

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 91, Juli 2007)

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

Unsere weiteren Lauftermine 2007 (mit Startgelderstattung)

Sa., 9. Juli	Sommerlauf in Meerbusch-Bösinghofen	5 + 10 km
So., 26. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden	3, 11 + 21,1 km
Sa., 22. Sept.	Bunert's Lichterlauf in Duisburg - vermessene Strecken -	5 + 10 km
So., 11. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels	10 + 21,1 km
Mo., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf	5 + 10 km

Weitere interessante Meisterschaftstermine

Fr.-So., 13.-15.07. Deutsche Seniorenmeisterschaften II (M/W 50+) in Fulda
Sa., 4. Aug. Nordrhein-10-km-Meisterschaften in Dürwiss
Sa., 20. Aug. Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Wegberg

Die oben in der Aufstellung genannten Läufe werden von Rainer Krüger (Tel. 73 87 728) betreut. Ihr könnt ihm die Arbeit sehr erleichtern, wenn Ihr Euch spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Lauf bei ihm anmeldet.

Wer bei Meisterschaften starten möchte, wende sich bitte nur an Georg Rüttinger (Tel. 0 20 53/72 36).
Der Vorstand

Jahres-Hauptversammlung am 12. März

Unsere Jahres-Hauptversammlung fand wieder eine gute Resonanz. Von 143 stimmberechtigten Mitgliedern drängten sich 51 im Jugendraum des Sportplatzhauses Am Freudenberg.

Zu Beginn des Jahres 2006 gehörten dem LCW 163 Mitglieder an, darunter etwa 1/3 weiblichen Geschlechts. 51 Mitglieder hatten bereits das 60. Lebensjahr überschritten. Nur 34 Mitglieder zählten noch zu den Jungspunden, d.h. waren unter 27 Jahre alt. Im Laufe des Jahres verließen 16 Mitglieder den Verein, darunter leider auch unsere Gründungsmitglieder Eduard Anthon und Rolf Steinberg. Eduard Anthon vollendet am 18. August sein 90. Lebensjahr. Gegenüber Anfang 2006 ist die Mitgliederzahl zwischenzeitlich leicht angestiegen. Wir sind also grundsätzlich auf dem richtigen Weg. Unserem Ziel, insbesondere auch jüngere Läuferinnen und Läufer für unseren Verein zu begeistern, sind wir etwas näher gekommen. Hier gibt es aber weiterhin noch viel zu tun. Letztlich können wir nur mit jüngeren Mitgliedern den Fortbestand unseres Vereins auf Dauer sichern.

Im Rahmen der Sportmeisterehrung 2006 (mit Werner Beecker) wenige Tage vor unserer Jahres-Hauptversammlung wurde der LCW in der Glashalle der Stadtparkasse von der Stadt als Verein des Jahres in Wuppertal geehrt. Mit dieser Auszeichnung sollte sicherlich in erster Linie unser

langjähriges Engagement für den Wuppertaler Volkslauf gewürdigt werden. Mit der Ehrung ist aber auch gleichzeitig die Verpflichtung verbunden, uns weiterhin im bisherigen Umfang für die Belange der Wuppertaler Leichtathletik einzusetzen. Ich darf deshalb schon jetzt alle Mitglieder bitten, tatkräftig bei der Organisation des 41. Wuppertaler Volkslaufes am 15. Sept. mitzuhelfen.

Finanziell steht der LCW weiterhin gut da. Daran ändert auch der Kauf einer Wettkampfuhr und einer Scanneranlage zur Zeiterfassung bei unseren Veranstaltungen mit Kosten von rd. 4.000 € nichts. Allerdings hätten wir diese Ausgaben ohne die Unterstützung der Stadt und der Stadtparkeasse nicht „stemmen“ können. Investitionen sind aber nötig, wenn wir auf der Höhe der Zeit bleiben wollen. Die Entwicklung geht weiter, die Standards bei den Volksläufen werden immer höher.

Lothar Schmiegel, Vorstandsmitglied von 1977 - 2006, der trotz seines schon fortgeschrittenen Alters immer noch unentbehrlich für die Vorbereitung des Volkslaufes ist, gab einen Einblick in den immensen Arbeitsaufwand gerade in den letzten Wochen vor dem Tag X. Diese Arbeit kann eigentlich nur von Mitgliedern geleistet werden, die nicht mehr im Berufsleben stehen. Hier sehe ich einen Unsicherheitsfaktor für den Fortbestand des Wuppertaler Volkslaufes.

Der Cross- und Waldlauf ist dagegen mit einem vergleichsweise geringen Aufwand zu organisieren. Hier haben wir allerdings mit dem Problem zu kämpfen, dass die Teilnehmerzahlen insbesondere beim Crosslauf zurückgehen. Wir wollen dem mit einer Ausweitung des Crosslaufes auf die Frauen und mit mehr Altersklassen begegnen.

Ich freue mich, dass Bernhard Orben nach seinem Abschied als Vorsitzender den Vorstand immer noch voll und ganz unterstützt und bereit war, sich zum neuen Geschäftsführer wählen zu lassen. Hans Georg Bein hatte dieses Amt ja im vergangenen Jahr aus persönlichen Gründen aufgegeben.

Gefreut hat mich auch, dass es zu einigen Themen interessante Diskussionsbeiträge gab. 2 Stunden Jahres-Hauptversammlung ohne Neuwahlen sind zwar lang, waren aber meines Erachtens trotzdem nicht langweilig. Breiten Raum nahm die Bunert-Schuhaktion ein, die wegen der relativ hohen Schuhpreise bei einigen Mitgliedern auf Kritik stieß. Der Vorstand wird versuchen, dieser durchaus berechtigten Kritik bei der nächsten Schuhaktion Rechnung zu tragen. Der Vorschlag, dass Helfergeld beim Volkslauf zu erhöhen, wurde zwischenzeitlich bereits verworfen. Der Vorstand war übereinstimmend der Meinung, dass das Helfergeld nur die Verpflegungskosten vor Ort abdecken soll. Falls auch noch Fahrtkosten erstattet würden, ginge dies zu Lasten der Vereinsarbeit, die aber gerade über den Volkslauf mit finanziert werden soll.

Ein erfreulicher Tagesordnungspunkt bei einer Jahres-Hauptversammlung sind auch jedes Mal Ehrungen. Er zeigt immer wieder Mal aufs Neue, dass sich die Mitglieder mit ihrem Verein eng verbunden fühlen.

Ehrung für 15-jährige Mitgliedschaft: Wolfgang Hummelbeck

Ehrung für 15-maliges Helfen bei unseren Veranstaltungen: Christa Orben, Vera Hellmich u. Karl-Heinz Wagener

Norbert Korte
1. Vorsitzender

Crosslauf über 9 km (5 Runden) in Dormagen-Straberg (20.01.07)

1. Andreas Nickenig (67/ TV Rheinbach) 32:10 ... 9. Hubert Hülskamp (58) 36:59 (M 45/3.)
36 Läufer + 1 Läuferin im Ziel.

Hubert wollte eigentlich in Essen starten. Die Veranstaltung musste aber wegen der durch das Sturmtief Kyrill verursachten Waldschäden abgesagt werden.

Nordrhein-Crossmeisterschaften in Viersen-Süchteln (21.01.): Das angekündigte Sturmtief drückte die Teilnehmerzahlen - Norbert Korte

Männer, männl. Jugend A - Mittelstrecke über ca. 4.320 m: 1. Christian Hengmith (88/ Tusem Essen) 12:29 ... 30. Nikolai Werner (89) 13:59 (MJA/5.), 37. Jan-Philipp Werner (89) 14:08 (MJA/8.) 90 Läufer im Ziel.

Frauen W 40 - W 60 über ca. 4.320 m: 1. Dagmar Altenburg (62/ Osterather TV) 15:08 ... 23. Veronika Scharbatke (50) 19:26 (W 55/3.) 34 Läuferinnen im Ziel.

Männer M 50 - M 70 über ca. 6.130 m: 1. Robert Payne (56/ Mönchengladbacher LG) 20:22 ... 34. Werner Beecker (32) 24:31 (M 70/1.), 55. Harald Sohnius (35) 29:38 (M 70/2.) 60 Läufer im Ziel.

Unter 31 A-Jugendlichen belegten Nikolai und Jan-Philipp Werner die Plätze 5 + 8. Insbesondere Nikolai konnte also zufrieden sein. Werner Beecker holte erwartungsgemäß den Titel in der M 70.

Friedhelm Garze und ich verzichteten auf einen Start, nachdem im Wetterbericht erneut ein Sturmtief angekündigt worden war. Das Sturmtief Kyrill hatte wenige Tage zuvor zahlreiche Bäume wie Streichhölzer abgeknickt. Wir wollten nicht gerne von einem Baum erschlagen werden. Letztlich erwies sich die Wettersvorhersage aber doch als reichlich übertrieben. Die Meisterschaften konnten ohne Risiko abgewickelt werden. Ärgerlich! Ich wäre gerne dabei gewesen.

Nordrhein-Schüler-Hallenmeisterschaften in Leverkusen (21.01.)

1.000 m Schüler M 13: 1. Zachary Stephenson (94/TV Ratingen) 3:13,34 ... 9. Janis Bauer 3:40,24

800 m Schülerinnen W 15: 1. Britta Greenshields (92/ LG Remscheid) 2:34,61 ...
4. Alexa Vogel 2:42,16 6 Läuferinnen im Ziel.

Sowohl Alexa als auch Janis liefen auf der engen 200-m-Rundbahn schneller als in der vergangenen Freiluft-Saison. Sie können also mit ihren Leistungen sehr zufrieden sein.

N.K.

3. Lauf der Wegberger Winterlauf-Serie (28.01.): 10 km - 1. Robert Jäckel (64/ Running-Team Ratingen) 34:29 ... 40. Adolf Keller (44) 41:21 (M 60/1.), 73. Werner Beecker (32) 44:09 (M 75/1.) 246 Läuferinnen + Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Halbmarathon: 1. Uwe Dossow (66/ SC Myhl LA) 1:15:36 ... 191. Harald Sohnius (35) 1:55:36 (M 70/4., 3. Gesamtwertung „lange“ Serie) 239 Läufer + 56 Läuferinnen im Ziel.

Neukirchener Crosslauf über 6,8 km (03.02.): 1. Alexander Großmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 25:14,4 ... 49. Christoph Schau (72) 31:17,3 (M 35/8.), 56. Norbert Korte (50) 32:39,3 (M 55/6.) 78 Läufer + 9 Läufer im Ziel. Hinzu kamen noch 16 Läufer der U-20-Junioren aus Deutschland, der Schweiz und den Niederlanden.

Wer gerne bei Crossläufen startet, fand in Grevenbroich-Neukirchen nahezu wieder ideale Bedingungen vor, was Streckenführung, Organisation und Klasse des Teilnehmerfeldes angeht.

N.K.

Helenenpark-Lauf des Altenessener TV über 10 km (10.02.): 1. Muharrem Yilmaz (71/ Ayyo Team Essen) 35:27 ... 12. Hubert Hülskamp (58) 40:56 (M 45/3.) 45 Läufer + 4 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Bertlicher Straßenläufe (11.02.) - 5 km: 1. Jasper Menze (88/ Recklinghäuser LC) 17:03 ... 41. Werner Beecker (32) 24:08 (M 75/1.) 96 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

10 km: 1. Stefan Kulick (85/ TS Mülheim-Saarn) 34:31 ... 47. Werner Beecker 45:05 (M 75/1.),

Harald Sohnius (35) 52:26 (M 70/1.) 198 Läuferinnen + Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Offene Senioren-Hallenmeisterschaften des Kreises Düsseldorf/Neuss (11.02.)

3.000 m (Ergebnis aus 4 Zeitläufen): 1. Magnus Kreth (76/ ASV Duisburg) 9:12,82 ... 25. Norbert Korte (50) 11:42,44 (M 55/4.) 30 Läufer + 14 Läuferinnen im Ziel.

Angesichts des guten Meldeergebnisses wurden 4 Zeitläufe über 3.000 m in der Leichtathletikhalle des Arena-Sportparks in unmittelbarer Nähe der LTU-Arena angesetzt. 14 Läuferinnen und Läufer, die eine Zielzeit zwischen 11:00 und 12:00 Min. angegeben hatten, drängten sich mit mir an der Startlinie für den 2. Zeitlauf. Es war für mich ein bis zum Schluss spannendes Rennen mit häufigen Positionswechseln. Ein Fernsehkrimi ist dagegen langweilig. Leider klappte es aber nicht mit der angestrebten Zeit von unter 11:40 Min.

N.K.

Hammer Winterlaufserie (28.01. - 11.02. - 25.02.): Pech für Veronika Scharbatke!

10 km (28.01.): 1. Claudia Meyer (64) DJK Gütersloh) 37:46 ... 55. Veronika Scharbatke (50) 46:12 (W 55/2.) 744 Läuferinnen + Läufer (ab M 45) im Ziel.

