

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Stadtparkasse Wuppertal IBAN: DE17 3305 0000 0000 9067 27

LCW-Echo (Ausgabe 108, Februar 2016) - korrigierte Fassung -



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, **7. März 2016, 19.00 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. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2016
14. Vorschau 2016
15. Verschiedenes

Anträge können bis zum 29. Febr. 2016 beim Geschäftsführer Norbert Korte 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

Friedhelm Garze
1. Vorsitzender

Gegenwärtige Vorstandsmitglieder

1. Vorsitzender: Friedhelm Garze / 2. Vorsitzender: Andreas Brück / Kassenwart: Martin Blunck
Geschäftsführer: Norbert Korte / Sportwart: Siegfried Schönberg / Sozialwartin: Birgit Black
Jugendwartin: Andrea Oppermann / Schriftführer: Ralph Penner

Mitglieder des Beirates für die Organisation unseres Volkslaufes bzw. unseres Wald- und Crosslaufes

Vera Garze-Hellmich – Stephan Happe – Bernhard Orben
Georg Rüttinger – Dirk Slembeck – Udo Wilde

Alle Vorstandsmitglieder stellen sich zur Wiederwahl! Die Mitglieder des Beirates werden nicht von der Mitgliederversammlung gewählt, sondern vom Vorstand berufen.

Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)

So., 20. März	Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl in Erkrath-Hochdahl	5 km, 14,065 km 14,065 km Walking
So., 3. April	Frühjahrslauf der TG 1881 Düsseldorf www.tg81.de	5 + 10 km
30. April - 2. Mai	Vereinsfahrt nach Fulda mit Teilnahme am 30. Fuldaer Volkslauf (amtlich vermessene Strecken)	5 + 10 km 8 km Walking
Sa., 28. Mai	Dormagener Volkslauf (amtlich vermessene Strecken) www.fc-straberg.de	5, 10 + 21,1 km
So., 26. Juni	Staffellauf „Rund um Wuppertal“ www.rund-um-w.de	
Sa., 30. Juli	Rheinuferlauf in Duisburg www.rheinuferlauf.de	5, 10 + 21,1 km 5 + 10 km Walking
So., 21. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden www.sengbachlauf.de	11,3 + 21,1 km 11,3 km Walking
Mo., 3. Okt.	Kamper Klosterlauf www.team-niederrhein.de	5, 10, 21,1 km, 4 x 5 km, 5 km Walking
So., 13 Nov.	Martinslauf im Hasseler Forst www.sfd.de - amtlich vermessene Strecken -	10 + 21,1 km 10 km Walking

Meldungen bitte an Siegfried Schönberg (Tel. 72 07 66)

Interessante Meisterschaftstermine 2016 (Stand 11.12.2015)

13./14.02.	Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften	Erfurt
So., 28.02.	Kreis-Cross- u. Waldlaufmeisterschaften	Wuppertal (Am Freudenberg)

Sa., 05.03.	Deutsche Crossmeisterschaften einschl. Alterskl.	Herten
So., 10.04.	Offene NRW-Halbmarathon-Seniorenmeisterschaften	Bochum
Sa., 23.04.	NRW-Senioren-Langstreckenmeisterschaften (Bahn)	Arnsberg
Do., 05.05.	Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften	Gladbeck
Sa., 07.05.	Deutschen 10.000-m-Meisterschaften (Bahn) einschl. AK	Celle (Niedersachsen)
Sa., 04.06.	Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften	Essen
08. - 10.07.	Deutsche Seniorenmeisterschaften	Leinenfelde (Thüringen)
So., 27.11.	Nordrhein-Crossmeisterschaften	Wesseling

Meldungen bitte an Georg Rüttinger (Tel. 0 20 53/ 72 36)

Unsere beiden Veranstaltungen, für die wir wieder viele fleißige Helferinnen und Helfer benötigen:

Sa., 24.09. **50.** Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“

Sa., 19.11. 44. Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“

Weitere Wuppertaler Veranstaltungen

Sa., 02.04. Zuckerspiel (SV Bayer Wuppertal)

Sa., 30.04. „WHEW 100“ mit 5- + 10-km-Lauf auf der Nordbahntrasse (MTV Elberfeld)

Sa., 11.06. Fuchslauf (Vohwinkeler STV)

Fr., 24.06. Zoolauf (Laufsport Bunert)

So., 03.07. Schwebebahn-Lauf (Schwebebahn-Lauf e.V.)

