorjahr rd. 1 ½ Min. langsamer gelaufen. Das war schon ziemlich ernüchternd, denn ich fühlte mich gut und habe mich auf dem anspruchsvollen Kurs auch nicht geschont. Trotz des - wie immer - kleinen Läuferfeldes konnte ich mich bis zum Schluss mit einem Konkurrenten „duellieren“. Im Spurt hatte ich allerdings gegen den wesentlich jüngeren Gegner keine Chance.

Nach diesem Kraftakt fiel es mir bei der Siegerehrung nicht ganz leicht, die höchste Stufe des Siegerpodestes zu besteigen. Meinem Wunsch nach einem seniorengerechten Siegerpodest will der Ski-Club deshalb im nächsten Jahr Rechnung tragen. So wie es zurzeit aussieht, wird der Ski-Club diese Traditionsveranstaltung also nicht aufgeben. 2013 könnte mit der 60. Auflage immerhin ein beeindruckendes Jubiläum gefeiert werden.

LCW-Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ (19.11.):

Vito Lawrenz + Miles Gutbrod verabschiedeten sich mit guten Leistungen

Norbert Korte: Da wir mit dem Wetter viel Glück hatten, kamen - angefangen von einigen 7-Jährigen bis zum 72-jährigen Ralf Hagemann - auch wieder rund 200 Läuferinnen und Läufer zum Freudenberg. Wir müssen uns aber daran gewöhnen, dass wir die früheren Teilnehmerzahlen nicht mehr erreichen können. So fehlte Elke Reichert vom Barmer TV mit ihren Schülerinnen. Auch die Jugendlichen der SFD 75 Düsseldorf glänzten durch Abwesenheit. Dafür sprangen aber einige andere Vereine und sogar eine Schule in die Bresche. Der Pokal für die größte Gruppe ging nämlich an das Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium in Remscheid. Eigentlich nicht wirklich erstaunlich, denn ein engagiertes Lehrer-Ehepaar kümmert sich dort sehr intensiv um die Leichtathletik. Mit dem SC Uellendahl gewannen sogar Spieler einer Fußballmannschaft den Mannschaftspokal in der B-Schülerklasse.

Schüler M 8 - M 11 über 1,2 km: 1. Jonas Velke (00/ Ernst-Moritz-Arndt-Gym. Remscheid) 4:21 ... 37. Maximilian Jotzo (00) 5:39 (M 11/14.) 44 Läufer im Ziel.

Schülerinnen W 8 - W 11 über 1,2 km: 1. Ciara Borgards (00/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 4:27 ... 17. Lisanne Stachely (00) 5:24 (W 11/7.) 34 Läuferinnen im Ziel.

Schüler M 12 - M 15 über 1,91 km: 1. Miles Gutbrod (97/ LCW) 5:34 ... 19. Vito Lawrenz (98) 8:21 (M 13/3.) 21 Läufer im Ziel.

Schülerinnen W 12 - W 15 über 1,91 km: 1. Frauke Pöpplow (97/ LAV Essen) 7:56 ... 10. Lea Stachely (98) 9:56 (W 13/5.), 11. Julia Forsthoff (98) 9:59 (W 15/2.) 12 Läuferinnen im Ziel.

Georg Rüttinger: Leider fielen von unseren Schülern vier wegen Krankheit aus, sodass letztlich nur sechs den Wettkampf aufnahmen.

Miles Gutbrod war mit seinem 1. Platz hoch zufrieden, denn er konnte seine ärgsten Konkurrenten Niklas Pospiech (6:36/ Essen) und Janik Blesius (6:46/ Ernst-Moritz-Arndt-Gym.) auf Platz 2 bzw. 3 verweisen. Das war sein letzter Wettkampf für den LCW. Ab 2012 startet er wie Vito Lawrenz für den TSV Bayer Leverkusen. Auch Vito konnte sich noch mit Platz 3 in der M 13 gut platzieren. Wir wünschen beiden viel Glück und Erfolg im neuen Verein. Ihre weitere Entwicklung werden wir mit Interesse verfolgen.

Lisanne Stachely konnte sich um 30 Sek. gegenüber dem Vorjahr verbessern und kam auf Platz 7 in der W 11. Maximilian Jotzo bestritt nach dem Volkslauf hier nun seinen zweiten Wettkampf für den LCW. Er kommt vom Fußball und möchte besonders sein Laufvermögen verbessern.

Lea Stachely lief diesmal langsamer als sie konnte, denn sie hatte sich dazu entschieden, Julia Forsthoff sicher zum Ziel zu begleiten. So waren für Lea an diesem Tag die Zeit und die Platzierung zweitrangig. Trotz ihrer Knieprobleme lief Julia zusammen mit Lea tapfer durch. Julia war die Glückliche, die mit ihrem 2. Platz in der W 15 einen der begehrten Pokale erhielt.

Crosslauf Männer, männl. Jugend A + B über 6,2 km (3 Runden): 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 19:56; 2. Felix Alfen (90/ LT DSHS Köln) 21:26; 3. Patrick Schoenball (89/ ABC Ludwigshafen) 21:34; 4. Sascha Velten (71/ Lüttringhauser TV) 21:35; 5. Carsten von Kuh (67/ LT DSHS Köln) 21:39; 6. Benjamin Möhle (75/ Schüßler Running) 22:11 ... 11. Ewout Hilferink (79/ LCW) 23:45 34 Läufer im Ziel.

Crosslauf Frauen, weibl. Jugend A + B über 4,11 km: 1. Anja Roggel (95/ LG Remscheid) 17:20 ... 8. Martina Bauer (64) 21:56 (W 40+/3.), 9. Karen Böhnke (91) 22:07 (W 20+/1.) 15 Läuferinnen im Ziel.

Norbert Korte: Unseren Crosslauf gewann zum dritten Mal hinter einander Daniel Schmidt (LG Remscheid, Lüttringhauser TV). Er siegte nicht nur mit deutlichem Vorsprung, sondern blieb als erster Läufer auf dieser Strecke auch unter 20:00 Min. Seine tolle Zeit beruht sicherlich nicht nur auf seiner überragenden Klasse. Die Witterungs- und Bodenverhältnisse sind in der Vergangenheit wohl auch noch nie besser gewesen.

In diesem Jahr lief er bereits 30:37,37 Min. über 10.000 m auf der Bahn, 1:08:52 Std. über die Halbmarathondistanz und zuletzt Anfang Oktober beim Marathonlauf am Baldeneysee 2:22:59 Std. Da können wir schon stolz sein, dass Daniel ohne irgendwelche finanziellen Forderungen bei uns mitgelaufen ist. Mittlerweile hat er auch den Meistertitel Ende Januar bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften in Troisdorf im Trikot seines neuen Vereins LT DSHS Köln gewonnen.