15 km (11.02.): 1. Kirsten Heckmann (77/ SV Brackwede) 58:18 ... 44. Veronika Scharbatke (50) 1:10:36 (W 55/2.) 1.046 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Halbmarathon (25.02.): 1. Kirsten Heckmann 1:23:14 ... 59. Veronika Scharbatke (50) 1:44:49 (W 55/3.) 946 Läuferinnen + Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Pech für Veronika Scharbatke. Nach dem 10- und 15-km-Lauf lag Veronika hinter der überragenden Gisela Schneider-Endroweit (Marathon-Club Menden) in der Serienwertung der W 55 noch mit 15 Sek. Vorsprung auf Platz 2. Da sie aber auf der Halbmarathon-Distanz einen leichten „Durchhänger“ hatte, musste sie Sigrid Döbbe (SuS Oberaden) noch vorbeiziehen lassen.

N.K.

2. Lauf der Essener Waldlaufserie (24.02.): Sturm Kyrill fegte den 2. Lauf aus dem Januar

Mittelstrecke, 4,4 km: 1. Nikolai Werner (89) 14:54; 2. Martin Küppers (87/ LG Dorsten) 15:06 29 Läufer + 12 Läuferinnen im Ziel.

Schülerinnen A, 1,5 km: 1. Julia Nocke (93/ TLV Germania Überruhr) 5:46, 2. Alexa Vogel (92) 5:46 (W 15/1.) 6 Läuferinnen + 5 Läufer im Ziel.

Schüler C, 1,1 km: 1. Kaspar Kreutzer (96/ MTG Horst Essen) 4:06 ... 7. Miles Gutbrod (97) 4:23 (M 10/3.), 23. Fabius Loepke (96) 5:13 (M 11/14.)

Schülerinnen C, 1,1 km: 1. Sarah Nocke (96/ TLV Germania Überruhr) 4:02 ... 12. Niki Gutbrod (96) 4:54 (W 11/4.) 25 Läuferinnen im Ziel.

Der 18. Jan. 2007 sollte ein folgenschwerer Tag werden. Eine schwere Sturmwarnung veranlasste mich, das Training kurzfristig abzusagen. Was dann kam, stellte sogar die extremen Gewitterstürme von 1990 in den Schatten. Noch jetzt im Juni müssen Laufveranstalter ihre Waldlaufstrecken verlegen, weil die Sturmschäden noch nicht alle beseitigt werden konnten. Den Essenern blieb nichts anderes übrig, als ihre Veranstaltung in den Februar zu verlegen.

Vom LCW reisten 4 Schüler/innen und Nikolai Werner an, um in die Serienwertung zu kommen. Über 1,1 km verbesserte sich Miles Gutbrod als Dritter gegenüber dem ersten Lauf um 6 s auf 4:23 Min. In der Serienwertung kam er sogar in der M 10 auf Platz 2. Seine Schwester Niki Gutbrod verpasste mit Platz 4 in 4:54 Min. nur knapp das Siegereppchen. In der Serienwertung konnte sie sich dann noch Platz 3 sichern. Fabius Loepke verbesserte sich in der M 11 um einige Plätze. In der Serienwertung kam er auf Platz 13.

Über 1,5 km machte Alexa Vogel mit 5:46 Min. als Siegerin der W 15 auch für die Serienwertung alles klar. Nikolai Werner wollte natürlich seinen 1. Platz vom ersten Lauf verteidigen, was ihm mit 14:54 Min. sehr gut gelang. Sein Seriensieg bei der männl. Jugend A war damit ungefährdet.

G. Rüttinger

Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (24./25.02.):

Werner Beecker deutscher Meister mit deutscher Bestleistung – Norbert Korte

Werner Beecker konnte sich anlässlich der Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf über mangelndes Interesse der Fachpresse an seiner Person nicht beklagen. Sowohl das Laufmagazin *Spiridon* wie auch die *Senioren Leichtathletik* berichteten über ihn.

Jörg Valentin schrieb in *Spiridon*: Für eine neue Deutsche Bestleistung sorgte in der M 75 über 3.000 m der Wuppertaler Werner Beecker. Der frühere Radrennfahrer gehört schon seit Jahren zur großen Familie der erfolgreichen Umsteiger. Nicht nur bei Volksläufen, wo der Schwebebahnstädter stets den Siegerpokal in seiner Altersklasse mit nach Hause nimmt, sondern gerade auch bei nationalen Meisterschaften ist Beecker immer auf dem Siegtreppchen zu finden. Diesmal in der M 75 verbesserte der Bergische mit 11:48,83 min die alte Bestmarke um über 20 sec.

Die *Senioren Leichtathletik* fasste sich etwas kürzer: Werner Beecker (LC Wuppertal) heißt der Inhaber der neuen deutschen Hallenbestleistung über 3.000 m in der Klasse M 75. Als erster Läufer überhaupt dieser Altersklasse blieb er unter der 12-Minuten-Grenze und das mit 11:48,83 min gleich sehr deutlich.

<u>3.000 m M 70/ M 75:</u>	1. Werner Schanne (35)	LG Wetzlar	11:30,15	Bestleistg. M 70
	2. Klemens Wittig (37)	LG Olympia Dortmund	11:35,22	
	3. Helgo Staack (34)	IGL Reutlingen	11:44,73	
9 Läufer im Ziel.	4. Werner Beecker (32)	LC Wuppertal	11:48,83	M 75/ 1.

Werner Beecker machte sich 2.000 m lang um das Tempo verdient. Er wollte eine gute Zeit laufen. Dann aber musste er die zum Teil wesentlich jüngere Konkurrenz doch ziehen lassen.

Die bisherigen deutschen Senioren-Bestleistungen über 3.000 m in der Halle hielten:

M 70: 11:33,22 Horst Schlecht (35) SG Misburg 26.02.05 Düsseldorf

M 75: 12:10,53 Eckart Maas (28) SuS Bertlich 09.02.03 Halle/S.

Vor zwei Jahren belegte Werner Beecker bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften an gleicher Stelle hinter dem in Rekordzeit siegenden Misburger Horst Schlecht und dem Reutlinger Helgo Staack (11:33,40) in der M 70 den dritten Platz in 11:35,47 Min.

Glück für Werner Beecker, dass er überhaupt Meister werden konnte, denn die Altersklasse M 75 wurde zum ersten Mal bei Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften ausgeschrieben.

Der europäische Hallenrekord wirkt im Vergleich zu Werner Beeckers Leistung recht bescheiden.

12:12,72 James Todd (21) GBR 28.02.97 Birmingham

12:05,83 Rune Bergmann (24) SWE 23.01.00 Växjö Bahn mehr als 200 m lang!

Die Sache hat nur einen Haken. Auf internationaler Ebene zählt nicht das Geburtsjahr, sondern der Geburtstag. Da Werner erst im Juni das 75. Lebensjahr vollendet, kann er den Rekord unter dem Hallendach erst in der kommenden Saison angreifen.

Bei den 6. Senioren-Hallen-Europameisterschaften Ende März im finnischen Helsinki ging der Titel über 3.000 m in der M 75 in schwachen 13:44,01 an einen Finnen weg. Aber auch hier bestimmte das Geburtsdatum und nicht das Geburtsjahr die Altersklasseneinteilung.

Porzer Winterlaufserie (21.01. - 04.02. - 25.02.): Andreas Black über 10 km schon schneller als im letzten Jahr

10 km (21.01.): 1. Andreas Winterholler (83/ bronny.de-Team) ... 64. Andreas Black (59) 41:02 (M 45/11.), 128. Eberhard Dunger (51) 43:53 (M 55/3.) 515 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

15 km (04.02.): 1. Wolfgang Lenz (67/ Ratingen) 50:25 ... 58. Andreas Black (59) 1:02:58 M 45/12.), 88. Eberhard Dunger (51) 1:05:19 (M 55/4.) 290 Läufer + 78 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer (25.02.): 1. Norbert Schneider (68/ TuS Mechernich) 1:13:42 ... 89. Eberhard Dunger (51) 1:35:10 (M 55/2., Gesamtwertung ebenfalls 2.) 307 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Monika Turra (68/ TSV Rönsahl) 1:27:32 ... 49. Magdalene Ochs (54) 2:09:08 (W 50/4.) 67 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Rund um das Bayer-Kreuz (04.03.): Alexa Vogel überzeugte auch über 5 km

10 km (Ergebnis aus drei nach Bestzeiten eingeteilten Läufen) - 4 Runden/ amtlich vermessene Strecke -

Männer, männl. Jug. A + B: 1. Stefan Koch (84/TV Wattenscheid) 29:16 ... 375. Werner Beecker (32) 43:00 (M 75/1.), 891. Hans-Jürgen Wehr (62) 65:10 (M 45/170.) - nur Netto-Zeiten
900 Läufer im Ziel.

Frauen, weib. Jug. A + B: 1. Melanie Kraus (74/ TSV Bayer Leverkusen) 32:54 ... 196 Joanna Wehr (69) 63:41 (W 35/37.) - nur Netto-Zeiten 203 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jug., Schüler: 1. Michael Stemmler (79/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 15:34 ... 14. Jan-Philipp Werner (89) 17:08 (MJA/2.), 52. Timo Bauer (90) 19:06 (MJB/15.), 102. David Jakob Stein (92) 21:52 (A-Sch./12.), Nikolai Werner (89) wegen Seitenstichen aufgegeben - nur Netto-Zeiten 212 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jug., Schülerinnen: 1. Christina Kröckert (89/OSC Waldniel) 17:01 ... 22. Martina Bauer (64) 21:12 (Fr./11.), 28. Alexa Vogel (92) 21:45 (A-Sch./2.) - nur Netto-Zeiten 104 Läuferinnen im Ziel.

Trotz idealer äußerer Bedingungen mit 10° C und Sonnenschein kamen 300 Läuferinnen und Läufer weniger als im Vorjahr. Das kann daran gelegen haben, dass es am Tag zuvor noch in Strömen regnete. Vielleicht läuft der eine oder andere wegen der familiäreren Atmosphäre aber auch lieber wieder bei einer kleineren Veranstaltung, zumal das Zuschauerinteresse in Leverkusen trotz der teilweise großen Namen recht gering ist.

Jan-Philipp Werner lief über 5 km als 14. vorne mit und kam dicht an die 17:00-Min.-Marke heran. Martina Bauer überzeugte mit einer „kleinen“ 21er Zeit. Obwohl Alexa Vogel sonst kürzeren Strecken den Vorzug gibt, zeigte sie, dass ihre Kondition auch für diese Distanz reicht.

Senioren Leichtathletik brachte vom Lauf am Bayer-Kreuz eine Ergebnisübersicht und ein Bild von Werner Beecker bei einem Bahnlauf. Der Bericht von Jörg Reckemeier konzentrierte sich ganz auf Werner Beecker. Alle anderen Seniorinnen und Senioren fanden keine besondere Erwähnung: Erst am 25.2.07 hatte Langstreckler Werner Beecker (LC Wuppertal) bei den deutschen Seniorenhallenmeisterschaften in Düsseldorf über 3.000 m mit 11:48,83 min eine neue deutsche Hallenbestleistung der Klasse M 75 aufgestellt. Nur eine Woche später ließ er beim traditionellen Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen über 10 km seine zweite nationale Bestleistung folgen. Mit glatten 43:00 min unterbot er die noch nicht einmal ein Jahr alte Bestzeit des Wiesbadeners Edmund Schepp (43:15 min am 2. Juni 2006) um 15 Sekunden. Auf die weiteren Starts von Werner Beecker darf man gespannt sein. Der Wuppertaler verfügt sowohl bei Bahnläufen als auch bei Straßenwettbewerben über eine derartige Leistungsbreite, die ihn sicherlich in den Besitz weiterer Bestleistungen bringen wird. Fällig könnte auch der eine andere internationale Rekord

werden. Werner Beecker wird im Juni 75 Jahre alt und hätte danach auch die Möglichkeit, Europa- und Weltrekorde anzugreifen.

Jörg Reckemeier, der ja schon seit Jahrzehnten für die Deutsche Senioren-Bestenliste verantwortlich zeichnet, hat allerdings Werners Zeit von Ratingen übersehen. Beim Ratinger Neujahrslauf am 7. Januar lief er schon 42:35 Min.

N.K.

Deutsche Crossmeisterschaften in Ohrdruf (10.03.): Titel war Werner Beecker nicht zu nehmen

Nirgendwo gibt es nach einer Leichtathletikveranstaltung so unterschiedliche Auffassungen über Bedingungen, Abläufe und Organisation wie bei Crossläufen. Das war auch während der deutschen Titelkämpfe des Jahres 2007 im thüringischen Ohrdruf so. Und auch noch lange nach Abschluss der letzten Läufe schlugen die Wellen hoch. Während die einen von einer reibungslos funktionierenden Organisation bei besten Bedingungen und über eine „echte“, weil abwechslungsreich und zuschauerfreundlich, Crossstrecke sprachen, gab es von anderer Seite zum Teil harsche Kritik. Vor allem die engen und gefährlichen Kurven sowie slalomartige Passagen hatten es den Kritikern angetan. Es kam noch hinzu, und dies wurde ebenfalls stark bemängelt, dass es in den Läufen, in denen verschiedene Altersklassen starteten, keinerlei Zuordnungsmöglichkeiten, sowohl von außen als auch von Läufer/innen untereinander, gab, denn es wurden nur einheitliche Startnummern ausgegeben (aus *Senioren Leichtathletik*).