Sa., 01.10. Schüler-Stadtmeisterschaften

So., 06.11. Geländelauf (Ski-Club Cronenberg)

Norbert Korte

CrossFit Probetraining

Eine Gruppe von LCWlern trifft sich wöchentlich zu einem Training bei der Firma *Thera Train* in Velbert. Ursprünglich nur als ergänzendes Wintertraining für Läufer gedacht, fand diese Veranstaltung soviel Anklang, dass sie inzwischen schon über ein Jahr durchgehend stattfindet.

Unser Trainer, Alexander Bloch ("Alex"), hat Anfang des Jahres mit einem Kollegen ein *CrossFit-Studio* in Duisburg eröffnet. *CrossFit* ist eine abwechslungsreiche Verbindung von leichtathletischen, turnerischen und gewichtheberischen Elementen als Training für den ganzen Körper. Eine ausführlichere Beschreibung findet man auf der Seite von *CrossFit Duisburg*.

Alex hatte uns zu einer Präsentation des Studios und einem Probetraining eingeladen. Die Ausstattung der Box (so der Insidername für den Trainingsraum) war sehr gut und unter der fachkundigen Leitung von Alex kamen alle gehörig ins Schwitzen. Die Entfernung von Wuppertal ist für ein regelmäßiges Training wohl leider zu hoch, aber die Begeisterung für die zusätzlichen Möglichkeiten war so groß, dass weitere Besuche geplant sind (auf unserer Internetseite eingestellt von Martin Blunck).

3. Viactiv Dortmunder Neujahrslauf (03.01.16): Früh(er)-Start ins Neue Jahr! – S. Böhnke

Früh am Sonntagmorgen um 9.30 Uhr startete eine ganz beachtliche Gruppe von wackeren, laufhungrigen LCW-lern beim Dortmunder Neujahrslauf 2016. Angefeuert von einigen kälte- und regenresistenten LCW-Betreuer(inne)n ließen wir uns denn auch nicht vom pünktlich zum Start einsetzenden starken Regen unterkriegen. Zum Teil ergriffen wir jedoch dankbar die angebotenen Regencapes. Und glücklicherweise ließ der Regen im Laufe des Rennens auch wieder nach.

Der Laufstrecke führte uns auf einem flachen, schnellen Kurs rund um den Phoenix-See. Dieser künstliche See wurde von 2006 bis Oktober 2010 im Osten Dortmunds auf einem ehemaligen Stahlwerks-Gelände angelegt. Nach der ersten Runde von ca. 3,25 km konnte nun jeder für sich entscheiden, ob er/sie zum Ziel abbiegen wollte oder ob er/sie den See zumindest ein weiteres Mal umrunden wollte. Bis auf Hubert, der die Abbiegespur verpasst hatte und somit leider nicht in die Zeitmessung kam, liefen alle LCW-ler weiter. Dirk und Jörn liefen sogar 5 weitere Runden und kamen somit auf fast 20 km beim Jahresdebut. Im Ziel gab es dann für jeden noch eine Finisher-Tasse und einen Gutschein für zwei leckere Brötchen von der nahegelegenen Bäckerei.

Die Möglichkeit zu entscheiden, welche Distanz man laufen möchte, motivierte uns wohl sehr. Einige konnten dann in der letzten Runde sogar noch mal einen Zahn zulegen. Für die jeweilige Rundenzahl und die damit verbundenen Distanzen gab es getrennte Wertungen. Alle LCW-ler erlebten tolle Zeiten und gute Platzierungen in ihren Altersklassen, zum Teil erreichten sie sogar das Siegerpodest und Birgit, Corinna, Danilo und Susanne konnten ihre Altersklasse sogar gewinnen.