Sein Vereinskamerad Sascha Velten, der Sieger der Jahre 1998, 1999 + 2001 musste sich mit einem undankbaren vierten Platz begnügen. Aber mit mittlerweile 40 Jahren ist er ja auch nicht mehr der Jüngste. Unser Mann Ewout Hilfering schlug sich in dem leistungsmäßig starken Feld als Gesamt-11. sehr gut. Ein paar Plätze vor ihm kam als Siebenter Ex-LCWer und mittlerweile auch Ex-WSVer Nikolai Werner in 22:24 Min. ins Ziel. Nikolai startet 2012 zusammen mit seinem Bruder Jan-Philipp und zwei weiteren WSVer für den ASC Ratingen Ost. Mal sehen, ob ihm das leistungsmäßig was bringt.

Das erhoffte Duell um den von der AOK Gesundheitskasse Rheinland/Hamburg gestifteten Wanderpokal, den Bergischen Schmid, zwischen dem Lüttringhauser TV und der SFD 75 Düsseldorf fand auch in diesem Jahr nicht statt. Diesmal waren die Lüttringhausener noch deutlicher überlegen. Schade, die Düsseldorfer kamen ohne Schüler und traten im Crosslauf nur mit einer Verlegenheitsmannschaft an.

Bei den Frauen gewann mit Anja Roggel von der LG Remscheid eine B-Jugendliche. Seit sie 2007 zum ersten Mal auf dem Freudenberg mit dabei war, gewann sie immer ihre jeweilige Altersklasse. Jetzt reichte es sogar für einen deutlichen Gesamtsieg. Anja Roggel ist übrigens sehr vielseitig. Sie gehört zu den 20 besten 400-m-Hürdenläuferinnen ihrer Altersklasse und startete auch erfolgreich in der 4 x 100-m- und 4 x 400-m-Staffel ihres Vereins.

Waldlauf über 9,81 km (5 Runden): 1. Marc Walter (74/ Wuppertal) 35:11 8. Muammer Olcun (63) 41:20 (M 45/3.) 35 Läufer + 8 Läuferinnen im Ziel.

Anders als im letzten Jahr, als er kurz vor Schluss noch von dem Wuppertaler Triathleten David Kroll abgefangen wurde, lief Marc Walter diesmal einen Vorsprung von gut 3 Min. vor dem Zweitplatzierten Paulos Arey von der LG Wuppertal (38:21) heraus. Auf Platz 6 kam bereits Jochen Grob vom TSV Solingen-Aufderhöhe als Sieger der M 55 in 39:32 Min. ins Ziel. Er vermochte den M-50-Sieger Andreas Pakmohr (LG Wuppertal) noch um 18 Sek. hinter sich zu lassen.

Mit im Feld war auch der Vorsitzende des Sport- und Bäderausschusses, Peter Hartwig, der als Sieger der M 65 in 49:51 Min. zeigte, dass er nicht nur über Sport reden, sondern auch noch gut laufen kann.

Bei den Frauen gewann Corinna Mertens (LG Wuppertal) in 43:16 Min. deutlich vor der unverwundlichen, bereits 57-jährigen Conny Kronenberg (45:53/ LCK Ronsdorf).

Angesichts der überragenden Leistung von Daniel Schmidt habe ich mal die früheren Ergebnislisten durchgeblättert. Seit 1994 führt der Crosslauf nur noch über 3 Runden mit ca. 6,2 km. Noch nie lief der Sieger unter 20 Min.!!! Das ist sicherlich ein guter Grund, die Namen aller Sieger mit ihren Zeiten noch einmal in Erinnerung zu rufen.

Crosslauf-Sieger seit 1994

1994	Ferdi Nehls	Barmer TV	22:01
1995	Bernd Feldhoff	LG Wipperfürth	21:09
1996	Oliver Mintzlaff	LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	20:37
1997	Günter Trust	LAV SLC/STB Solingen	21:13
1998	Sascha Velten	Remscheider SV	21:07
1999	Sascha Velten	Remscheider SV	21:12
2000	Peter Kühne	Korschenbroicher LC	20:14
2001	Sascha Velten	Remscheider SV	20:53
2002	Carsten von Kuk	LT DSHS Köln	20:47
2003	Andreas Beginn (A-Jug.)	LG Hilden	21:05
2004	Frank Röttgen	LG Wipperfürth	21:31
2005	ausgefallen		
2006	Volker Aengenheister	FC Stoppenberg	21:56
2007	Ingo Burghardt	FC Stoppenberg	21:27
2008	Daniel Schmidt	Lüttringhauser TV	20:04
2009	Alexander Goßmann	SFD 75 Düsseldorf	22:14
2010	Daniel Schmidt	Lüttringhauser TV	20:43
2011	Daniel Schmidt	Lüttringhauser TV	19:56

Die Zeiten sind sicherlich nicht exakt miteinander vergleichbar. Die unterschiedlichen Witterungsbedingungen und die jeweilige Bodenbeschaffenheit haben einen wesentlichen Einfluss auf die Leistungen. Auch lag die Ziellinie nicht immer an der gleichen Stelle.

TUSEM Blumensaat-Lauf in Essen-Kupferdreh (19.11.11): Hans-Hermann Gronemeyer trumpft zum Saisonabschluss mit einer Klassezeit auf – Norbert Korte

10 km (amtlich vermessene Pendelstrecke): 1. Michele Maurice Ihe (91/ TUSEM Essen) 32:24 ... 108. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 41:30 (M 60/3.) - nur Netto-Zeiten - 363 Läufer + 149 Läuferinnen im Ziel.

Hans-Hermann Gronemeyer nutzte so ziemlich die letzte Gelegenheit, in den Senioren-Bestenlisten noch mit einer guten 10-km-Leistung zu erscheinen. Nach einem schwächeren Jahr 2010 wollte er wieder an frühere Zeiten anknüpfen, als er 39:37 Min. (2008) bzw. 40:51 Min. (2009) lief. Bei idealen äußeren Bedingungen konnte er am Südufer des Baldeneysees nach 20:41 Min. für

die ersten 5 km mit 41:30 Min. (20:49 für die 2. Hälfte) tatsächlich sein Vorhaben in etwa umsetzen. Gewinnen konnte er mit dieser Zeit seine Altersklasse in einem leistungsmäßig sehr stark besetzten Rennen allerdings nicht. Achim Strehlke (39:16/ BSG Springorum Bochum) und Raimund Schledde (41:20/ LT Bittermark Dortmund) liefen noch schneller.

Adventslauf in Wegberg (27.11.) - 5 km: 1. Carl Siemes (92/ TSV Bayer Leverkusen) 15:49 ... 23. Werner Beecker (32) 22:57 (M 75/1.) 90 Läufer + 34 Läuferinnen im Ziel.

**Westdeutsche Senioren-Hallen- und Winterwurfmeisterschaften in Düsseldorf (27.11.11):
Werner Beecker feierte seinen 40. Titel eines westdeutschen Meisters – Norbert Korte**

800 m M 60: 1. Rainer Schübbe (51/ LC Rapid Dortmund) 2:29,95 ... 3. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 2:44,60 ... von 6

1.500 m M 60: 1. Rainer Schübbe 5:06,18 ...3. Hans-Hermann Gronemeyer 5:39,05 ... von 6

800 m M 75: 1. Werner Beecker (32/ LCW) 3:10,44; 2. Detlef Meyer (36/ Post-SV Gütersloh) 3:13,33 ... von 4

1.500 m M 75: 1. Werner Beecker 6:07,19, 2. Detlef Meyer 6:49,65 ... von 4

Im Januar mussten die Westdeutschen Hallenmeisterschaften, die traditionell schon seit vielen Jahren immer in Düsseldorf stattfinden, ausfallen. Aufgrund der riesigen Schneemassen, die auf dem Hallendach lasteten, wurde die Halle gesperrt. Es bestand Einsturzgefahr. Gott sei Dank erwies sich die Halle dann doch als so solide gebaut, dass die Hallenmeisterschaften jetzt im November nachgeholt werden konnten.