Senioren M 60 + älter über 4,4 km (3 Runden): 1. Wolfgang Ahrens (46) LC Aichach 16:03
22. Werner Beecker (32) M 75/ 1. 18:16
38. Friedrich Mann (36) M 70/ 6. 20:46
48 Läufer + 46 Läuferinnen im Ziel (W 45+) 41. Harald Sohnius (35) M 70/ 9. 21:46

Mannschaftswertung M 60 + älter: 1. 1. FC Kaiserslautern 52 Pkte. ... 6. LCW 101 Pkte.

Werner Beecker hatte an der Strecke nichts auszusetzen. Wer gewinnt, sieht aber auch vieles etwas gelassener. Werner musste in der M 75 keinen Gegner fürchten. Er gewann mit einem Vorsprung von 2:09 Min., wäre aber auch in seiner alten Altersklasse M 70 noch Zweiter geworden. Ohne Spikes, die in der Regel bei Crossläufen eine große Hilfe sind, wurden Friedrich Mann und Harald Sohnius unter Wert geschlagen.

Unsere drei Musketiere waren davon ausgegangen, dass es eine eigene Mannschaftswertung für die Altersklassen M 70 + älter geben würde, was aber dann doch nicht der Fall war. Gegen die wesentlich jüngere Konkurrenz mussten sie sich mit einem Platz im hinteren Feld zufrieden geben.

N.K.

Neandertallauf in Erkrath (11.03.): Doppelsieg für Werner-Zwillinge – Norbert Korte

5 km Männer, männl. Jug., Schüler: 1. Nikolai Werner (89) LCW 16:58
2. Jan-Philipp Werner (89) LCW 17:31
8. Timo Bauer (90) MJ/ 3. 19:41
109 Läufer im Ziel. 34. Janis Bauer (94) Mä./ 21.! 23:49

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Meike Polanz (80) 20:14
Triandertaler Mettmann Sport
3. Martina Bauer (64) 20:56
4. Alexa Vogel (92) A-Sch./1. 21:42
20. Christina Happ (69) Fr./ 11. 26:41
66 Läuferinnen im Ziel. 35. Gabriele Krüger (63) Fr./ 22. 28:47

<u>Drittelmarathon (14,065 km)</u>	1. Sascha Dee (75)	SFD 75 Düsseldorf	48:47
<u>Männer, männl. Jugend:</u>	34. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	59:17
	43. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	1:00:09
	75. Christoph Schau (72)	M 35/ 11.	1:03:55
	105. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 10.	1:05:53
	116. Rainer Krüger (62)	M 45/ 19.	1:06:21
	149. Ralph Penner (53)	M 50/ 22.	1:07:58
	215. Wolfgang Senkler (55)	M 50/ 39.	1:11:43
	219. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 41.	1:11:50
495 Läufer im Ziel.	223. Jörg Hanisch (75)	M 30/ 22.	1:12:36
<u>Frauen, weibl. Jugend:</u>	1. Steffi Buss (75)	ASC Rosellen Neuss	58:14
	8. Veronika Scharbatke (50)	W 55/ 1.	1:07:10
	18. Vera Hellmich (59)	W 45/ 3.	1:12:29
	21. Magdalene Ochs (54)	W 50/ 2.	1:13:16
	22. Martina Bremme (66)	W 40/ 8.	1:13:26
	29. Inge Keller (54)	W 50/ 3.	1:15:21
117 Läuferinnen im Ziel.	102. Gerlinde Kiel (51)	W 55/ 7.	1:34:32

Bei den Frauen setzte sich auf dem schwierigen, aber interessanten Kurs durch Teile des Neandertals, der wegen des Einspruchs eines Waldbesitzers erneut verändert werden musste, die Berglaufspezialistin Steffi Buss vom ASC Rosellen Neuss durch. Auf Platz 8 kam aber bereits Veronika Scharbatke ins Ziel, die wie Werner Beecker in Haan wohnt, und erst seit September des vergangenen Jahres unserem Verein angehört. Sie offenbarte ein großes Potenzial. Man darf gespannt sein, zu welchen Leistungen sie noch fähig ist.

Wie nicht anders zu erwarten, gewannen Adolf Keller und Wolfgang Stein bei guten Laufbedingungen mit frühlingshaften Temperaturen ebenfalls ihre Altersklassen. Adolf Keller blieb sogar deutlich unter einer Stunde. Dabei wollte er es eigentlich ruhig angehen lassen. Unterwegs packte ihn aber dann doch das Wettkampffieber. Unbelastet von vorher selbst gesetzten Leistungsansprüchen lief es bei ihm wie am „Schnürchen“.

Nikolai und Jan-Philipp Werner hatten über 5 km keine gleichwertigen Gegner. Überraschend gewann diesmal Nikolai und das mit einem komfortablen Vorsprung.

Regelrecht überrollt wurde der Veranstalter von der hohen Teilnehmerzahl. 301 Läuferinnen und Läufer meldeten am Sonntag noch nach. Kein Wunder, dass es beim Hauptlauf über 14 km unter diesen Vorzeichen Schwierigkeiten mit der Zeitnahme gab. Auf seiner Internetseite bedankte sich der TSV Hochdahl deshalb bei allen Teilnehmern für ihre Geduld und Nachsicht und versprach, die organisatorischen Mängel zu beheben.

Kreis-Crossmeisterschaften auf dem Freudenberg (18.03.): LCW-B-Jugendliche gewinnen Mannschaftswertung

Männer einschl. Altersklassen, männl. Jugend A über 6,1 km (3 Runden)

1. Dennis Böttcher (86)	LG Remscheid	22:34
2. Daniel Lipus (88)	LG Remscheid	22:35
3. Dirk Voigt-Krämer (68)	Solinger LC	23:59
6. Jan-Philipp Werner (89)	MJA/ 3.	23:32
9. Nikolai Werner (89)	MJA/ 4.	24:31
17. Rolf Werg (56)	M 50/ 3.	27:04
18. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 3.	27:18
19. Timo Bauer (90)	MJA/ 7.	27:27
20. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	27:39

21. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	28:14
23. Norbert Korte (50)	M 55/ 2.	28:46
25. Werner Beecker (32)	M 75/ 1.	29:07
27. Christoph Schau (72)	M 35/ 3.	29:44
29. Danilo Marzo (57)	M 50/ 4.	29:49
30. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 4.	29:57
Rainer Schreglmann (64)		aufgegeben

30 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung männl. Jugend A: 1. LG Remscheid, 2. LCW

Mannschaftswertung M 50/ M 55: 1. TSV Solingen-Aufderhöhe, 2. LCW I (Werg, Keller, Stein),
3. LCW II (Korte, Marzo, Garze)

Nach einer Woche mit traumhaftem Vorfrühlingswetter kehrte der Winter - wie bereits im Wetterbericht angekündigt - zurück. Friedhelm, Adolf, Hubert und ich waren zwar früh genug mit der Markierung der Strecke vor unserem Start um 10.45 Uhr fertig geworden; oben auf dem Platz musste aber auch noch das eine oder andere geregelt werden. Allmählich drängte die Zeit. Ich wurde nervös. Mit dem Umziehen hatte ich auch meine Schwierigkeiten. Mit kalten Fingern und nassen Klamotten geht einem der Kleiderwechsel nicht so schnell von der Hand. In der ¼ Stunde, die mir noch bis zum Start blieb, konnte ich mich auch nicht voll aufs Einlaufen konzentrieren. Mit Entsetzen musste ich feststellen, dass an einer wichtigen Stelle ein Streckenposten fehlte. Das kostete noch einmal Zeit und Nerven.

Ehe ich mich versah, lag ich nach dem Start an letzter Stelle. Ich hatte Mühe, Anschluss zu halten. Auf dem Gefällestück oberhalb der Schlucht zum Böhler Weg konnte ich einige Plätze gut machen, die ich aber schon bald zum Teil wieder verlor. Ich kam nicht so recht in die Gänge. Erst in der dritten und letzten Runde lief es dann besser. Ich konnte gerade noch so einen totalen Misserfolg vermeiden.

Jan-Philipp und Nikolai Werner liefen zwar im Vorderfeld mit, waren aber mit ihrem Abschneiden nicht zufrieden. Insbesondere Nikolai enttäuschte etwas. Er verlor auf seinen Bruder eine ganze Minute. Timo Bauer durfte stolz auf sich sein. Er schlug Adolf Keller und Wolfgang Stein, die aber trotz ihrer hohen Altersklassen noch längst nicht zum „alten Eisen“ gehören.

Obwohl er gerade erst eine Verletzung überwunden hatte, knüpfte Hubert Hülkamp fast nahtlos wieder an seine bisherigen guten Leistungen an. Prima, dass sich auch Rolf Werg nach einer langen Durststrecke mal wieder bei einem Wettkampf präsentierte. Er ließ schon wieder etwas von seiner alten Klasse aufblitzen.

Frauen, weibl. Jugend A über 4,1 km (2 Runden): 1. Anneke Goudefroy (88/ LG Remscheid) 16:22 ... 4. Martina Bauer (64) 19:06 (W 40/1.), 9. Veronika Scharbatke (50) 20:39 (W 55/1.), 11. Vera Hellmich 21:51 (W 45/2.), 12. Dorothee Grünheit (56) 23:26 (W 45/3.) 12 Läuferinnen im Ziel.

Martina Bauer bot eine sehr starke Leistung. Sie schlug u.a. Ulrike Feldhoff (19:24/ Ohligser TV) und Conny Kronenberg (19:40/ LCK Ronsdorf), die ja durchaus einen Namen haben. Unsere Damen dürfen sich auch Mannschafts-Kreismeisterinnen nennen. Wir stellten die einzige Mannschaft.

Weibl. Jugend B über 2,0 km (1 Runde): 1. Alexa Vogel (92) 8:53 ... 3. Sylvia Korte (90) 9:20, 4. Karen Böhnke (91) 9:34, 5. Carolin Müller (90) 9:54, 6. Mirka Frank (90) 10:42 9 Läuferinnen im Ziel.

Fast nur LCWerinnen drängten sich auf dem Siegerpodest. Alleine Lisa Conradt von der SG Langenfeld vermochte als 2. in 9:19 Min. in die LCW-Phalanx einzubrechen. Klar, dass unsere Mannschaft mangels Konkurrenz auch den Kreismeistertitel holte. Glück für Alexa Vogel, die als A-Schülerin bei der weiblichen Jugend B startete. Als sie hörte, dass die Schüler-Waldlaufmeister-

schaften wegen des schlechten Wetters am Nachmittag ausfallen würden, hatte sie schnell gemeldet. Die Waldlaufmeisterschaften werden am 28. Okt. in Ratingen nachgeholt.

Angesichts von 55 Teilnehmern am Vormittag, von denen 22 noch dem LCW angehörten, stellt sich natürlich die Frage nach dem Sinn von Kreis-Crossmeisterschaften. Am Nachmittag, bei den Schülerläufen, wäre natürlich mehr los gewesen. Vielleicht sollte man mal darüber nachdenken, die Kreis-Crossmeisterschaften in eine bereits bestehende Crossveranstaltung zu integrieren und nur noch die Schüler-Waldlaufmeisterschaften separat auszutragen. Das könnte einerseits den Crossmeisterschaften zu mehr Attraktivität verhelfen und andererseits zu einer Verminderung des organisatorischen Aufwandes beitragen.

Halbmarathon „Railway-Run“ in Hattingen-Bredenscheid (18.03.)

1. Sebastian Francke (74/ ART Düsseldorf) 1:16:24 ... 195. Hermann Panzer (41) 1:50:42
(M 65/2.) 306 Läufer + 44 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Nach frühlingshaftem Wetter an den Tagen zuvor, regnete es am Veranstaltungstag aus allen Kübeln auf die frühere Bahntrasse zwischen Hattingen-Bredenscheid und Sprockhövel-Schee. Trotzdem fand die Veranstaltung vor den Toren Wuppertals wieder eine erfreulich gute Resonanz. Vom LCW startete aber nur der im letzten Jahr nach dem Treppenlauf zu uns gekommene Hermann Panzer. Bei den Frauen gewann die international bekannte Wittener Ultra-Läuferin Birgit Schönherr-Hölscher, die dieses Rennen als Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften über 100 km eine Woche später in Kienbaum nutzte, wo sie sich in 7:52:11 Std. den Titel holte.

N.K.