3 Runden (ca. 9,75 km): Corinna Kötter (1. W 45) 47:29; Guido Witte (2. M 45) 47:29; Rainer Krüger (2. M 50) 46:28; Andreas Black (5. M 55) 53:14 / 4 Runden (ca. 13 km): Susanne Böhnke (1. W 55) 1:14:18; Birgit Black (1. W 60) 1:10:15; Stephan Happe (6. M 50) 1:04:21 / 5 Runden (ca. 16,25 km): Danilo Marzo (1. M 55) 1:21:30; 6 Runden (ca. 19,5 km): Jörn Werner (9. M 45) 1:40:40; Dirk Slembeck (6. M 55) 1:40:19

Offene NRW-Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (10.01.):

Kampf um die Hundertstelsekunden – Kurt Scharbatke

Bei den NRW-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf gab es für Veronika die gleichen Platzierungen wie im Vorjahr: Platz 2 über die 200 m, Platz 1 über die 800 m und Platz 2 über die 3.000 m, jeweils in der Altersklasse W 65. Bei den 200 m musste sich Veronika mit 11/100 Sek. in 36,70 Sek. geschlagen geben. Leider liefen hier die beiden schnellsten Läuferinnen in unterschiedlichen Zeit-Endläufen. Ein direkter Vergleich wäre sicherlich auch für die Zuschauer hoch interessant gewesen. Diesen direkten Vergleich gab es dann über die 800 m. In einem taktisch geprägten Rennen, leider nur zwei Teilnehmerinnen in dieser Altersklasse, ging erst in der letzten Runde die Post ab, wobei Veronika hier hauchdünn mit 5/100 Sek. Vorsprung in 3:30,09 Min. das Rennen für sich entscheiden konnte. Mit zwei anstrengenden Rennen in den Beinen reichte es über 3.000 m in 14:17,58 Min. immerhin noch zum zweiten Platz hinter einer überzeugend gut laufenden Siegerin, die sich wohl auch bei den Deutschen Meisterschaften im Februar den Titel über diese Strecke holen dürfte.

Wir konnten 2015 als neue Mitglieder begrüßen

Tuana Erkan (07) - Jonas Noah Greffrath (08) - Lilly Keltbach (09)
Lilian Adanna Onuegbu (08) - Ronja Quensel (05) – Armin Friedrich Quensel (07)
Finja Simon (04) – Melia Tekin (08) – Melina Voizola (07)
Nicola Happe (71) - Robin Happe (98) - Jürgen Koch (61) - Martin Quensel (73)
Sylvia Quensel (74) – Torsten Schmidt (65) – Heinz Steimer (56)

2015 haben den LCW verlassen

Lena Hillenbrand (07) - Edgar Marioth (05) - Pelin Mert (04) - Mia Canan Polten (06)
Martina Bauer (64) - Janis Bauer (94) - Martina Bremme (66)
Hans-Jürgen Lieverz (40) - war Mitglied seit dem 01.11.1974 -
Ursel Lieverz (53) – Muammer Olcun (63) – Bert Renner (40) - Lothar Wolters (37)

Traurig haben wir Abschied genommen von unserem

Vereinsmitglied der ersten Stunde *Karl Nagel* 13.05.1929 – 01.10.2015

und unserem langjährigen treuen Weggefährten *Gerd Stein* 27.04.1932 – 20. 01.2016

Vereins-Bestenliste 2015

Männer

<u>800 m:</u>	3:34,17	Werner Beecker (32)	M 80	20.06. Oberhausen-Sterkrade Nordrhein-Seniorenmeister M 80
<u>Halle:</u>	3:27,83	- 11.01. Düsseldorf	Platz 4	Deutsche Senioren-Hallen-BL 2014/2015 (M 80)
<u>1.500 m:</u>	7:05,01	Werner Beecker (32)	M 80	20.06. Oberhausen-Sterkrade Nordrhein-Seniorenmeister M 80
<u>3.000 m:</u>	12:46,54	Adolf Keller	M 70	13.05. Ratingen-Homburg