Trotz des ungewohnten Termins präsentierte sich Werner Beecker in Topform. Er lief schneller als im Sommer auf einer doch wesentlich einfacher zu laufenden 400-m-Bahn und gewann folgerichtig auch seinen 39. + 40. Meistertitel. Über 800 m hatte er in Detlef Meyer aber durchaus einen gleichwertigen Gegner. Sozusagen als Aufwärmprogramm war er am Morgen im Rahmen der Winterlaufserie in Wegberg bereits 5 km gelaufen.

Auch Hans-Hermann Gronemeyer lief über 800 m besser als im Sommer. Auf beiden Mittelstrecken belegte er in leistungsmäßig starken Feldern jeweils den dritten Platz.

Wittener Weihnachtslauf (11.12.11): Sieg für Werner Beecker und gute Plätze für Lisanne und Lea Stachely – Georg Rüttinger

1,6 km Schülerinnen: 1. Lisa Rose (00/ PV Triathlon Witten) 6:00 ... 24. Lea Stachely (98) 7:44 (B-Sch./9.), 49. Lisanne Stachely (00) 8:25 (C-Sch./27.) 229 Läuferinnen im Ziel.

9,6 km (6 Runden): 1. Niklas Bock Kölner Triathlon-Team 01) 30:09 ... 76. Werner Beecker (32) 44:06 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten - 130 Läufer + 52 Läuferinnen im Ziel.

Rund 900 Läuferinnen und Läufer konnte der Veranstalter PV Triathlon Witten zum traditionellen Weihnachtslauf begrüßen. In diesem Jahr wurde die Gesamtorganisation nach 20 Jahren in „jüngere Hände“ gegeben.

Wie in jedem Jahr traten viele Läufer in weihnachtlicher Verkleidung an, sei es als Nikolaus, Engel, Kerze, Rentier oder als laufender Weihnachtsbaum. Sogar der dreimalige Gesamtsieger aus früheren Jahren, Roland Steinmetz vom veranstaltenden Verein, lief verschmitzt lächelnd mit

einer Nikolausmütze. War man noch nicht in Weihnachtsstimmung, so kommt sie spätestens beim Wittener Weihnachtslauf! Mit Beginn der Läufe öffnete der Weihnachtsmarkt, der längs der Strecke auf der Bahnhofstraße bis zum Rathaus verteilt ist. So waren auch die Zuschauer für die Kälte mit Kaffee, Tee oder Glühwein „gerüstet“. Auch fiel dem Publikum dadurch das Applaudieren leichter.

Zum 1,6-km-Lauf der Schülerinnen traten vom LCW die Schwestern Lisanne und Lea Stachely an. Lea konnte sich im großen Teilnehmerfeld von 229 Schülerinnen als 24. durchsetzen und überquerte in 7:44 Min. als 9. der B-Schülerinnen die Ziellinie. Ihre Schwester Lisanne hatte leider Pech und knickte mitten auf der Strecke mit ihrem Fuß um. Tapfer lief sie weiter bis zum Ziel und landete trotzdem im ersten Viertel des Teilnehmerfeldes. Lisanne und Lea sind immer mit Begeisterung und regelmäßig bei den Wettkämpfen dabei. Allerdings werden sie von ihren Eltern auch voll unterstützt. Vielen Dank für dieses Engagement!

Zum abschließenden 9,6-km-Lauf (6 Runden durch die Innenstadt) traten über 200 Läuferinnen und Läufer (Einzelläufer/innen und Staffeln) an. Hier konnte Werner Beecker seinen wohl vorletzten Sieg in der M 75 souverän genießen. Sein Vorsprung auf den Zweitplatzierten in der M 75 war gewaltig. Er hätte sogar in der M 70 überragend gewonnen. Seine Nettozeit von 44:06 Min. zeigt eindeutig seine Fitness mit 79 Jahren.

Auch mein langjähriger Lauffreund aus Witten, Andreas Bremer, konnte sich trotz seiner Verkleidung als laufender Weihnachtsmann auf den 3. Platz in der M 55 platzieren.

Norbert Korte: Adolf Keller ist zuletzt wegen anhaltender Knieprobleme nicht mehr in Erscheinung getreten. Mittlerweise haben die Schmerzen etwas nachgelassen. Allerdings ist bei ihm an ein Training wie noch im vergangenen Jahr nicht mehr zu denken.

Von Werner Beecker ließ er sich überreden, mal wieder bei einem Wettkampf mitzumachen. Als Siegfried Kalweit (40:43) und Conny Kronenberg (40:06) nacheinander an ihm vorbeizogen, raubte ihm das jegliche Motivation. Er ließ sich zurückfallen und wartete auf Werner. Vor dem Ziel scherte er dann aus, um nicht von der Zeitnahme erfasst zu werden.

Oudejaars-Crossloop in Vorden (30.12.): Viel Matsch in meiner Heimatstadt – E. Hilferink

15 km: Peter Bruinsma (71/ Nijverdal) 55:38, 2. Ronny Leeftink (74/ Markelo) 59:34, 3. Ewout Hilferink (79) 59:38 99 Läufer + 14 Läuferinnen im Ziel.

In Vorden/NL fand der Sylvestercross bereits am 30 Dezember statt. 3 Distanzen wurden angeboten: 5/10/15 km. Ich entschied mich für 15 km. Eine superschwere Strecke wartete auf uns: weich vom Regen, durchs Unterholz, scharfe Kurven, über umgefallene Bäume und Matsch, viel, viel Matsch. Ein echter Cross also. Und das 15 km lang! Am Ende standen 59:38 Min. auf meiner Uhr. Das reichte für den 3. Platz im Gesamteinlauf und einen riesigen Fresskorb. Ein echter Cross mit wunderschöner Landschaft und viel Matsch.

Herner Silvesterlauf im Gysenbergpark (31.12.11):

Schmutzige Füße, aber trotzdem war's schön - Gabi Krüger

Am traditionellen Silvesterlauf in Herne nahmen dieses Jahr nur 14 Vertreter des LC Wuppertal teil. Das Wetter war nicht so toll, anfangs regnete es ziemlich stark. Um 11.00 Uhr starteten die 5-km-Läufer und Walker. Walter Müller und Hans Wiczorrek kamen beim Walken mit einer Zeit von jeweils 43 Minuten und 6 Sekunden als 13. und 14. ins Ziel.

Harald Sohnius lief die 5 km in 29:57 Minuten und erreichte damit den 1. Platz in der M 75.