Titzer Volks- und Straßenlauf (24.03.): Erfolgreicher Familienausflug – Norbert Korte

5 km: 1. Nora Mollner (93/ ASC Rosellen Neuss) 21:38 ... 4. Sylvia Korte (90) 22:34 (WJB/1.) 15 Läuferinnen + 29 Läufer im Ziel.

10 km: 1. Stefan Schnorr (85/ Aachener TG) 34:01 ... 62. Norbert Korte (50) 42:16 216 Läufer + 45 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Über 10 km stellte sich dem Starter bei kühlem und eher tristem Wetter ein leistungs- und zahlenmäßig recht ordentliches Feld. Nach einer kleinen Runde durch den Ort führte die dreimal zu durchlaufende große Runde teilweise auch durch Wiesen und Felder, die keinerlei Schutz vor dem manchmal doch ziemlich störenden Gegenwind boten. Ich wollte eine Zeit unter 43:00 Min. laufen. Nach 21:06 Min. bei der Streckenhälfte war schon klar, dass ich dieses Ziel auf jeden Fall erreichen würde. Jetzt ging es darum, eine möglichst „kleine“ 42iger Zeit zu laufen. Insbesondere auf den letzten 2 km habe ich mich noch einmal um eine Temposteigerung bemüht und bin aufs Ganze gegangen. Aber auch die Konkurrenz ließ sich nicht lumpen. Ich konnte nur noch wenige Platzierungen gutmachen. Immerhin gelang es mir, die 10. der Deutschen Senioren-Bestenliste 2006 über 1.500 m (W 40), Irene Havertz-Röhlich vom Dürener TV, buchstäblich noch auf der Ziellinie abzufangen. Das lag aber weniger an meinem fulminanten Schlusspurt, sondern mehr an ihrer Nachlässigkeit, schon vor der Ziellinie das Tempo herauszunehmen.

Für meinen 2. Platz in der M 55 konnte ich eine Flasche Wein in Empfang nehmen, der mir ausgezeichnet gemundet hat. Leider entsprach die technische Ausstattung bei der Zeitmessung nicht mehr den heutigen Ansprüchen. Meine Zeit stimmte zwar, aber zeitgleich kam angeblich der Dritte der M 55 mit mir ins Ziel.

Sylvia Korte lief als Siegerin der weiblichen Jugend B mit 22:34 Min. eine neue persönliche Bestzeit, ließ sich aber am Schluss noch von einer 13jährigen ohne große Gegenwehr überspurten. Eine Sekunde vor ihr kam nach der Ergebnisliste auch noch ein Läufer ins Ziel, den ich aber nicht gesehen habe. Offenbar handelte es sich um eine Person, die die Gabe besitzt, sich zeitweise unsichtbar zu machen, um der Konkurrenz noch ein Schnippchen zu schlagen.

Duisburger Winterlaufserie (03.02. – 03.03. – 31.03.): Nur Doro Grünheit vom LCW dabei!

Große Serie (10 km, 15 km, Halbmarathon): Dorothee Grünheit (56) 1:04:14 – W 50/ 64
1:45:39 – W 50/ 56.
- amtlich vermessene Strecken - 1:58:01 – W 50/ 22

Frühjahrslauf „Rund um den Volksgarten“ über 10 km in Düsseldorf (01.04.): 1. Nils Busch (69/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 33:52 ... 46. Wolfgang Stein (39) 40:51 (M 65/1.) 198 Läufer + 56 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Paderborner Osterlauf (07.04.): Veronika Scharbatke setzt in Wuppertal neue Maßstäbe

Halbmarathon Frauen: 1. Beatrice Omwanza, W 30 (Kenia) 1:11:15 ... 49. Veronika Scharbatke (50) 1:38:35 (Brutto-Zeit 1:39:05) W 55/1. 425 Läuferinnen + 1.688 Läufer im Ziel.

Veronika Scharbatke aus Haan, die erst im vergangenen Jahr zu uns stieß, setzte in Paderborn auf der Halbmarathon-Distanz bei bestem Laufwetter neue Maßstäbe für Wuppertal. Bisher lief noch keine über 50 Jahre alte Wuppertalerin unter 1:40 Std.

Die Wuppertaler Halbmarathon-Bestenliste hat auf den vorderen Plätzen jetzt folgendes Aussehen:

1:18:59	Christa Vahlensieck (49)	W 45	ohne Verein	06.10.96	Kosice (Slowakei)
1:25:28	Maria Marschner (65)	W 35	Gehör.-SV Wuppertal	20.05.02	Weeze
1:27:25	Nicole Kresse (73)	W 20	PSV Wuppertal	06.04.96	Paderborn
1:29:00	Cornelia Kronenberg (54)	W 45	LCK Ronsdorf	27.01.02	Wegberg
1:29:26	Corinna Mertens (70)	W 35	LG Wuppertal	26.08.06	Monheim
1:35:45	Ingrid Unger (45)	W 20	Barmer TV	04.05.74	Dülmen
1:36:15	Vera Hellmich (59)	W 35	LCW	05.06.94	Twente (NL)
1:38:35	Veronika Scharbatke (50)	W 55	LCW	07.04.07	Paderborn
1:38:58	Sabine Schubert (60)	W 30	LCW	13.05.94	Neuss

Osterlauf im ostbelgischen Eupen über 15,7 km (07.04.): 1. Slimani Kaddour (79/ Lüttich) 48:50 ... 70. Adolf Keller (44) 65:08 (M 60/1.) 431 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

- hügelige Strecke mit anspruchsvollen Steigungen durch den Hertogenwald -

Broichbachtal-Lauf in Alsdorf über 10,8 km (09.04.): 1. Nico Hamers (63/STB) 36:55,5 ... 43. Adolf Keller (44) 43:22,3 (M 60/1.) 281 Läuferinnen und Läufer im Ziel.

- landschaftlich abwechslungsreiche Strecke mit einigen Steigungen -

Benrather Volkslauf (14.04.): Hitzeschlacht trotz schattiger Waldwege - Norbert Korte

10 km: 1. Marcel Frank (78/ LAZ Puma Troisdorf) 34:50,9 ... 41. Eberhard Dunger (51) 44:53,5 (M 55/2.), 132. Harald Sohnius (35) 63:30,6 (M 70/2.) 144 Läufer + 56 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon: 1. Marc Jörgens (76/ SV 09/35 ..) 1:17:55,1 ... 180. Rainer Krüger (62) 1:52:46,8 (M 45/36.) 410 Läufer + 79 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Laufstrecken, aber nicht als Straßenlauf angemeldet -

Da ich selbst nicht dabei war, kann ich über diesen Lauf leider keinen Bericht schreiben. Ein weibliches Mitglied des Helferteams des Lauffreffe Düsseldorf-Süd hat aber seine Eindrücke von dieser Veranstaltung unter dem Pseudonym „Flaschengeist“ auf anschauliche und humorvolle Weise geschildert. Der auf der Internetseite des Veranstalters veröffentlichte Artikel ist deshalb bestimmt für unsere Echo-Leser interessant, und auch Eberhard Dunger, Harald Sohnius und Rainer Krüger

werden trotz der erlittenen Qualen über diesen Bericht aus der Perspektive einer Helferin sicherlich schmunzeln können.

So ein Volkslauf, der ist lustig ... und meistens auch sehr schön

Samstag, 14. April 2007, die Stimmung ist gut, das Wetter für Mittel April viel zu heiß. Vereinsmeierin zieht frühmorgens die blaue Kutte an und radelt los, nach wenigen Minuten schon schweißgebadet und fragt sich was heute auf uns alle vom Lauffreff Düsseldorf-Süd wohl zukommen mag? Wurde auch an alles gedacht, jeglicher anzunehmender Ernstfall gedanklich durchgespielt? Jedes Jahr ein Bangen, ob alles gut geht, die Logistik nicht versagt, jeder mitdenkt und mit anpackt. Wohlwissend, dass es wieder ein harter Tag wird.

700 Voranmeldungen, die meisten davon für den Halbmarathon, der als Test gilt für die jetzt stattfindenden Marathons im Frühjahr ... Düsseldorf, Hamburg, Rhein-Ruhr. Viele der Läufer wollen sich testen, nicht nur ihre Schnelligkeit, sondern auch ihr Durchhaltevermögen. Es wird eine Hitzeschlacht werden, grenzwertig, anstrengend, oft nicht kalkulierbar.

Die letzten Jahre stand ich immer im dekorativen Schülerlotsen-Orange auf der Kreuzung, um den Verkehr zu regeln. Den anreisenden und oft hektischen Läufern zu erklären, wo sie parken dürfen und wo eben nicht. Ein „mal eben den Wagen abstellen, um ins Meldebüro zu flitzen“ geht einfach nicht und das ist schwer zu vermitteln. Anwohner beschwerten sich heftigst über zugeparkte Garageneinfahrten und Wildpinkler. Was soll man dazu sagen? Du kannst dich nicht schützend vor jede Einfahrt schmeißen und du kannst nicht alle Dooftheit dieser Welt von vornherein ausschließen.

Dieses Jahr sollte ich davon verschont bleiben und den Informationsstand betreiben. Das hört sich zunächst mal ganz nett an, ist aber eher schonungslos. Die Nachmelder kommen hektisch angeannt, um rechtzeitig an den Start gehen zu können. Du sagst ungefähr 300 Mal: „Damit müssen Sie jetzt ins Meldebüro und ihre Startnummer abholen.“ Meldebüro ist ein Wort, von dem man nachts Albträume bekommen kann (was ich vorher auch nie für möglich gehalten hätte). Nette Bekannte besuchen dich am Stand, aber du hast einfach keine Zeit, einen Plausch zu führen.

Denn einer will wissen, ob er seinen Hund mit auf die Strecke nehmen kann, der nächste fragt, ob es unterwegs Duschen gibt und wieder einer fragt nach dem Mischungsverhältnis der Iso-Getränke. Es gibt Fragen, mit denen rechnet wirklich keiner. Oder was würden Sie darauf antworten, wenn Sie jemand fragt, ob er sich eben am Infostand ausziehen kann? Meinetwegen gerne, so Läuferhintern sind ja immer besonders knackig, und vielleicht wechselt dann heute Nacht das Schild „Meldebüro“ mit der Aufschrift „Knackpopo“. Man weiß es ja vorher noch nicht so genau. ...

Zwischendurch fängt eine Wiese hinter dem Vereinsgelände an zu brennen, weil irgendein Idiot seine Zigarettenkippe aus dem Auto geworfen hat. Die im Hintergrund vorbeiführende A 59 hat uns schon so einige Überraschungen beschert. Wenn nicht eine Kippe den viel zu trockenen Wald entzündet, fliegt auch schon mal ein Auto über die Böschung. Es gibt nichts, was es nicht gibt.

Der Start des Halbmarathons und des 10-Kilometer-Laufes liegen zeitnah beieinander, plötzlich hast du das Gefühl, hier findet gar nichts statt. Eine trügerische Ruhe liegt über dem Gelände, alle atmen einmal kräftig durch bevor es wirklich ernst wird: der erste 10er rauscht bereits nach einer halben Stunde wie ein Wahnsinniger auf den Getränkestand zu. Und dann geht es Schlag auf Schlag, man kommt nicht nach mit dem Ausschanken der Getränke, sieht nach einer halben Stunde aus wie ein nasses Ferkel, klebt isotonisch korrekt vor sich hin und versucht zu beruhigen, zu trösten, zu helfen. Es kippen doch einige Läufer um, der Sani haut eine Infusion raus und kurz nach dem Zieleinlauf wird schon hektisch nach den Urkunden und Siegerehrungen gefragt. Gut, dass wir alle nur Menschen sind! Wenn wir zaubern könnten, wären wir sicher nicht hier, sondern an einem hübschen Strand mit direktem Zugang zum Meer. Ein netter Bekannter sorgt für eine höchst willkommene Pause, schließlich hat er Komplettbetreuung gebucht und ich sehe ihm schon nach 10-minütiger Regenerationszeit an, dass er an massivem Hopfenverlust leidet. Eine Viertel-

stunde Pause, mit einem leckeren Alt in der Hand und einem wohltuenden Gespräch, das ist wie ein Hauptgewinn an einem stressigen Tag.

Und irgendwann wird es endlich still. Alle Pokale sind vergeben, alle Preise sind verlost, ein paar übrig gebliebene Athleten spenden auch uns Helfern mal einen Applaus und nach Abbau und Müllbeseitigung feiern wir uns noch ein Stündchen selbst. Fazit des Tages: es hätt noch immer jot je-jange!

Frühlings-Läuferabend und -Werfertag des ART Düsseldorf im Rather Waldstadion (18.04.)

5.000 m (1. Zeitlauf): 1. Thomas Tüshaus (67/ ART Düsseldorf) 16:22,82 ... 8. Adolf Keller (44) 19:23,20 (M 60/1.), 12. Norbert Korte (50) 20:16,34 (M 55/1.)