<u>Halle:</u>	12:32,18	Adolf Keller (44)	M 70	11.01. Düsseldorf	
		NRW-Senioren-Hallenmeister (M 70)			
	13:20,91	Norbert Korte (50)	M 65	11.01. Düsseldorf	
	14:09,76	Werner Beecker (32)	M 80	11.01. Düsseldorf	
		Platz 1 Deutsche Senioren-Hallen-Bestenliste 2014/2015 (M 80)			
<u>5.000 m:</u>	22:03,62	Adolf Keller (44)	M 70	20.05. Ratingen-Homberg	
	23:02,34	Norbert Korte (50)	M 65	20.05. Ratingen-Homberg	
	25:25,00	Werner Beecker (32)	M 80	20.05. Ratingen-Homberg	
<u>10.000 m:</u>	45:09,45	Adolf Keller (44)	M 70	27.05. Ratingen-Homberg	
	48:52,11	Norbert Korte (50)	M 65	19.08. Grefrath-Oedt	
<u>10 km Straße:</u>	38:04	Guido Witte (69)	M 45	04.01. Ratingen	Brutto: 40:11
		39:47 Netto / 39:48 Brutto – 08.11. Düsseldorf			
	41:57	Rolf Werg (56)	M 55	08.11. Düsseldorf	Brutto: 41:50
	42:07	Udo Wilde (56)	M 55	18.04. Lippetal	Brutto: 42:16
	42:39	Julien Levy (85)	M 30	08.11. Düsseldorf	Brutto: 42:54
	42:58	Heinz Steimer (58)	M 55	08.11. Düsseldorf	Brutto: 43:00
	44:08	Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 65	21.11. Essen	Brutto: 44:21
	44:37	Rainer Krüger (62)	M 50	08.11. Düsseldorf	Brutto: 44:49
	44:51	Friedhelm Garze (48)	M 65	18.04. Lippetal	Brutto: 44:59
		Platz 6. NRW-Seniorenmeisterschaften M 65			
	45:24	Eberhard Dunger (51)	M 60	18.04. Lippetal	Brutto: 45:35
	45:45	Adolf Keller (44)	M 70	14.06. Mülheim/Ruhr	Brutto: 45:47
	47:49	Siegfried Schönberg (66)	M 45	04.04. Düss.-Benrath	Brutto: 47:57
	47:52	Stephan Happe (66)	M 45	08.11. Düsseldorf	Brutto: 48:08
	48:32	Martin Quensel (73)	M 40	08.11. Düsseldorf	Brutto: 49:03
	48:33	Andreas Brück (58)	M 55	18.04. Lippetal	Brutto: 48:45
	48:37	Norbert Korte (50)	M 65	18.04. Lippetal	Brutto: 48:46
	49:55	Andreas Black (59)	M 55	11.10. Unna-Lünern	Brutto: 49:55
	50:34	Dirk Slembeck (57)	M 55	11.10. Unna-Lünern	Brutto: 50:34
	50:34	Jörn Werner (67)	M 45	04.04. Düss.-Benrath	Brutto: 50:47
	52:45	Wolfgang Senkler (55)	M 60	11.10. Unna-Lünern	Brutto: 52:45
	53:05	Martin Blunck (51)	M 60	11.10. Unna-Lünern	Brutto: 53:05
	53:44	Jürgen Koch (61)	M 50	08.11. Düsseldorf	Brutto: 55:09
	54:34*	Werner Beecker (32)	M 80	15.01. Wegberg	Brutto: 54:34
	56:10	Heinrich Rademacher (46)	M 65	08.11. Düsseldorf	Brutto: 57:13
	58:57	Kurt Scharbatke (50)	M 65	08.11. Düsseldorf	Brutto: 60:14
	59:43	Norbert Zölzer (59)	M 55	08.11. Düsseldorf	Brutto: 60:55
	64:20	Harald Sohnius (35)	M 80	15.02. Herten-Bertlich	Brutto: 64:20

*) tatsächlich 10.214 m

<u>Mannschaftswertung:</u>	2:18:52	LCW M 60 / M 65		18.04. Lippetal	Brutto: 2:19:20
		Friedhelm Garze (48) – Eberhard Dunger (51) – Norbert Korte (50)			
		Platz 3 NRW-Seniorenmeisterschaften M 60 / M 65			