Zum Start des 10-km-Llaufes ging der Regen dann in Nieselregen über. Die Temperatur war allerdings ideal. Hier die Zielzeiten unserer Läufer/innen:

10 km Frauen, weibl. Jug. A + B, Schülerinnen: 1. Eleni Gebrehiwot (84/ TV Wattenscheid) 33:38 ... 22. Dagmar Wilde (63) 46:21 (W 45/4.), 45. Birgit Black (54) 52:35 (W 55/2.), 82. Cordula Hümpfner (61) 56:53 (W 50/12.), 97. Daniela Krüger (87) 59:41 (W 20/22.), 143. Gabi Krüger (63) 68:05 (W 45/28.) - nur Netto-Zeiten - 159 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jug. A + B, Schüler: 1. Manuel Meyer (81/ TV Wattenscheid) 31:44 ... 87. Udo Wilde (56) 43:42 (M 55/1.), 106. Christopher Happe (96) 44:37 (A-Sch./2.), 212. Rainer Krüger (62) 49:24 (M 45/48.), 228. Julien Levy (85) 50:01 (M 20/32.), 250. Walter Hümpfner (59) 51:09 (M 50/32.), 269. Stephan Happe (66) 51:55 (M 45/64.) - nur Netto-Zeiten - 470 Läufer im Ziel (vermessene, allerdings nicht amtlich vermessene Strecke).

5 km: 1. Paul Kochhäuser (94/ LG Olympia Dortmund) 17:20 ... 90. Harald Sohnius (35) 29:57 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten - 120 Läufer + 94 Läuferinnen im Ziel.

5 km Walking: Walter Müller (34) + Hans Wieczorrek (30) beide 43:06 15 Walker + 19 Walkerinnen im Ziel (dazu kamen noch 13 Nordic-Walker/innen).

Außerdem lief Florian Trilling mit, der zwar (noch) kein LCW-Mitglied ist, aber zum Dienstag-Lauftreff kommt. Er erreichte mit 00:45:22 den 23. Platz in der MHK.

Die Strecke war aufgeweicht und alle hatten schmutzige Füße, aber schön war's doch!

Silvesterlauf in Wegberg (31.12.):

Werner Beecker gewann auch seinen letzten Lauf in der AK 75 – Norbert Korte

5 km: 1. Hermann-Josef Stefes (85/ Mönchengladbacher LG) 16:21 ... 37. Werner Beecker (32) 22:46 (M 75/1.) 79 Läufer + 34 Läuferinnen im Ziel.

10 km (3 Runden): 1. Boris Giesen (77/ VfR Unterbruch LG) 32:29 ... 64. Norbert Korte (50) 46:54 (M 60/1.) 128 Läufer + 30 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Auch seinen letzten Lauf in der Altersklasse M 75 gewann Werner Beecker souverän. Der Sieg bei der Wegberger Winterlaufserie dürfte ihm insofern kaum noch zu nehmen sein.

Ich wollte dagegen die letzte Gelegenheit nutzen, mich doch noch mit einer halbwegs vernünftigen Zeit in der Vereins-Bestenliste zu platzieren. Bei Nieselregen, aber sonst für die Jahreszeit guten äußeren Bedingungen, ist mir das auch ganz gut gelungen. Ich wäre aber auch mit einer 47er-Zeit zufrieden gewesen. Schließlich bin ich bescheiden geworden. Bis dato stand ich nämlich mit 56:03,5 Min. (30.04. in Breitscheid) in der Vereins-Bestenliste. Damals ließ ein Asthmaschub kein normales Laufen zu. Ein Spray wirkt hier aber mittlerweile Wunder.

Westdeutsche Hallen- und -Winterwurfmeisterschaften in Düsseldorf (08.01.12): Werner Beecker mit deutscher Hallen-Bestleistung – Norbert Korte

1.500 m M 60: 1. Heinz Lorbach (50/ TuS Köln rrh.) 4:47,30 ... 7. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 5:44,43 8 Läufer im Ziel.

1.500 m (M 65 - M 80): 1. Alfred Hermes (46/ Pulheimer SC) 5:22,67 ... 7. Werner Beecker (32) 6:09,17 (M 80/1.) 11 Läufer im Ziel.

Nicht ganz unerwartet lief Werner Beecker in seinem ersten Rennen als M-80er gleich eine neue deutsche Hallen-Bestleistung. Er pulverisierte geradezu die bisher von Herbert E. Müller (LAV

Bayer Uerdingen/Dormagen) mit 6:47,73 Min. gehaltene Bestzeit aus dem Jahre 2009. Die bereits aus dem Jahr 1986 stammende Freiluft-Bestleistung von Fritz Helber (SKV Oberstenfeld) ist dagegen mit 6:16,13 Min. wesentlich besser. Wenn Werner gesund bleibt, dürfte aber auch diese Zeit für ihn im Sommer kein Problem sein.

Eine neue deutsche Hallen-Bestleistung stellte auch Klemens Wittig (LC Rapid Dortmund) für die Altersklasse M 75 auf, der ebenfalls wie Werner sein erstes Rennen in der neuen Altersklasse bestritt. Ähnlich wie Werner setzte er mit 5:32,85 Min. ebenfalls neue Maßstäbe (bisher 5:51,31 Min./ Eckhart Maas/ SuS Bertlich/ 2004).

In der aktuellen Ausgabe von SELAplus, der Fachzeitschrift für die Leichtathletik-Seniorinnen und -Senioren, sind die beiden neuen Rekordhalter gemeinsam auf einem Foto abgebildet und auch im Text werden ihre Leistungen entsprechend gewürdigt.

Nicht ganz so gut wie gewohnt lief es dagegen bei Hans-Hermann Gronemeyer. In einem starken Feld gelang es ihm leider nicht, an seine Zeit von 5:31,17 Min. aus dem vergangenen Jahr bei den Deutschen Meisterschaften in Minden anzuknüpfen.

Ratinger Neujahrslauf (08.01.12) – 10 km (3 Runden/ amtlich vermessene Strecke): 1. Bane Tola (ohne Verein) 30:33 ... 166. Siegfried Schönberg (66) 45:53 (M 45/32.) - nur Netto-Zeiten - 496 Läufer + 164 Läuferinnen im Ziel (2 Läufe für Läufer/innen mit einer Bestzeit von über 50 Min. bzw. unter 50 Min.)

Staffel-Marathon in Pulheim (15.01.12):

Eine rund herum gelungene Veranstaltung – Gabi Krüger

Am Pulheimer Staffel-Marathon nahm der LCW mit 3 Mannschaften teil: 2 Mixed-Staffeln und eine Männer-Staffel. Es war ein kalter, sonniger Tag, also beste Bedingungen. Auch an der Organisation der Läufe gab es nichts zu beanstanden. Um 10.45 Uhr fiel der erste Startschuss für die Marathonläufer/ innen und die Staffeln. Alle 3 LCW-Mannschaften kamen unter 4 Stunden ins Ziel.