Golddorf-Lauf in Kevelear-Winnekenonk (21.04.): Adolf Keller in diesem Jahr zum ersten Mal unter 40:00

10 km (4 Runden): 1. Jörn Hansen (73/ LG Alpen) 32:25 ... 25. Adolf Keller (44) 39:57 (M 60/1.)
150 Läufer + 48 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Korschenbroicher City-Lauf über 10 km (22.04.): 1. Tim Zimmermann, M 20 (TV Wattenscheid) 35:08 ... Harald Sohnius (35) 54:11 (M 70/2.) 258 Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Bonn-Marathon (22.04.): Wolf-Ulrich Staiger wieder gut im Tritt

Marathon: 1. David Kuino (Kenia) 2:14:05 ... 369. Kai Koslowski (69) 3:26:54 (M 35/84.)

Halbmarathon: 1. Pascal Meißner (83/ TV Refrath) 1:13:12 ... 331. Danilo Marzo (57) 1:37:26 (M 50/29.), 382. Wolf-Ulrich Staiger (61) 1:38:12 (M 45/51.) - nur Netto-Zeiten -

Schulmarathon-Staffel (Mädchen): 1. Ölberg-Gymnasium Königswinter 3:20:10 ... 7. St. Anna-Gymnasium Wuppertal 3:39:19 (mit Caroline Müller und Sylvia Korte) 28 Staffeln mit jeweils 6 Läuferinnen im Ziel (außerdem 123 Mixed- und Jungen-Staffeln).

Beim Start des Marathonlaufes um 8.50 Uhr herrschten noch lauffreundliche Temperaturen. Ab 10 Uhr stieg das Thermometer aber bis auf 21 Grad. Die Halbmarathonis, die erst um 11.20 Uhr auf die Strecke gingen, hatten während des gesamten Rennens mit der Wärme zu kämpfen.

Kai Koslowski verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr in Düsseldorf um rd. 14 Min. Wolf-Ulrich Staiger zeigte, dass er nach diversen Verletzungsproblemen wieder gut Tritt gefasst hat.

N.K.

Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften in Oberhausen (28.04.):

Die Hitze drückte auf die Zeiten – Norbert Korte

1. Zeitendlauf 10.000 m M 55 - M 70+: 1. Klaus Augustin (48/ Triathlon-Team Witten) 36:39,32 (M 55/2.) ... 6. Adolf Keller (44) 40:53,07 (M 60/1.), 8. Eberhard Dunger (48) 42:14,55 (M 55/12.), 13. Harald Sohnius (35) 53:12,92 (M 70/3.)

Trotz des Meistertitels haderte Adolf Keller mit seiner Zeit. Die Hitze wollte er nicht als Entschuldigung gelten lassen. Er fühlt sich eigentlich am wohlsten, wenn es warm ist. Sehr zufrieden war dagegen Eberhard Dunger. In seinem ersten 10.000-m-Bahnlauf kam er auf respektable 42:14,55.

Moerser Schloßparklauf (28.04.): Startgeldübernahme lockte nicht!

1. Claudia Nagel (80/ LG Mönchengladbach) 43:53 ... 4. Veronika Scharbatke (50) 48:00 (W 55/1.), 75. Gerlinde Kiel (51) 71:37 (W 55/5.) nur Netto-Zeiten 80 Läuferinnen und 319 Läufer im Ziel.

Der Moerser Schloßparklauf auf einem amtlich vermessenen 5-km-Rundkurs durch den Schloßpark und die Moerser Altstadt fand bei unseren Aktiven trotz der Startgeldübernahme durch den Verein erstaunlicherweise keine Resonanz. Vielleicht lag es daran, dass um diese Jahreszeit zu viele Veranstaltungen um die Gunst der Läuferinnen und Läufer buhlen.

N.K.

Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg (29.04.): Danilo Marzo wird immer besser!

Halbmarathon: 1. Oliver Minzlaff (75/PSTV Freiburg) 1:06:41 ... 183. Danilo Marzo (57) 1:35:05 (M 50/7.) 1.657 Läufer + 589 Läuferinnen im Ziel. - nur Netto-Zeiten -

Hamburg-Marathon (29.04.): Rainer Krüger scheiterte wieder knapp an der 3:30-Std.-Grenze

1. Rogers Rop (M 30/ Kenia) 2:07:32 ... 3.512. Rainer Krüger (62) 3:32:38/3:36:41 (M 45/ 657.) 13.276 Läufer + 3.209 Läuferinnen im Ziel.

Der nach Berlin größte deutsche Marathonlauf zog auch Rainer in seinen Bann. Wer bei einem gut organisierten Marathon mit vielen Zuschauern und guter Stimmung an der Strecke starten möchte, der ist in Hamburg bestens aufgehoben.

N.K.

„Breitscheider Nacht“ in Ratingen-Breitscheid (30.04.): Schwaches Leistungsniveau

5 km: 1. Jens Bödercker (89/ PVT Witten) 16:25,8 ... 17. Adolf Keller (44) 19:18,1 (M 60/1.), 25. Wolfgang Stein (39) 20:13,9 (M 65/1.), 93. Harald Sohnius (35) 25:28,7 (M 70/2.)

10 km: 1. Wolfgang Lenz (67/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 33:01,2 ... 26. Norbert Korte (50) 43:20,4 (M 55/1.) 180 Läufer + 67 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Es herrschte wieder richtige Volksfeststimmung in Breitscheid. Diesmal spielte auch das Wetter mit. Aber das Leistungsniveau war erschreckend schwach. Mit eher bescheidenen 43:20,4 gewann ich nicht nur meine Altersklasse über 10 km, sondern platzierte mich auch in der Gesamtwertung noch im Vorderfeld. Vielleicht liegt es an den Ehrenpreisen. Nur der bzw. die Erste einer jeden Altersklasse erhalten eine Erinnerungsmedaille. Die Zweiten und Dritten müssen sich mit einer Urkunde und einem warmen Händedruck zufrieden geben.

N.K.

2. LIONS-Schweinelauf in Wülfrath-Düssel über 11,6 km (01.05.): 1. Dirk Meier (67/ LG Wuppertal) 41:11 ... 13. Danilo Marzo (57) 48:36 (ohne Altersklassenwertung) 146 Läuferinnen und Läufer im Ziel. Der Reinerlös in Höhe von 1.600 Euro wird für wohltätige Zwecke zur Verfügung gestellt.

Unsere Offenen Vereinsmeisterschaften auf der Oberbergischen Straße (04.05.): Gute Resonanz bei den Aktiven

Mit 99 Startern konnten wir sehr zufrieden sein. Kein Lauf fiel durch ein Minifeld unangenehm auf. Schade, dass der PSV wegen seines Mehrkampftages am Tag darauf nicht vertreten war. Martina Bauer und Nikolai Werner sind unsere neuen Vereinsmeister über 5.000 m. Diesmal unterlief uns auch kein Fehler beim Rundenzählen.

N. Korte

<u>800 m Schülerinnen W 8 - W 11:</u>	1. Nanna Palm (96)	Barmer TV	2:44,1
	6. Niki Gutbrod (96)	W 11/ 4.	3:10,9
	10. Sarah Wehr (96)	W 11/ 8.	3:14,8
	12. Nadine Wehr (97)	W 10/ 3.	3:20,6
	19. Kerstin Gerr (96)	W 11/ 9.	4:07,6
22 Läuferinnen im Ziel.	21. Julia Loepke (98)	W 9/ 4.	4:25,6

800 m Schülerinnen W 12 - W 15, <u>weib. Jugend A + B:</u>	1. Halima Albert (92)	Barmer TV	2:32,7
	2. Alexa Vogel (92)	W 15/ 2.	2:34,0
	4. Karen Böhnke (91)	WJB/ 1.	2:52,9
	10. Sarah Lisa Böhm (95)	W 12/ 3.	3:21,8
11 Läuferinnen im Ziel.	11. Rebecca Ockelford (95)	W 12/ 4.	3:59,1
<u>1.000 m Schüler M 8 - M 11:</u>	1. Raven Tummoszeit (96)	Barmer TV	3:37,5
	2. Miles Gutbrod (97)	M 10/ 1.	3:41,2
	4. Dominik Wendel (97)	M 10/ 3.	3:47,6
	7. Henry Dicken (97)	M 10/ 4.	4:11,0
	10. Sven Roser (97)	M 10/ 6.	4:30,3
	11. Fabius Loepke (96)	M 11/ 2.	4:31,5
15 Läufer im Ziel.	12. Jonathan Fuhl (97)	M 10/ 7.	4:38,5

Wollte man dem Artikel in der Westdeutschen Zeitung über unsere Vereinsmeisterschaften glauben, so startete anscheinend beim Lauf der Schülerinnen W 8 - W 11 keine LCWerin. Doch weit gefehlt, das Thema wurde verpasst! An diesem Tag fanden die Offenen Vereinsmeisterschaften unseres Vereins statt und da interessiert es mich weniger, wer in der BTV-Schülergruppe trainiert, sondern mehr, wer Vereinsmeisterin geworden ist. Auch vom Lauf der Schüler M 8 - M 11 wird nur ein LCW-Schüler erwähnt, der von einem über ein Jahr älteren BTV-Schüler knapp bezwungen wurde.

Im Lauf der W 8 - W 11 über 800 m konnte natürlich der große Rest von 20 Schülerinnen gegen zwei so starke Läuferinnen wie Nanna Palm und Maria Kirchner (beide Barmer TV) nichts ausrichten. Beide setzten sich sofort vom restlichen Feld ab. Um so höher ist die Leistung von Niki Gutbrod einzuordnen. Sie absolviert zwar ein ausgiebiges Schwimmtraining, läuft aber nur ab und zu mal. Mit 3:10,9 lief sie als Gesamtsechste (4. in der W 11) ins Ziel und sicherte sich den Titel einer Vereinsmeisterin in der Klasse W 8 - W 11. Dafür wurde sie und auch ihr Bruder Miles, der in der Klasse M 8 - M 11 Vereinsmeister wurde, auf unserer Trainingsfahrt nach Holland (01. - 03.06.) mit einem Pokal gebührend nachgehrt.

Im Lauf der Schüler M 8 - M 11 über 1.000 m hängten sich Miles Gutbrod und Dominik Wendel gleich nach dem Start an den Dauerkonkurrenten Jannik Blesius aus Wermelskirchen. Mit einem Vorsprung von 5 Sek. konnte sich Miles in 3:41,2 endlich sehr deutlich gegen Jannik durchsetzen. Dominik lief in seinem ersten 1.000-m-Rennen mit 3:47,6 eine fantastische Zeit und kam als Gesamtvierter mit einer Sekunde Abstand auf Jannik Blesius ins Ziel.

Um die Leistungen von Miles und Dominik, aber auch von Henry Dicken richtig einordnen zu können, ist ein Blick in die Vereins-Bestenliste sicherlich eine gute Hilfestellung.

Georg Rüttinger

Schüler M 10 (unter 4:30,0 Min.) - Alle Wettkämpfe fanden in Wuppertal statt. -

3:35,9	Jan-Philipp Werner (89)	26.09.99			
3:41,0	Nikolai Werner (89)	26.09.99	3:55,99	Leif Mönter (77)	07.05.87
3:41,2	Miles Gutbrod (97)	04.05.07	4:03,69	Michael Sobanski (78)	07.05.88
3:47,6	Dominik Wendel (97)	04.05.07	4:08,1	Mariusz Molon (84)	06.05.94
3:52,9	Sebastian Breidenbach (85)	05.05.95	4:11,0	Henry Dicken (97)	04.05.07

1.000 m Schüler M 12 - M 15, <u>männl. Jugend A + B:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	2:43,5
	9. David Jakob Stein (92)	M 15/ 2.	3:32,7
	10. Janis Bauer (94)	M 13/ 1.	3:36,3
12 Läufer im Ziel.	12. Mats Gutbrod (94)	M 13/ 2.	3:45,9

5.000 m Männer M 20 - M 45,	1. Frank Holberg (81)	LG Remscheid	16:51,3
<u>männl. Jugend:</u>	2. Nikolai Werner (89)	MJA/ 1.	17:07,3
	10. Hubert Hülkamp (58)	M 45/ 2.	19:50,8
	14. Kai Koslowski (69)	M 35/ 5.	21:11,7
	16. Jörg Hanisch (75)	M 30/ 2.	21:55,2
19 Läufer im Ziel.	17. Jeremy Gutbrod (63)	M 40/ 3.	22:18,7

Nikolai Werner, der im letzten Jahr passen musste, sicherte sich souverän den Vereinsmeister-Titel über 5.000 m in 17:07,3 Min. Er lief über eine Minute schneller als sein Bruder im vergangenen Jahr. Allerdings hatte Jan-Philipp da auch schon den 1.000-m-Lauf in den Knochen.