Zeiten auf nicht amtlich vermessenen Strecken

44:55	Adolf Keller (44)	M 70	22.03. Bonn-Bad Godesberg
47:41	Danilo Marzo (57)	M 55	25.01. Hilden

<u>Halbmarathon:</u>	1:29:33	Udo Wilde (56)	M 55	06.09. Bochum	Brutto: 1:29:37
		Platz 8 NRW-Seniorenmeisterschaften M 55			
	1:37:34	Rainer Krüger (62)	M 50	06.09. Bochum	Brutto: 1:37:39
	1:37:50	Julien Levy (87)	M 30	04.10. Köln	Brutto: 1:38:14

Halbmarathon:	1:39:48	Friedhelm Garze (48)	M 65	06.09. Bochum	Brutto: 1:39:53
		Platz 5 NRW-Seniorenmeisterschaften M 65			
	1:40:38	Eberhard Dunger (51)	M 60	06.09. Bochum	Brutto: 1:40:48
		Platz 5 NRW-Seniorenmeisterschaften M 60			
	1:40:55	Adolf Keller (44)	M 70	08.08. Nordkirchen	Brutto: 1:40:55
	1:45:41	Patrick Balkow (80)	M 35	04.04. Düss.-Benrath	Brutto: 1:45:59
	1:47:56	Andreas Brück (58)	M 55	04.04. Düss.-Benrath	Brutto: 1:48:14
	1:53:06	Danilo Marzo (57)	M 55	06.09. Bochum	Brutto: 1:53:11
	1:58:46	Jörn Werner (67)	M 45	08.11. Düsseldorf	Brutto: 1:59:54
	2:03:56	Norbert Korte (50)	M 65	06.09. Bochum	Brutto: 2:04:00

<u>Mannschaftswertung:</u>	5:00:13	LCW M 50 / M 55		06.09. Bochum	Brutto: 5:00:27
		Udo Wilde (56) – Rainer Krüger (62) – Danilo Marzo (57)			
		Platz 3 NRW-Seniorenmeisterschaften M 50 / M 55			
	5:24:22	LCW M 60 / M65		06.09. Bochum	Brutto: 5:24:41
		Friedhelm Garze (48 – Eberhard Dunger (51) – Norbert Korte (50)			
		Platz 2 NRW-Seniorenmeisterschaften M 60 / M 65			

Zeiten auf nicht amtlich vermessenen Strecken

1:38:51	Adolf Keller (44)	M 70	28.02. Vreden	
1:41:56	Danilo Marzo (57)	M 55	22.02. Hilden	
1:48:27	Siegfried Schönberg (66)	M 45	20.06. Velen	
2:02:15	Torsten Schmidt (65)	M 50	20.06. Velen	
2:04:15	Dirk Slembeck (57)	M 55	14.05. Hagen-Emst	
2:10:45	Wolfgang Senkler (55)	M 60	25.10 Remscheid	Brutto: 2:11:52
2:14:13	Matthias Busch (65)	M 50	25.10 Remscheid	Brutto: 2:15:46

<u>Marathon:</u>	3:20:22	Julien Levy (85)	M 30	26.04. Düsseldorf	Brutto: 3:21:24
	3:30:07	Adolf Keller (44)	M 70	19.04. Bonn	Brutto: 3:30:11
	3:32:12	Rainer Krüger (62)	M 50	29.03. Freiburg	Brutto: 3:32:27
	4:06:19	Patrick Balkow (80)	M 35	15.02. Herten-Bertlich	Brutto: 4:06:19
	4:22:15	Matthias Busch (65)	M 50	26.04. Hamburg	Brutto: 4:36:24

Frauen

200 m: 36,83 (+0,1) Veronika Scharbatke (50) W 65 20.06. Oberhausen-Sterkrade
Nordrhein-Seniorenmeisterin W 65

Halle: 36,34 - 11.01. Düsseldorf Platz 7 Deutsche Senioren-Hallen-BL 2014/2015 (W 65)