Gruppe 3: Mixed-Staffeln

1. laufen-und-gesundheit.de		2:39:51			
10. LCW 1		3:03:11			
(1) Dagmar Wilde	7,5 km	32:04	(4) Siegfried Schönberg	5 km	22:03
(2) Sabine Schubert	5 km	22:46	(5) Ewout Hilferink	10 km	37:42
(3) Jörg Hanisch	10 km	44:03	(6) Veronika Scharbatke	5 km	24:30
62. LCW 2		3:57:10	von 71		
(1) Danila Krüger	7,5 km	38:29	(4) Gerlinde Kiel	5 km	31:52
(2) Annette Bohnes	5 km	25:45	(5) Rainer Krüger	10 km	47:01
(3) Gabi Krüger	10 km	65:03	(6) Kurt Scharbatke	5 km	28:48

Gruppe 1: Männer-Staffeln bis M 35 (Das Alter des jüngsten Läufers bestimmte die Altersklasse.)

1. KTT 01 - Marathon Finanz I		2:16:15			
51. LCW 3		3:18:20	von 93		
(1) Udo Wilde	7,5 km	29:31	(4) Julien Levy	5 km	23:39
(2) Stephan Happe	5 km	24:18	(5) Heinrich Rademacher	10 km	55:39
(3) Christopher Happe	10 km	42:46	(6) Jörg Hanisch	5 km	22:13

Beim Aufaddieren der Zeiten entsteht eine kleine Differenz. Die Gesamtzeiten habe ich der Ergebnisliste entnommen. Wir hatten viel Spaß zusammen und hoffen, nächstes Jahr wieder dabei zu sein.

3. + letzter Lauf der Wegberger Winterlaufserie (22.01.):

Werner Beecker mit einer weiteren neuen deutschen Bestleistung – Norbert Korte

10 km (3 Runden auf amtlich vermessener Strecke): 1. Hermann Josef Stefes (85/ Mönchengladbacher LG) 34:41 ... 38. Werner Beecker (32) 47:41 (M 80/1.) 84 Läufer + 42 Läuferinnen im Ziel.

Mit einem Foto und dem Hinweis auf seinen „deutschen Seniorenrekord“ für 80-Jährige wurde Werner Beecker von der lokalen Presse groß gefeiert. Die Leistungen aller anderen traten gegenüber seiner Klasseleistung in den Hintergrund. Das besondere Lob hat sich Werner aber auch redlich verdient. Er verbesserte in Wegberg die deutsche Bestleistung im 10-km-Straßenlauf für die Altersklasse M 80 um mehr als 2 Minuten. Der bisherige Inhaber der deutschen Bestleistung, Fritz Baumann vom MSC Waren, blieb vor knapp 12 Jahren (13.05.2000) in spanischen Valladolid mit 49:57 Min. dagegen nur knapp unter 50 Min.

Die 47:41 Min. von Wegberg dürften aber noch nicht Werners letztes Wort gewesen sein. Die äußeren Bedingungen waren nämlich mit Regen und heftigem Gegenwind auf der zweiten Hälfte des etwa 3,3 km langen Rundkurses ziemlich miserabel.

1. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (28.01.):

Jörg Hanisch mit neuer persönlicher Bestzeit – Norbert Korte

Große Serie - 10 km (amtlich vermessene Strecke): 1. Manuel Meyer (M 35/ TV Wattenscheid) 30:42 ... 323. Jörg Hanisch (75/ Team Erdinger Alkoholfrei) 42:49 (M 35/55.), 1.396. Peter Muschkiet (64) 50:40 (M 45/ 366.) - nur Netto-Zeiten - 2.299 Läufer + 795 Läuferinnen in 2 Läufen im Ziel.)

Jörg Hanisch konnte sich über eine neue persönliche Bestzeit freuen. Mit dem Schwung von Duisburg schaffte er am Tag darauf in Hilden noch 43:40 Min.

Hans-Hermann Gronemeyer lief für die SG Stern Wuppertal über 5 km (kleine Serie) als 96. der Gesamtwertung und 2. seiner Altersklasse M 60 eine Zeit von 20:26 Min.

Nordrhein-Crosslaufmeisterschaften in Troisdorf-Spich (29.01.): Werner Beecker feierte seinen 90. Nordrhein-Titel – Norbert Korte

Männer M 50 - M 75 über 6,25 km (4 Runden): 1. Ralf Laermann (58/ VSV Grenzland Wegberg) 24:07 ... 44. Werner Beecker (32) 32:31 (M 75/1.) 54 Läufer im Ziel.

Werner Beecker musste auch in seiner alten Altersklasse M 75 keine Konkurrenz fürchten. Trotz der Kälte kam er mit der keineswegs flachen Strecke gut zurecht. Leider musste er das LCW-Fähnlein ganz alleine hochhalten. Ich hätte ihn gerne noch ein bisschen angetrieben, musste aber aus familiären Gründen auf einen Start verzichten.

1. Lauf der 1. Hildener Winterlaufserie (29.01.):

Premiere geglückt!/ Dagmar + Udo Wilde weit vorne – Norbert Korte

Große Serie - 10 km Männer (2 Runden, keine amtlich vermessene Strecke): 1. Michael Claesgen (64/ ohne Verein) 36:58,3 ... 26. Udo Wilde (56) 41:50,8 (M 55/2.), 42. Jörg Hanisch (75/ Team Erdinger Alkoholfrei) 43:40,3 (M 35/8.), 70. Rainer Krüger (62) 46:15,7 (M 50/13.), 95. Ju-

lien Levy (66!!) 48:49,0 (M 45/30.), 104. Walter Hümpfner (59) 49:50,6 (M 50/23.) 159 Läufer im Ziel.

Große Serie - 10 km Frauen: 1. Franziska Scheffler (88/ Hildener AT Triathlon) 35:43,9 ... 7. Dagmar Wilde (63) 45:15,6 (W 45/1.), 9. Sabine Schubert (60) 46:17,3 (W 50/1.), 32. Cordula Hümpfner (61) 57:08,6 (W 50/9.) 45 Läuferinnen im Ziel.

Kleine Serie - 10 km: 1. Daniela Hykes (79/ Ski-Klub Düsseldorf) 50:14,5 ... 16. Gabi Krüger (63) 64:22,3 (W 45/5.) 16 Läuferinnen + 50 Läufer im Ziel.

Der Mut des Hildener AT, nicht nur eine neue Veranstaltung, sondern gleich eine ganze Winterlaufserie mit 3 Läufen in der Hildener Heide aus der Taufe zu heben, verdient allerhöchsten Respekt. Doch das Engagement wurde belohnt! Der erste Lauf der Serie fand nicht nur von unserer Seite aus gleich eine gute Resonanz. Auch organisatorisch gab es wohl keine Mängel, was bei einer Erstveranstaltung ja keineswegs selbstverständlich ist. Dem Veranstalter schwebt sogar vor, die Strecke im nächsten Jahr amtlich vermessen zu lassen und als Straßenlauf anzumelden, damit in der Hildener Heide auch bestenlistenreife Zeiten gelaufen werden können.