<u>5.000 m Männer 50 + älter:</u>	1. Jürgen Zilian (56)	LG Wuppertal	18:34,8
	2. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	19:20,4
	4. Eberhard Dunger (51)	M 55/ 2.	19:42,8
	6. Danilo Marzo (57)	M 50/ 2.	20:12,1
	9. Wolfgang Senkler (55)	M 50/ 4.	22:24,4
	10. Friedrich Mann (36)	M 70/ 1.	22:41,8
	11. Harald Sohnius (35)	M 70/ 2.	25:02,1
13 Läufer im Ziel.	12. Bernd Bahne (43)	M 60/ 3.	25:54,8

<u>5.000 m Frauen W 20 + älter:</u>	1. Corinna Mertens (70)	LG Wuppertal	19:33,8
	2. Martina Bauer (64)	W 40/ 1.	21:43,2
	3. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 1.	24:32,0
	5. Gabriele Pohlmann (41)	W 65/ 2.	27:03,1
7 Läuferinnen im Ziel.	6. Joanna Wehr (69)	W 35/ 2.	28:17,1

Jürgen Zilian von der LG setzte sich gleich nach dem Start an die Spitze des Feldes und lief ein einsames Rennen gegen die Uhr. Adolf Keller verbesserte sich gegenüber Düsseldorf-Rath und lief auch etwas schneller als im vergangenen Jahr bei den Vereinsmeisterschaften. Vielleicht kann er ja im weiteren Verlauf der Saison noch an der 19:00-Min.-Marke „kratzen“.

Eberhard Dunger verbesserte seine bisherige Bestzeit von 19:49,9 Min. (2006) erneut. Friedrich Mann lief als M-70er hervorragende 22:41,8 Min.

Hinter der überragenden Corinna Mertens von der LG Wuppertal steigerte Martina Bauer ihre persönliche Bestzeit auf 21:43,2 Min. Im letzten Jahr lief sie als Vereinsmeisterin gut eine Minute langsamer. Vor 30 Jahren (1977) wurden die 5.000 m und die 10.000 m erstmals in der Nordrhein-Bestenliste geführt. Martinas Mutter, Karin Bähner, findet man dort unter den besten 30 mit einer Zeit von 22:24,4 Min. Die Familien-Bestzeit hat Martina also jetzt deutlich verbessert.

In der Vereins-Bestenliste ist Martina auf Platz 7 vorgerückt:

18:33,3	Anette Ruhig (58)	W 30	19.05.88	Hilden	
19:15,3	Dagmar Wefers (62)	W 20	24.06.90	Essen	
19:28,4	Christel Kornmeyer (52)	W 35	11.08.90	Rastatt	
20:17,0	Charlotte Stahmer (37)	W 40	12.10.77	Wuppertal	
20:33,3	Martina Zweigler (47)	W 35	14.05.86	Wuppertal	
20:31,6	Ina Svoboda (43)	W 40	28.05.83	Willich	
21:43,2	Martina Bauer (64)	W 40	04.05.07	Wuppertal	
21:59,3	Helga Rother (41)	W 50	12.05.91	Aachen	Norbert Korte

Hückeswagener Talsperrenlauf (05.05.) - 5 km: 1. Daniel Schmidt (86/ Remscheider SV) 16:34,6
... 32. Harald Sohnius (35) 26:10,9 (M 70/1.) 42 Läufer + 12 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Dennis Böttcher (86/ SEB Bank) 34:17,7 ... 83. Hans-Jürgen Lieverz (40) 58:12,5 (M 60/3.) 86 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessenen Strecken -

Anstatt auf dem altbekannten Rundkurs um die Vorsperre wurde diesmal auf einer Wendepunktstrecke gelaufen, da die Holzbrücke beim Wanderparkplatz Mühlenweg noch gesperrt war. N.K.

Gutenberg-Marathon Mainz (06.05.): Letzte Vorbereitung für den Karstadt-Ruhrmarathon

Halbmarathon: 1. Simon Egelfried, M 20 (VfR Simmern) 1:09:50 ... 448. Danilo Marzo (57) 1:40:43 (M 50/39.) - nur Netto-Zeiten - 3.865 Läufer + 1.848 Läuferinnen im Ziel

METRO-Group Marathon in Düsseldorf (06.05.):

Veronika Scharbatke mit kaum glaublicher Superzeit! - N. Korte

1. Luminita Zaituc (68/ LG Braunschweig) 2:29:37 ... 30. Veronika Scharbatke (50) 3:29:25/ 3:30:51 (W 55/2.) 453 Läuferinnen + 2.098 Läufer im Ziel.

Mit kaum glaublichen 3:29:25 Std. wartete Veronika Scharbatke in Düsseldorf auf. Sie kam bereits als 30. und 2. der W 55 ins Ziel. Vor ihr lag nur Renate Stemmer vom TuS Breitscheid in 3:29:16 (3:30:37 Brutto). Veronika passierte die Halbmarathonmarke nach 1:43:38 Std. Auf dem zweiten Teil der Strecke wurde sie mit 1:45:27 Std. kaum langsamer. Sie hatte sich also ihr Rennen sehr gut eingeteilt.

Ihre hervorragende Leistung wird durch einen Blick in die Vereins-Bestenliste unterstrichen. Gegen weitaus jüngere Konkurrenz sicherte sie sich auf Anhieb einen Spitzenplatz.

3:10:07	Waltraud Kopatz (39)	W 40	07.06.80	Dülmen
3:25:42	Gerlinde Kiel (51)	W 35	24.04.88	Hamburg
3:26:55	Sabine Schubert (60)	W 35	30.04.95	Hamburg
3:28:26	Vera Hellmich (59)	W 35	30.04.95	Hamburg
3:29:25	Veronika Scharbatke (50)	W 55	06.05.07	Düsseldorf
3:30:38	Martina Zweigler (47)	W 35	27.09.86	Duisburg
3:33:02	Charlotte Stahmer (37)	W 40	29.04.79	Köln

Charly-Engels-Lauf in Düsseldorf (06.05.). Niki, Miles und Mats Gutbrod sehr erfolgreich

Da Niki und Mats Gutbrod für das Carl-Duisberg-Gymnasium am Charly-Engels-Lauf teilnahmen, entschloss sich ihr Bruder Mats, auch mitzumachen. Der 4,2-km-Lauf brachte 315 Teilnehmer an den Start. In Begleitung seines Vaters Jeremy erreichte Miles bereits nach 21:24,8 das Ziel. Diese Leistung brachte ihm den 2. Platz in der M 10 ein. Nicht weit hinter ihm folgte auch schon sein Bruder Mats in 21:40,6 ins Ziel.

1. Yassine Farkouni (92/ GHS Graf-Recke-Str.) 16:50,6 ... 44. Miles Gutbrod (97) 21:24,8 (M 10/ 2.), 53. Mats Gutbrod (94) 21:40,6 (M 13/2.), 287. Niki Gutbrod (96) 28:24,7 (W 11/14.)

Kreismeisterschaften in Leverkusen (12./13.05.): Werner-Zwillinge haben noch Steigerungsmöglichkeiten

800 m Männer, männl. Jug. A + B: 1. Daniel Lipus (88/ LG Remscheid) 1:55:15 ... 5. Jan-Philipp Werner (89) 2:03,19 (MJA/2.) 11 Läufer im Ziel.

1.500 m Männer, männl. Jugend A: 1. Daniel Lipus (88/ LG Remscheid) 3:57,66 ... 3. Nikolai Werner (89) 4:22,38 (MJA/3.) 10 Läufer im Ziel.

Der Remscheider Daniel Lipus stellte eine Klasse für sich dar. Von Anfang an setzte er sich vom

Feld ab und lief einsam und allein seine Runden. Bei den Männern trat über 800 und 1.500 m jeweils nur ein Läufer an. Die leistungsorientierte Leichtathletik scheint sich zum Auslaufmodell zu entwickeln.

N.K.

34. Freundschaftslauf der BSG Delphi-Draka in Remscheid-Lüttringhausen (12.05.)

Unsere Sportkameraden von der BSG Delphi-Draka tun mir schon etwas leid. Sie laden Jahr für Jahr zu ihrem Freundschaftslauf ein, aber kaum noch jemand kommt. Auch wir LCWer kamen in diesem Jahr aus verschiedenen Gründen nur mit einer Mannschaft.

13 Teams mit jeweils 3 Läufern bzw. Läuferinnen traten über 10 km an. Nach dem Start setzte sich der Remscheider SV mit Sascha Velten, Arnd Bader und Daniel Schmidt erwartungsgemäß sofort vom Rest des Feldes ab. Rainer Krüger, Ralf Mangold und ich lagen nach der ersten von vier Runden an 2. Stelle, mussten uns aber schließlich noch dem Röntgenlauf-Team beugen.

Karstadt-Ruhrmarathon, Dortmund - Essen (13.05.): Danilo Marzo knapp über 3:40 Std.

Männer: 1. Kevin Petersen, M 20 (ohne Verein) 2:40:19 ... 406. Danilo Marzo (57) 3:40:19 (M 50/39.) 2.453 Läufer im Ziel. - nur Netto-Zeiten -

Frauen: 1. Mary Ptikany, W 30 (Kenia) 2:30:05 ... 536. Gerlinde Kiel (51) 6:02:46 (W 55/28.) 539 Läuferinnen im Ziel. (Oberhausen - Essen: 1.064 Läufer + 181 Läuferinnen im Ziel)

Jörg Valentin in Spiridon 6/07: War das ein Wochenende der Superlative im Ruhrgebiet! Erst der Kampf um die Deutsche Fußball-Meisterschaft mit der „Mutter aller Derbys“, dem Fußball-Knaller zwischen Borussia Dortmund und dem Erzrivalen FC Schalke 04, nur 17 km weiter VfL Bochum gegen den VfB Stuttgart und in der Veltins-Arena von Gelsenkirchen ein „Public Viewing“. Knapp 200.000 Fans waren auf den Beinen. Kaum waren diese Ereignisse verdaut – Frust bei den Schalckern, Jubel bei den Schwarz-Gelben aus Dortmund – da begann nur 15 Stunden später die große Läuferparty, die eine ganze Region verbindet. Der 4. Karstadt-Marathon mit, nach Veranstalterangaben über 22.000 Teilnehmern auf der Strecke und vielen Tausenden von Zuschauern am Kurs durch die beteiligten acht Städte, ließ das Revier zu einem begeisternden Glutofen verschmelzen. Zielpunkt des Karstadt-Marathons war auch diesmal die Messe in Essen. Insgesamt 5.750 Läufer machten sich dabei auf die traditionellen 42,2 km. Die größte Gruppe aber startete mit rund 10.000 Läufern beim Halbmarathon, der Rest verteilte sich auf 10 km- und Schülerläufe sowie Nordic Walking und Inliner-Wettbewerbe.

Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Bad Berleburg (17.05.): Adolf Keller nicht zu bremsen - Norbert Korte

1. Alexander Brushinski (85/ SG Wenden) 31:58 ... 38. Adolf Keller (44) 39:59 (M 60/1.), 63. Norbert Korte (50) 43:37 (M 55/8.), 78. Werner Beecker (32) 46:13 (M 70/2.), 89. Harald Sohnius (35) 53:34 (M 70/5.) 92 Läufer + 28 Läuferinnen im Ziel.

Mannschaftswertung: 1. SG Wenden 1:39:47 ... 16. LCW (Keller, Korte, Beecker) 2:09:49 von 21

Mannschaftswertung M 60+: 1. LC Rapid Dortmund 2:08:58 ... 3. LCW (Keller, Beecker, Sohnius)

Im abgelegenen Bad Berleburg drängten sich nicht gerade die Läufermassen. Im Altersbereich bis 40 Jahren fehlten auch die bekannten Namen. Trotzdem kam ein leistungsstarkes Feld zusammen, in dem ich mich trotz einer ordentlichen Leistung mit einem Platz im letzten Drittel zufrieden geben musste. Unter 12 M-55-Läufern reichte es für mich gerade so zum 8. Platz, der noch zum Empfang einer Urkunde berechnete.

Wie entfesselt lief Adolf Keller, der die Konkurrenten in Grund und Boden lief. Fürs Bergauflaufen scheint er eine besondere Begabung zu haben. Nicht wie gewohnt lief es bei Werner Beecker. Er

bestritt seinen ersten Wettkampf seit den Kreis-Crossmeisterschaften Mitte März auf dem Freudenberg. Eine Knie- und Muskelverletzung zwangen ihn seitdem zur Vorsicht. Die Muskelverletzung brach nach kurzer Zeit wieder auf und verhinderte eine bessere Zeit. Ohne Wolfgang Stein, der Urlaub und Training in der Türkei miteinander verband, hatte wir bei der Mannschaftswertung M 60 + älter keine Chance auf den ersten Platz. 13 s fehlten am Ende, um den Viersener TV mit Hantke, Blatt und Holthausen vom 2. Platz zu verdrängen.

Mit nicht einmal 250 Höhenmetern stellte die ca. 9 km lange Strecke keine besonderen Anforderungen. Wir liefen keineswegs ständig bergauf. Längere Passagen verliefen eben oder gingen sogar bergab.