400 m: 83,74 Veronika Scharbatke W 65 20.06. Oberhausen-Sterkrade
Nordrhein-Senioren-Vizemeisterin W 65
Deutsche Seniorenmeisterschaften in Zittau (11.07.): Platz 1 in 84,79 (W 65)

Halle: 79,85 - 04.01. Hannover Platz 1 Deutsche Senioren-Hallen-BL 2014/2015 (W 65)

800 m: 3:12,42 Veronika Scharbatke (50) W 65 10.07. Zittau
Deutsche Seniorenmeisterin W 65

Nordrhein-Seniorenmeistersch. in Oberhausen-Sterkrade (20.06.): Platz 1 in 3:14,30 (W 65)

Halle: 3:14,34 - 11.01. Düsseldorf Platz 1 Deutsche Senioren-Hallen-BL 2014/2015 (W 65)

1.500 m: 6:17,33 Veronika Scharbatke (50) W 65 11.07. Zittau
Deutsche Seniorenmeisterin W 65

Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Oberhausen-Sterkrade (20.06.): Platz 1 in 6:49,93 (W 65)

3.000 m: 13:24,93 Veronika Scharbatke (50) W 65 13.05. Ratingen-Homberg

Halle: 14:03,45 - 11.01. Düsseldorf Platz 3 Deutsche Senioren-Hallen-BL 2014/2015 (W 65)

5.000 m: 23:39,14 Veronika Scharbatke (50) W 65 10.05. Solingen
NRW-Senioren-Vizemeisterin W 65

10 km Straße: 44:59 Dagmar Wilde (63) W 50 08.11. Düsseldorf Brutto: 45:12
53:51 Daniela Levy (87) W 20 08.11. Düsseldorf Brutto: 55:20
54:09 Birgit Black (54) W 60 08.11. Düsseldorf Brutto: 54:20
54:27 Veronika Scharbatke (50) W 65 14.11. Las Vegas (USA) Brutto: 54:27
55:09 Dörthe Stöhr (70) W 45 18.04. Lippetal Brutto: 55:21
55:28 Susanne Böhne (61) W 50 11.10. Unna-Lünern Brutto: 55:28
55:43 Annette Böhne (68) W 45 04.01. Ratingen Brutto: 56:52
55:31 Cordula Hümpfner (61) W 50 08.11. Düsseldorf Brutto: 56:16
55:39 Annette Pollerberg (59) W 55 08.11. Düsseldorf Brutto: 57:04
55:58 Vera Garze-Hellmich (59) W 55 11.10. Unna-Lünern Brutto: 55:58
56:18 Ingeburg Keller (54) W 60 11.10. Unna-Lünern Brutto: 56:18
58:51 Sylvia Quensel (74) W 40 08.11. Düsseldorf Brutto: 60:29
71:57 Gerlinde Kiel (51) W 60 04.01. Ratingen Brutto: 72:05

Zeiten auf nicht amtlich vermessenen Strecken

48:25 Elisa Marzo (88) W 20 19.09. Schwelm Brutto 48:25
52:23 Annette Böhne (68) W 45 20.06. Velen
63:45 Nicola Happe (71) W 40 01.05. Mettmann

Halbmarathon: 1:56:17 Daniela Levy (87) W 20 04.10. Köln Brutto: 2:03:50
1:57:44 Cordula Hümpfner (61) W 50 04.10. Köln Brutto: 2:05:07
2:04:36 Vera Garze-Hellmich (59) W 55 08.11. Düsseldorf Brutto: 2:05:06
2:09:32 Ingeburg Keller (54) W 60 08.11. Düsseldorf Brutto: 2:10:01

Marathon: 3:29:28 Dagmar Wilde (63) W 50 04.10. Köln Brutto: 3:30:00
4:24:00 Daniela Levy (87) W 20 14.11. Las Vegas (USA) Brutto: 4:37:58

24.01.2016 (10-km-Straßenlauf in Köln-Porz): 46:01 Eberhard Dunger (51) Sieger M 65 Brutto: 46:16