Crosslauf in Grevenbroich-Neukirchen (04.02.):

Laufen bei Gefrierschranktemperaturen macht auch Spaß! – Norbert Korte

Volkscross über 5,1 km (3 Runden): 1. Jan Hense (90/ VfL Bochum LA) 17:11 ... 49. Norbert Korte (50) 23:18 (M 60/4.) 88 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel.

Da ich leider aus familiären Gründen nicht bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften in Troisdorf dabei sein konnte, wollte ich aber zumindest in Neukirchen starten. Trotz eines Laufes der Asse waren auch beim Volkscross noch eine Reihe guter Leute im Feld.

Ich hatte den Neukirchener Crosslauf als sehr kraftraubend in Erinnerung. Diesmal sah es jedoch ganz anders aus. Bei strahlendem Sonnenschein, aber Gefrierschranktemperaturen, war die hauptsächlich über Wiesen führende Strecke innerhalb des Sportplatzgeländes knochenhart gefroren und deshalb entsprechend buckelig und knubbelig. Also nichts für Läufer mit labilen Bändern, die schnell mal mit einem Fuß umknicken. Zum Glück hatte ich auf Spikes verzichtet. Das wäre wie ein Tanz auf dem Nagelbrett gewesen.

Gegen die beiden M-60-Asse Winfried Schmidt und Heinz Lorbach (beide TuS Köln rrrh.) hatte ich natürlich von vornherein nicht die Spur einer Chance. Ich hoffte auf den 3. Platz. Aber auch der blieb mir verwehrt. Ich konnte machen was ich wollte, an Martin Schelauske (ASC Düsseldorf) biss ich mir die Zähne aus. Am Schluss betrug der Rückstand 21 Sek.

2. Lauf der Hildener Winterlaufserie (12.02.):

Dagmar Wilde + Sabine Schubert verteidigen die Führung in ihren Altersklassen

Große Serie - 15 km Männer (3 Runden, keine amtlich vermessene Strecke): 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 54:38 ... 24. Jörg Hanisch (75/ Team Erdinger Alkoholfrei) 1:03:36 (M 35/6.), 29. Udo Wilde (56) 64:17 (M 55/2.), 59. Rainer Krüger (62) 1:10:26 (M 50/12.), 91. Julien Levy (66!!) 1:15:57 (M 45/29.), 100. Walter Hümpfner (59) 1:17:15 (M 50/22.) 149 Läufer im Ziel.

Große Serie - 10 km Frauen: 1. Michaela Stops (68/ TV Witzhelden) 1:07:22 ... 5. Dagmar Wilde (63) 1:09:22 (W 45/1.), 6. Sabine Schubert (60) 1:11:12 (W 50/1.), 33. Cordula Hümpfner (61) 1:29:22 (W 50/7.) 42 Läuferinnen im Ziel.

Straßenläufe in Herten-Bertlich (12.02.): Werner Beecker weiterhin gut in Schuss – N. Korte

5 km: 1. Valentin Lenz (93/ SVD Tria Essen) 15:30 ... 47. Werner Beecker (32) 23:21 (M 80/1.) 79 Läufer + 27 Läuferinnen im Ziel.

7,5 km: 1. Daniel Nickel (87/ Post-SV Buer) 28:00 ... 27. Werner Beecker (32) 35:44 (M 80/1.)
50 Läufer + 18 Läuferinnen im Ziel.

Zur Vorbereitung auf weitere große Taten testete sich Werner Beecker gleich auf 2 Distanzen.
Über 5 km durfte er mit der Ehren-Startnr. 1000 ins Rennen gehen.

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Christopher Happe (96) – Stephan Happe (66) – Maximilian Jotzo (00) – Tom Diekmann (01)
Matthias Busch (65) – Elke Busch (63) – Maximilian Steinecker (95) – Florian Busch (01)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Wir wünschen allen Mitgliedern, die bis zur nächsten Ausgabe unseres *LCW-Echos* Geburtstag haben, alles Gute und weiterhin viel Freude im LCW.

Insbesondere gratulieren wir:

<i>80 Jahre</i>	<i>Hilde Wieczorrek</i>	<i>20.04.32</i>			
<i>80 "</i>	<i>Gerd Stein</i>	<i>27.04.32</i>			
<i>80 "</i>	<i>Werner Beecker</i>	<i>25.06.32</i>			
75 "	Lothar Wolters	27.01.37			
75 "	Rüdiger Villbrandt	10.03.37	60 Jahre	Dirk Werner	18.03.52
70 "	Bärbel Janiak	29.03.42	55 "	Andrea Horras	20.03.57
65 "	Joachim Schau	02.07.47	40 "	Gargis Rashid	25.06.72

Vereins-Bestenliste 2011

Schüler A (M 14/ M 15)

<u>1.000 m:</u>	2:50,90	Miles Gutbrod (97)	10.07. Kevelaer
		Platz 2 KreisBL 2011 (M 14)	
		2:52,98 - 25.09. Rhede	2:55,8 - 18.06. Wuppertal
	3:27,3	Janos Karabotsos-Galonski (97)	18.06. Wuppertal
		Top 20 KreisBL 2011 (M 14)	
<u>1.500 m:</u>	4:51,67	Miles Gutbrod (97)	11.05. Wuppertal
	5:31,23	Jannos Karabotsos-Galonski (97)	11.05. Wuppertal
<u>3.000 m:</u>	10:06,86	Miles Gutbrod (97)	09.04. Essen
		Platz 1 KreisBL 2011	10:22,76 - 14.05. Leverkusen
<u>5 km Straße:</u>	19:13	Miles Gutbrod (97)	13.03. Leverkusen
		Brutto-Zeit: 19:16	Platz 1 KreisBL 2011
<u>3 x 1.000-m:</u>	9:37,48	LCW	08.06. Hilden
		Miles Gutbrod (97) – David Ibe (97) – Jannos Karabotsos-Galonski (97)	
		Platz 4 KreisBL 2011	

Bei den Kreismeisterschaften in der Leverkusener Leichtathletik-Halle (22.01.12) lief Miles Gutbrod als Zweiter der M 15 über 800 m 2:09,82 Min. und Vito Lawrenz sprintete als Fünfter über 60 m in der M 14 8,83 s (Vorlauf: 8,71 s). Beide starten seit Beginn des neuen Jahres für den deutschen Renommierclub TSV Bayer 04 Leverkusen.