Willi-Comin-Gedächtnislauf in Ennepetal-Haspetal (19.05.): Adolf Keller zwei Tage nach Bad Berleburg schon wieder am Start

12 km: 1. Uwe Steffen (68/ SF Ennepetal) 45:59 4. Adolf Keller (44) 48:24 (M 60/1.), 53 Harald Sohnus (35) 67:06 (M 70/1.) 79 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend: 1. Frank Holberg (81/ LG Remscheid) 18:14 ... 10. Rainer Krüger (62) 20:50 (M 45/4.), 16. Werner Beecker (32) 22:43 (M 70/1.), 25. Bernd Bahne (43) 27:59 (M 60/1.) 32 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Nicole Pochopien (91/ SC Hagen Wildewiese) 22:52 ... 4. Gabi Krüger (63) 29:57 (W 40/1.) 7 Läuferinnen im Ziel.

Kleine, aber feine Veranstaltung, die mehr Teilnehmer verdient hätte. N. K.

A- + B-Schüler-Kreismeisterschaften/ A- + B-Jugend-Langstrecken-Kreismeisterschaften in Ratingen (19./20.05.): Alexa Vogel über 800 m zum ersten Mal unter 2:30 - Norbert Korte

300 m + 800 m Schülerinnen W 15: Alexa Vogel (92) 44,45 (5.) + 2:28,88 (1.)

3.000 m weibl. Jugend B: 1. Lisa Conradt (91/ SG Langenfeld) 12:45,82, 2. Carolin Müller (90) 13:38,16

3.000 m männl. Jugend A: 1. Daniel Lipus (88/ LG Remscheid) 8:35,40, 2. Nikolai Werner (89) 9:29,45

Alexa Vogel revanchierte sich für die knappe Niederlage bei unseren Vereinsmeisterschaften an Halima Albert. Im spannenden Duell mit Halima und der Remscheiderin Britta Greenshields blieb sie erstmals unter 2:30 Min. Leider wird uns Alexa wohl zum Jahreswechsel verlassen. Sie möchte nicht nur Mittel- und Langstrecken laufen. Für die Sprint-, Sprung- und Wurfübungen fehlt uns aber ein Übungsleiter.

Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden (24.05.): LCW-Mädel holten Meistertitel

3 x 800 m Schülerinnen C (W 10/11): 1. Tus 08 Lintorf 8:36,24 ... 15. LCW 10:12,21 (Niki Gutbrod, Nadine Wehr, Sarah Wehr)

3 x 1.000 m Schüler C (M 10/11): 1. TSV Bayer Leverkusen I 10:36,13 ... 8. LCW 11:23,18 (Miles Gutbrod, M. Kessen, Dominik Wendel) 16 Staffeln in 2 Zeit-Endläufen

Für die diesjährigen Staffelmeisterschaften konnte ich bei den C-Schülerinnen wieder auf unsere bewährten „Schwimm-Mädchen“ zurückgreifen, die mir schon sehr früh ihre Teilnahme signalisierten. Da die Drei sich schon seit Jahren kennen, behielten wir auch die bisherige Startreihenfolge bei.

Das schwüle Wetter bereitete besonders den jüngeren Schüler/innen große Probleme, da sie zuerst starten mussten. Erst viel später kühlte es etwas ab. Niki Gutbrod ging als Startläuferin ins

Rennen. Ich merkte gleich, dass sie ihre 3:10 Min. bei unseren Vereinsmeisterschaften heute nicht schaffen würde. Sie kämpfte verbissen und gab nach 3:26 Min. den Stab an Nadine Wehr weiter. Nadine lief ihre 800 m in 3:28 Min., somit auch langsamer als drei Wochen zuvor. Ihre Schwester Sarah legte die schnellste Zeit vor. Leider konnte sie nichts mehr an der Platzierung verändern. Gegenüber dem Vorjahr verbesserte sie ihre Staffelzeit um 19 s. Bei normalen Bedingungen hätte unsere Staffel leicht eine Zeit unter 10 Minuten erreichen können.

Bei unseren C-Schülern hatte ich größere Aufstellungsprobleme. Obwohl uns mittlerweile 6 Schüler der Jahrgänge 1996/97 angehören, haben wir nur zwei, die 1.000 m sicher unter 4 Minuten laufen. In dieser Situation half mir spontan Marina Stall, die mir mit Manuel Kessen, einem Klassenkameraden von Miles Gutbrod, einen „4-Minuten-Läufer“ vermittelte. Manuel, der normalerweise Fußball spielt, fiel bei unseren Vereinsmeisterschaften durch eine gute Zeit (3:56,2) auf. Bei der Staffelvorbereitung stellte er sich als idealer Staffel-Mittelläufer heraus.

Als ganz schlecht erwies sich die Aufteilung der C-Schüler-Staffeln auf 2 Zeitläufe. Die nach dem 1. Zeitlauf bei unseren Schülern geweckten Hoffnungen wurden dann bei der Siegerehrung bitter enttäuscht. Miles Gutbrod ging als unser Startläufer gleich ein hohes Tempo an und gab nach guten 3:42,8 Min. an Manuel Kessen weiter. Manuel Kessen hatte mit einem Handicap zu kämpfen. Er ließ seine Laufschuhe zu Hause liegen und musste sich die Spikes von Sarah Wehr ausleihen, in denen er nicht gut zurecht kam. Er fiel auf Platz 4 zurück und gab das Staffelholz nach 4:05 Min. eigener Laufzeit an Dominik Wendel weiter. Der besonders motivierte Dominik Wendel wollte seiner Mutter Platz 1 zum Geburtstag schenken. Mit einer sensationellen Einzelzeit von 3:35,3 Min., satte 12 s schneller als bei unseren Vereinsmeisterschaften, holte er Platz 3. In der Endabrechnung bedeutete das für unsere C-Schüler-Staffel Platz 8.

Abschließend möchte ich noch eine Kritik und eine Frage an unsere Wuppertaler Presse loswerden: Wo ist die Grenze für die Veröffentlichung eines Ergebnisses? Bei Kreismeisterschaften erhält man für Platz 8 gerade noch eine Urkunde. Aber anscheinend ist das Ergebnis unserer C-Schüler nicht würdig, veröffentlicht zu werden. Ich wünsche mir zukünftig wieder mehr Ausgewogenheit statt Einseitigkeit in den Berichten!

Georg Rüttinger

3 x 800 m weibl. Jugend B: 1. LCW 8:37,97 (Sylvia Korte, Caroline Müller, Karen Böhnke)

4 x 400 m Männer, männl. Jugend: 1. TSV Bayer Leverkusen I A-Jugend 3:18,38; 2. SG LA Wuppertal A-Jugend (mit Jan-Philipp Werner) 3:31,58

3 x 1.000 m Männer, männl. Jugend A + B: 1. LG Hilden B-Jugend 8:07,48, 2. SG LA Wuppertal A-Jugend (mit Nikolai Werner) 8:11,10

Auch ohne unsere stärkste Läuferin Alexa Vogel, die wegen eines umgeknickten Fußes auf einen Start verzichten musste, holten unsere LCW-Mädels unter Martina Bauer den Kreismeistertitel über 3 x 800 m. Für eine allzu große Euphorie gibt es aber keinen Anlass. In den Klassen Frauen, weibl. Jugend A und B traten überhaupt nur 2 Staffeln an. Lediglich eine B-Jugend-Staffel des Ohligser TV stellte sich unseren Mädels zum Kampf. Von Kampf kann man aber kaum reden, denn schon nach wenigen Metern zeigte sich, dass die Ohligserinnen keine ernsthaften Gegnerinnen sein würden. Unsere Staffel bot eine solide Vorstellung. Mit der Endzeit von 8:37,97 Min. wird sie es aber schwer haben, am Ende der Saison in der Kreis-Bestenliste einen Platz unter den besten 10 Staffeln einzunehmen.

Über 4 x 400 m zeigte Jan-Philipp Werner für die Startgemeinschaft Wuppertal zusammen mit drei Läufern des Polizei-SV auf der für ihn ungewohnt kurzen Strecke eine gute Leistung. Mit 3:31,58 Min. unterbot die Staffel knapp die Norm für die Deutschen Jugend-Staffelmeisterschaften am 21./22. Juli in Erfurt.

Nikolai Werner würde sicherlich gerne mit seinem Bruder nach Erfurt fahren. Die 3 x 1.000-m-Staffel der Startgemeinschaft ließ von der kämpferischen Einstellung her keine Wünsche offen und schlug die Männermannschaft der LG Hilden (8:12,52). Für die Norm reichte das aber nicht. Die Staffel hätte unter 8:02,20 Min. bleiben müssen. Diese Marke wurde leider doch deutlich verfehlt.

Norbert Korte

Dormagen-Straberg (26.05.): Kai Koslowski in guter Form

10 km: 1. Marcel Frank (78/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 34:09 ... Werner Beecker (32) 44:58 (M 75/1.), Harald Sohnius (35) 54:12 (M 70/3.) 103 Läufer + 30 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon: 1. Robert Jäckel (64/ Running-Team Ratingen) 1:15:18 ... Kai Koslowski (69) 1:33:39 (M 35/ 6.) 119 Läufer + 25 Läuferinnen im Ziel.

Amtlich vermessene, flache, ebene Strecke über befestigte Waldwege und asphaltierte Feld- und Wirtschaftswege.

Brühler Stadtlauf (26.05.): 1. Carsten von Kuk (67/ Outdoor-Team Hanschke) 33:58 ... 51. Adolf Keller (44) 40:56 (M 60/1.) 335 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Flacher Rundkurs über 3,3 km (nicht amtlich vermessen) durch die Brühler Fußgängerzone und den Park des Schlosses Augustsburg.

Vereinsfahrt zum Mitternachtslauf in Kröv an der Mosel (26.05.): Tolle Atmosphäre!

Unsere Walkerinnen + Walker über 3,8 km: Walter Müller (34) 27:08 - Brigitte Stein (41) 27:13 - Ronald Grawley (39) 27:15 - Karl Nagel (29) 28:00 - Bert Renner (40) 28:10 - Hans-Joachim Stöhr (34) 28:26 - Martin Blunck (51) 28:28 - Renate Grawley (40) 29:11 - Gerd Stein (32) 32:41 - Birgit Black (54) 32:43 - Christa Orben (40) 33:35 - Rosemarie Schüttler (39) 33:40 - Siegfried Schüttler (35) 33:41 - als Gäste: Monika Blunck 28:23 - Erika Werner 32:39 (23) - Elfriede Enders 33:51 - Ruth Nagel

3,8 km Jedermann, männl. Jugend: 1. Julian Ziob (89/ SFD 75 Düsseldorf) 12:19 ... 20. Andreas Black (59) 15:05 (JM/11.), 53. Hans Wiczorrek (30) 21:21 (JM/33.) ... 67 Läufer + 50 Läuferinnen im Ziel.

Lauf der Junggebliebenen über 9,4 km (M/W 40 + älter)

<u>Männer:</u>	1. Markus Riefer (66)	SSC Hanau-Rodenbach	31:18	
	38. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	38:35	
	54. Rainer Krüger (62)	M 45/ 19.	39:44	
	61. Norbert Korte (50)	M 55/ 6.	39:56	
	83. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 9.	41:24	
	125. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 42.	43:47	
	216. Bernd Bahne (43)	M 60/ 11.	50:23	
	219. Klaus Pallasch (39)	M 65/ 7.	50:48	296 Läufer im Ziel.

<u>Frauen:</u>	1. Silvia Mohr (64)	LG Sieg	39:56	
	7. Veronika Scharbatke (50)	W 55/ 1.	41:23	
	15. Vera Garze-Hellmich (59)	W 45/ 4.	45:06	
	26. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 8.	47:09	
	89. Gabi Krüger (63)	W 40/38.	56:23	
	121. Gerlinde Kiel (51)	W 55/ 9.	60:34	133 Läuferinnen im Ziel.

Friedhelm, Walter und Rainer hatten nicht zuviel versprochen, als sie den Mitternachtslauf in Kröv in den höchsten Tönen lobten. An dem 3 ½ mal zu durchlaufenden Rundkurs durch den Ort stan-

den viele Zuschauer, die die Läuferinnen und Läufer begeistert anfeuerten. Da konnte sich schon ein Gänsehaut-Feeling einstellen.

Dabei hatte es zuerst gar nicht so gut ausgesehen. Gegen 19.00 Uhr, als die Walkerinnen und Walker unterwegs waren, braute sich ein kräftiges Gewitter zusammen. Alle Zuschauer verließen fluchtartig die Strecke. Selbst die Streckenposten mochten nicht mehr an ihrem Platz ausharren. Den armen Walkern blieb nichts anderes übrig, als sich selbst den Weg zum Ziel an der Weinbrunnenhalle zu suchen. Das Rennen für die Inliner fiel den Witterungsverhältnissen zum Opfer. Als wir „Junggebliebenen“ dann aber um 22.00 Uhr an der Reihe waren, herrschten wieder recht gute Bedingungen.