Schüler B (M 12/ M 13)

<u>75 m:</u>	10,11	Vito Lawrenz (98) 11,00 - 18.06. Wuppertal	03.07. Langenfeld
<u>1.000 m:</u>	3:31,0	Vito Lawrenz (98) Platz 10 KreisBL 2011	18.06. Wuppertal
<u>Weitsprung:</u>	4,50	Vito Lawrenz (98) Top 20 KreisBL 2011	03.07. Langenfeld 4,20 - 18.06. Wuppertal
<u>Ballwurf:</u> (200 g)	39,0	Vito Lawrenz (98) 37,0 - 18.06. Wuppertal	03.07. Langenfeld
<u>Dreikampf:</u>	1.205	Vito Lawrenz (98) 10,11 (75 m) - 4,50 (Weit) - 39,0 (Ball) Platz 4 KreisBL 2011 (M 13)	03.07. Langenfeld

Schüler D (M 8/ M 9)

<u>50 m:</u>	9,10	Ole Löcker (02)	16.07. Wuppertal
<u>1.000 m:</u>	4:06,38	Ole Löcker (02) Platz 9 KreisBL 2011 (M 9)	16.07. Wuppertal 4:08,75 - 11.05. Wuppertal
<u>Weitsprung:</u>	3,12	Ole Löcker (02)	16.07. Wuppertal
<u>Schlagball:</u> (80 g)	29,5	Ole Löcker (92)	16.07. Wuppertal

Schülerinnen A (W 14/ W 15)

<u>100 m:</u>	14,91 (+1,0)	Julia Forsthoff (96)	11.05. Wuppertal
<u>800 m:</u>	3:16,0	Julia Forsthoff (96)	18.06. Wuppertal

Schülerinnen B (W 12/ W 13)

<u>75 m:</u>	11,79	Lea Stachely (98)	11.05. Wuppertal
<u>Weitsprung:</u>	3,66	Lea Stachely (98)	16.07. Wuppertal
<u>Schlagball:</u> (80 g)	26,0	Lea Stachely (98)	16.07. Wuppertal
<u>Dreikampf:</u>	1.083	Lea Stachely (98) 12,03 (75 m) – 3,66 (Weit) – 26,0 (Schlagball)	16.07. Wuppertal

Schülerinnen C (W 10/ W 11)

<u>50 m:</u>	9,08	Lisanne Stachely (00)	11.05. Wuppertal
<u>800 m:</u>	2:47,34	Lina Baumgärtel (00) Platz 5 KreisBL 2011	16.07. Wuppertal

	3:21,76	Lisanne Stachely (00)	16.07. Wuppertal
		3:26,7 - 18.06. Wuppertal	3:27,77 - 11.05. Wuppertal
<u>Weitsprung:</u>	2,97	Lisanne Stachely (00)	16.07. Wuppertal
<u>Schlagball:</u> (80 g)	22,5	Lisanne Stachely (00)	16.07. Wuppertal
<u>Dreikampf:</u>	888	Lisanne Stachely (00)	16.07. Wuppertal
		9,15 (50 m) – 2,97 (Weit) – 22,5 (Schlagball)	



Ole Löcker, bei den Schüler-Stadtmeisterschaften 2 x auf Platz 1 (hier nach seinem Sieg über 1.000 m)

Weibliche Jugend B (W 16/17)

3.000 m: 13:09,0 Cassandra Edmonds (95) 18.06. Wuppertal

Männer

800 m: 2:52,46 Hans-Hermann Gronemeyer (48) M 60 28.05. Gladbeck
Platz 8 Nordrhein-SenBL 2011 (M 60)

3:12,23 Werner Beecker (32) M 75 02.06. Aachen
Platz 6 DLV-SenBL 2011 (M 75) Platz 1 Nordrhein-SenBL 2011 (M 75)

Bessere Leistungen in der Halle

	2:44,60	Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 60	27.11. Düsseldorf
	3:10,44	Werner Beecker (32)	M 75	27.11. Düsseldorf
<u>1.500 m:</u>	5:31,17	Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 60	31.07. Minden
		Platz 5 Nordrhein-SenBL 2011 (M 60)		
	6:14,50	Werner Beecker (32)	M 75	02.06. Aachen
		Platz 4 DLV-SenBL 2011 (M 75)	Platz 1 Nordrhein-SenBL 2011 (M 75)	

Bessere Leistungen in der Halle

	6:07,19	Werner Beecker (32)	M 75	27.11. Düsseldorf
<u>3.000 m:</u>	12:25,2	Andreas Brück (58)	M 50	18.06. Wuppertal
		Top 40 Nordrhein-SenBL 2011 (M 50)		
	12:32,3	Danilo Marzo (57)	M 50	18.06. Wuppertal
		Top 40 Nordrhein-SenBL 2011 (M 50)		
<u>5.000 m:</u>	17:18,9	Ewout Hilferink (79)	M 30	18.06. Wuppertal
		Platz 4 KreisBL 2011	Platz 8 Nordrhein-SenBL 2011 (M 30)	
	20:29,9 1)	Udo Wilde (56)	M 55	18.06. Wuppertal
	20:40,7	Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 60	18.06. Wuppertal
		Top 40 DLV-SenBL 2011 (M 60)	Platz 8 Nordrhein-SenBL 2011 (M 60)	
	20:59,3	Eberhard Dunger (51)	M 60	18.06. Wuppertal
		Platz 11 Nordrhein-SenBL 2011 (M 60)		
	21:47,37	Werner Beecker (32)	M 75	30.07. Minden
		Platz 2 DLV-SenBL 2011 (M 75)	Platz 1 Nordrhein-SenBL 2011 (M 60)	
	22:54,7	Arne Lawrenz (64)	M 45	18.06. Wuppertal
	23:45,3	Gargis Rashid (72)	M 35	18.06. Wuppertal

1) Für Nordrhein-Sen-BL nicht berücksichtigt, da Startpass erst später beantragt wurde!

<u>10.000 m:</u>	47:17,19	Werner Beecker (32)	M 75	07.05. Essen
		Platz 1 DLVSenBL 2011 (M 75)		

10-km-Straße

37:28 1)	Ewout Hilferink (79)	M 30	06.11. Düsseldorf-Hassels
	Top 30 Nordrhein-SenBL 2011 (M 30)		
41:30	Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 60	19.11. Essen <u>Brutto-Zeit: 41:33</u>
	Platz 9 Nordrhein-SenBL 2011 (M 60)		
43:00	Danilo Marzo (57)	M 50	15.05. Düsseldorf-Himmelgeist <u>Brutto!!!</u>
	Top 90 Nordrhein-SenBL 2011 (M 50)		
43:30 2)	Adolf Keller (44)	M 65	19.06. Mülheim (Ruhr) <u>Brutto-Zeit: 43:31</u>
43:31 1)	Jörg Hanisch (75)	M 35	30.04. Ratingen-Breitscheid
44:28*)	Andreas Brück (58)	M 50	05.06. Düsseldorf-Benrath
44:56	Eberhard Dunger (51)	M 60	27.05. Monheim <u>Brutto-Zeit!!!</u>
	Top 40 Nordrhein-SenBL 2011 (M 60) 3)		
45:18 1)	Friedhelm Garze (48)	M 60	06.11. Düsseldorf-Hassels
	Top 30 Nordrhein-SenBL 2011 (M 60)		

46:00	Werner Beecker (32) Platz 2 DLV-SenBL 2011 (M 75)	M 75	18.06. Neuss	<u>Brutto-Zeit: 46:04</u>
46:54	Norbert Korte (50) Top 50 Nordrhein-SenBL 2011 (M 60)	M 60	31.12. Wegberg	Brutto-Zeit!!!
47:31 1)	Rainer Krüger (62)	M 45	30.04. Ratingen-Breitscheid	
49:06 1)	Andreas Black (59)	M 50	30.04. Ratingen-Breitscheid	
49:25 1)	Walter Hümpfner (59)	M 50	30.04. Ratingen-Breitscheid	
52:11 1)	Wolfgang Senkler (55)	M 55	06.11. Düsseldorf-Hassels	

- 1) Brutto-Zeit nicht ausgewiesen!
- 2) Adolfs Zeit wurde für die SenBL nicht anerkannt, da er ohne Vereinsangabe startete.
- 3) Eberhards Monheimer Zeit wurde wegen der fehlenden amtlichen Aufsicht für die SenBL nicht anerkannt! Stattdessen: 45:32 - 16.04. Düsseldorf-Benrath Brutto-Zeit!!!

Keine amtliche vermessene Strecke

42:40	Udo Wilde (56)	M 55	03.04. Düsseldorf	
43:34	Siegfried Schönberg (66)	M 45	03.04. Düsseldorf	
44:16	Andreas Brück (58)	M 50	02.07. Meerbusch-Bösinghoven	

Halbmarathon

1:33:50 1)	Jörg Hanisch (75)	M 35	15.05. Wilhelmshaven	
1:34:12	Danilo Marzo (57)	M 50	29.05. Duisburg	<u>Brutto-Zeit: 1:34:46</u>
1:36:38	Siegfried Schönberg (66)	M 45	16.04. Düsseldorf-Benrath	Brutto-Zeit!!!
1:36:49	Muammer Olcun (63)	M 45	20.02. Köln-Porz	Brutto-Zeit!!!
1:40:42 1)	Rainer Krüger (62)	M 45	06.11. Düsseldorf-Hassels	
1:44:51 1)	Ralph Penner (53)	M 55	06.11. Düsseldorf-Hassels	
1:49:07 1)	Julien Levy (85)	M 20	06.11. Düsseldorf-Hassels	
1:51:15 1)	Walter Hümpfner (59)	M 50	06.11. Düsseldorf-Hassels	
1:56:36 1)	Peter Muschkiet (64)	M 45	06.11. Düsseldorf-Hassels	
1:57:50 1)	Stephan Happe (66)	M 45	06.11. Düsseldorf-Hassels	

- 1) Brutto-Zeit nicht ausgewiesen!

Marathon

3:27:28	Eberhard Dunger (51) Platz 5 Nordrhein-SenBL 2011 (M 60)	M 60	23.10. Dresden	<u>Brutto-Zeit: 3:27:52</u>
3:30:37	Siegfried Schönberg (66)	M 45	22.05. Hamburg	<u>Brutto-Zeit: 3:32:56</u>
3:34:46 1)	Andreas Brück (58) Top 30 Nordrhein-SenBL 2011 (M 50)	M 50	09.10. Chicago (USA)	
3:39:08 1)	Rainer Krüger (62) Top 60 Nordrhein-SenBL 2011 (M 45)	M 45	09.10. Chicago (USA)	
3:39:29	Danilo Marzo (57) Top 30 Nordrhein-SenBL 2011 (M 50)	M 50	03.04. Freiburg	<u>Brutto-Zeit: 3:41:15</u>
4:14:12	Julien Levy (85)	M 20	02.10. Köln	<u>Brutto-Zeit: 4:19:06</u>

- 1) Brutto-Zeit nicht ausgewiesen!

Frauen

<u>400 m:</u>	76,83	Veronika Scharbatke (50) Platz 2 DLV-SenBL 2011 (W 60)	W 60	02.06. Aachen	Platz 1 Nordrhein-SenBL 2011 (W 60)
---------------	-------	---	------	---------------	-------------------------------------

<u>800 m:</u>	2:52,45	Veronika Scharbatke (50) Platz 1 DLV-SenBL 2011 (W 60)	W 60	11.07. Sacramento (USA)
<u>1.500 m:</u>	5:56,99	Veronika Scharbatke (50) Platz 2 DLV-Sen-BL 2011 (W 60)	W 60	15.07. Sacramento (USA) Platz 1 Nordrhein-SenBL 2011 (W 60)
3.000 m:	13:29,34	Veronika Scharbatke (50) Platz 10 DLV-SenBL 2011 (W 60)	W 60	02.06. Aachen Platz 3 Nordrhein-SenBL 2011 (W 60)

Bessere Leistungen in der Halle

	13:15,66	Veronika Scharbatke (50)	W 60	12.02. Erfurt
<u>5.000 m:</u>	21:53,6 1)	Dagmar Wilde (63)	W 45	18.06. Wuppertal
	23:09,17	Veronika Scharbatke (50) Platz 10 DLV-SenBL 2011 (W 60)	W 60	09.04. Essen Platz 3 Nordrein-SenBL 2011 (W 60)

1) Für Nordrhein-Sen-BL nicht berücksichtigt, da Startpass erst später beantragt wurde!

10-km-Straße

46:52	Veronika Scharbatke (50) Top 20 DLV-SenBL 2011 (W 60)	W 60	09.01. Ratingen Platz 4 Nordrhein-SenBL 2011 (W 60)	<u>Brutto-Zeit: 47:07</u>
47:36 1)	Sabine Schubert (60)	W 50	30.04. Ratingen-Breitscheid	
51:27 1)	Birgit Black (54) Top 20 Nordrhein-SenBL 2011 (W 55)	W 55	06.11. Düsseldorf-Hassels	
54:55 1)	Cordula Hümpfner (61)	W 50	30.04. Ratingen-Breitscheid	
62:28 1)	Gabriele Krüger (63)	W 45	30.04. Ratingen-Breitscheid	

1) Brutto-Zeit nicht ausgewiesen!

Keine amtlich vermessene Strecke

45:12	Dagmar Wilde (63)	W 45	03.04. Düsseldorf
48:25	Annette Bohnes (68)	W 40	03.04. Düsseldorf

Halbmarathon

1:43:49 1)	Sabine Schubert (60)	W 50	06.11. Düsseldorf-Hassels	
1:45:17	Annette Bohnes (68)	W 40	16.04. Düsseldorf-Benrath	Brutto-Zeit!!!
2:03:17 1)	Cordula Hümpfner (61)	W 50	06.11. Düsseldorf-Hassels	
2:04:08	Daniela Krüger (87)	W 20	02.10. Köln	<u>Brutto-Zeit: 2:13:02</u>
2:10:35 1)	Ingeburg Keller (54)	W 55	06.11. Düsseldorf-Hassels	

*) Brutto-Zeit nicht ausgewiesen!

Marathon

3:43:37	Annette Bohnes (68) Platz 1 Kreis-BL 2011	W 40	22.05. Hamburg	<u>Brutto-Zeit: 3:47:27</u>
5:34:12	Miriam Hommelsheim (81)	W 20	22.05. Hamburg	<u>Brutto-Zeit: 5:49:06</u>

Vereins-Bestenliste 2012

1.500 m Halle: 6:09,17 Werner Beecker (32) M 80 08.01. Düsseldorf

10 km Straße

45:53 Siegfried Schönberg (66) M 45 08.01. Ratingen
Brutto-Zeit nicht ausgewiesen!

50:40 Peter Muschkiet (64) M 45 28.01. Duisburg
Brutto-Zeit: 52:31