Die Weinbrunnenhalle direkt an der Mosel bot ideale Voraussetzungen, um die Siegerehrungen gleich mit einer zünftigen Feier zu verbinden. Nicht nur ein Feuerwerk, sondern auch eine Band und ein buntes Unterhaltungsprogramm sorgten für Abwechslung.

Die Siegerin und der Sieger des Hauptlaufes bis M/W 40 wurde in Wein aufgewogen. Veronika Scharbatke und Wolfgang Stein durften sich als Siegerin der W 55 bzw. Sieger der M 65 auch noch über 3 Flaschen Wein freuen. Für das „Fußvolk“ gab es eine Flasche Wein.

Natürlich drehte sich bei unserer Vereinsfahrt nicht alles nur ums Laufen. Der Besuch des Schieferbergwerk museums in Mayen, eine Schiffstour von Kröv nach Bernkastel-Kues mit anschließender Wanderung nach Traben-Trarbach und die Besichtigung der historischen Senfmühle und der Reichsburg in Cochem rundeten die ereignisreiche dreitägige Vereinsfahrt ab. Herzlichen Dank auch noch einmal von dieser Stelle aus an unsere beiden Organisatoren Vera und Friedhelm für die mustergültige Vorbereitung.

Norbert Korte

Pfingstsportfest in Siegburg (28.05.): Strömender Regen verhinderte bessere Zeiten

400 m männl. Jug. A: 1. Matthias Berenz (88/ PSV Wuppertal) 50,63 ... 4. Jan-Philipp Werner (89) 55,55

Trotz Dauerregens am Pfingstmontag siegte Matthias Berenz (Polizei-SV) in der guten Zeit von 50,63 s und degradierte damit seine Mitstreiter zu Statisten. Jan-Philipp Werner musste sich in seinem ersten Einzelrennen über 400 m überraschend Sebastian Drees vom Barmer TV (3. in 55,48) geschlagen geben, der ja ebenfalls kein 400-m-Spezialist ist.

Die beiden B-Jugendlichen Alexander Fleischmann und Tim Liebenamm vom Polizei-SV belegten in ihrem Rennen in 52,29 bzw. 52,95 die Plätze 2 und 4. Für Jan-Philipp wird es jetzt schwierig, sich in der Staffel der Startgemeinschaft Wuppertal für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Erfurt zu behaupten.

N.K.

Monheimer Gänseliesellauf (01.06.) - 5 km: 1. Bettina Deusen (67/ SFD 75 Düsseldorf) 18:37 ... 3. Veronika Scharbatke (50) 21:23 (W 55/1.) 21:23 - 97 Läuferinnen + 218 Läufer im Ziel.

Schüler-Trainingsfahrt nach Holland (01. - 03.06.): Ein ausführlicher Bericht erscheint im nächsten Echo. Ich möchte allerdings an dieser Stelle schon einmal vorab einen besonderen Dank an Marina Stall richten, die die Gesamtorganisation der Fahrt hervorragend durchgeführt hat. Es war ein tolles Wochenende in Holland, dass alle gerne in Erinnerung behalten werden.

Liebe Familie Gutbrod, wir haben uns alle sehr wohl bei Euch gefühlt. Vielen Dank!

Georg Rüttinger

Herdecker Citylauf über 10 km (02.06.): 1. Hendrik Bollmann (82/ TV Wattenscheid) 32:32 ... 65. Werner Beecker (32) 47:51 (M 75/1.); 132. Harald Sohnius (35) 56:09 (M 70/1.) - 158 Läufer + 38 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Remscheider Citylauf (02.06.): 10 km: 1. Adonis Antoniadis (M 20/ TSV Bayer Leverkusen) 32:08 ... 63. Jörg Hanisch (75) 45:57 (M 30/9.) - nur Netto-Zeiten - 146 Läufer + 22 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

4.219,5 m Männer, männl. Jugend: 1. David Katschinski (86/ LG Remscheid) 15:23 ... 15. Timo Bauer (90) 17:19 (MJB/5.) 101 Läufer im Ziel.

4.219,5 m Frauen, weibl. Jugend: 1. Martina Bauer (64) 18:09, 29 s Vorsprung vor der 2.! 46 Läuferinnen im Ziel.

Von den RTB Ladykrachern kam Uta Niedrig. Mit ihren 18:38 Min. als Zweite für die rd. 4,2 km lange Strecke ließ sie es zwar gehörig krachen, konnte damit aber Martina Bauer nicht besonders beeindrucken.

N.K.

Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften in Dortmund (02.06.): Aus Wuppertal nur Jürgen Zilian und Norbert Korte bei den Westfälischen dabei

1.500 m M 50/M 55: 1. Karl Hövel (54/ TV Mettingen) ... 11. Norbert Korte (50) 5:31,58 (M 55/6.) 13 Läufer im Ziel.

Leider wurde es nichts mit einer Zeit knapp unter 5:30 Min. Der Rennverlauf gab es nicht her. Ich hatte keinen Gegner, der mich bei der Tempogestaltung unterstützen konnte. Auf der Zielgeraden überholte mich dann noch der Bielefelder Werner Ahlemeyer (5:30,41). Mir fehlte die Kraft, um seinen überraschenden Angriff noch zu kontern.

Jürgen Zilian von der LG Wuppertal holte sich in der M 50 über 800 m (2:24,10) und 1.500 m (4:51,66) den Vizemeister-Titel.

Nordrhein-A- + B-Jugendmeisterschaften in Bottrop (02./03.06.): Nikolai Werner mit neuer Bestzeit - Norbert Korte

800 m A-Jug.: 1. Daniel Lipus (88/ LG Remscheid) 1:52,53 ... 10. Jan-Philipp Werner (89) 2:01,42

3.000 m A-Jugend: 1. Philipp Frericks (89/ ASV Köln) 9:01,60 ... 4. Nikolai Werner (89) 9:13,72

17 Läufer bewarben sich um den Nordrhein-Meistertitel über 800 m. Jan-Philipp Werner gewann den 1. Zeit-Endlauf in 2:01,42 Min. knapp vor Daniel Herchenbach (2:01,55/ Rot-Weiß Schlafhorst) und Sebastian Drees (2:01,91/ Barmer TV Wuppertal). Obwohl Jan-Philipp dicht an seine persönliche Bestzeit heran kam, reichte es für ihn zum Schluss nur zu Platz 10, denn die Läufer des 2. Zeit-Endlaufes liefen alle unter 2:00 Min.

Nikolai Werner war da über 3.000 m besser dran. Er musste sich nur mit 5 Gegnern auseinandersetzen. Als Vierter verbesserte er seine persönliche Bestzeit um mehr als 10 Sekunden.

In der Vereins-Bestenliste nimmt Nikolai jetzt Platz 7 ein. Vielleicht schafft er es ja noch in diesem Jahr, Karl-Thomas Nagel von der ersten Position der A-Jugend-Bestenliste zu verdrängen.

8:40,5	Stefan Loyal (62)	M 20	01.10.83 Remscheid
8:45,57	Ole Rosentreter (73)	M 20	26.05.95 Menden
9:08,14	Jochen Kannebäcker (53)	M 20	21.08.81 Troisdorf
9:10,17	Karl-Thomas Nagel (63)	A-Jug.	21.08.81 Troisdorf
9:10,53	Volker Wengenroth (60)	M 20	19.07.86 Essen
9:13,1	Jörg Hohmann (63)	M 20	19.07.89 Düsseldorf
9:13,72	Nikolai Werner (89)	A-Jug.	02.06.07 Bottrop
9:13,81	Klaus Wolter (52)	M 20	16.09.81 Menden
9:14,0	Norbert Korte (50)	M 20	06.07.77 Lüdenscheid
9:19,20	Bernd Biervert (69)	B-Jug.	06.07.86 Dortmund

Solinger Klingenlauf (07.06.): 3 km Jugend A + B: 1. Arik Möller (91/ LG Remscheid) 10:57, 2. Timo Bauer (90) 11:13 7 Läufer + 7 Läuferinnen im Ziel.

5 km: 1. Markus Nett (84/ Solinger LC) 17:20; 2. Nikolai Werner 17:41 49 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel.

Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Essen (07.06.): 6 Titel für den LCW! – N. Korte

3.000 m Frauen W 30 – W 65: 1. Sandra Jucken (69/ TuS Köln rrh.) 10:42,18 ... 7. Veronika Scharbatke (50) 12:44,71 (W 55/1.)

800 m M 70/M 75: 1. Hans-Georg Wodarz (37/ LAV Bayer Uerdingen/Dormagen) 2:43,17, 2. Werner Beecker (32) 2:55,50

1.500 m M 65 – M 75: 1. Wolfgang Stein (39) 5:32,48 (M 65/1.) ... 3. Werner Beecker (32) 5:45,85 (M 75/1.), 7. Harald Sohnius (35) 6:29,63

5.000 m (Ergebnis aus 2 Zeit-Endläufen): 1. Heinz van Dongen (77/ LAV Oberhausen) 16:21,96 ... 24. Adolf Keller (44) 19:48,18 (M 60/1.), 32. Norbert Korte (50) 20:51,77 (M 55/8.) 33. Werner Beecker (32) 21:08,62 (M 75/1.), 38. Harald Sohnius (35) 26:29,90 (M 70/3.)

Sechs Meistertitel in den Klassen ab M/W 55, das kann sich schon sehen lassen. Veronika Scharbatke bestätigte in ihrem ersten 3.000-m-Lauf ihre gegenwärtig herausragende Form mit dem Sieg in der W 55. Trotz der hohen Temperaturen verbesserte sie mit 12:44,71 Min. die bisher von der uns allen bestens bekannten Erika Werner (DT Ronsdorf) gehaltene Wuppertaler Bestzeit von 13:02,7 Min. aus dem Jahre 1982 deutlich. In einem spannenden Duell kämpfte sie auf der Zielgeraden gegen Angelika Kappenhagen (Siegerin W 50) vom TuS Oedt, dass sie nur ganz knapp verlor.

Werner Beecker zeigte sich gut erholt von seinem verletzungsbedingtem Leistungstief und räumte über 800 m, 1.500 m und 5.000 m drei Titel ab. Gerade über 5.000 m blieb er nicht weit von der Deutschen Senioren-Bestleistung der M 75 entfernt (Edmund Schepp 21:03,62 Min., 2006). Er hätte es schaffen können, wenn er auf der ersten Hälfte der Strecke vorsichtiger angegangen wäre. Ich vermochte ihn erst in der Endphase zu überholen, als er das hohe Anfangstempo nicht mehr halten konnte. Aber hinterher ist man immer schlauer.

Schade, Wolfgang Stein schaffte es nicht, unter 5:30 Min. zu bleiben. Es war aber weit und breit niemand da, der ihn angetrieben hätte. Erst 150 m vor Schluss versuchte der Mülheimer Siegfried Kalweit, noch zu ihm aufzulaufen.

Eine Klasse für sich war über 5.000 m in der M 60 Adolf Keller. Als ausgesprochener Hitzeläufer konnte ihm die Konkurrenz in keiner Phase des Rennens gefährlich werden.

Himmelgeister Jüchtlauf des SFD 75 Düsseldorf (09.06.): Lars Loepke eroberte das höchste Siegertreppchen - Georg Rüttinger

Ganz unerwartet lief Lars Loepke als erster Junge bei den Bambini über 600 m in 3:06 Min. ins Ziel. Er entschied sich erst nach einigem Zögern für eine Teilnahme. Zum Glück hat er aber dann doch die richtige Entscheidung getroffen. Alle freuten sich mit ihm, als ihm bei der Siegerehrung ein großer Pokal überreicht wurde.

Miles Gutbrod hatte sich für die 5-km-Strecke entschieden. Mit seiner Aussage beim Interview vor dem Lauf: „Ich laufe heute unter 23:30 Min.“, versetzte er das Publikum in Erstaunen. Als „Hasen“ hatte Miles wieder seinen Vater dabei. Im Ziel blieb die Uhr für ihn nach 22:32 Min. stehen, eine tolle Zeitverbesserung zum Vorjahr, als er noch 24:58 Min lief. Allerdings musste in diesem Jahr die Streckenführung wegen des Sturms Kyrill geändert werden. Es bleibt abzuwarten, ob die geänderten Strecken genau vermessen sind. Das konnte bisher noch nicht sicher bestätigt werden.

Niki Gutbrod wurde versehentlich bei den Schülern in der M 11 statt in der W 11 gewertet. Bei den Jungen lag sie auf Platz 2, bei den Mädchen rutschte sie auf Platz 4 ab.

600 m Bambini (2000 + jünger): 1. Lars Loepke (00) 3:06 6 Läufer + 4 Läuferinnen im Ziel.

1.000 m Schülerinnen C + D: 1. Leonie Röder (97/ SFD 75 Düsseldorf) 3:38 ... 6. Niki Gutbrod (96) 4:02 (W 11/4.), 23. Julia Loepke (98) 5:23 (W 9/7.) 23 Läuferinnen + 14 Läufer im Ziel.

5-km-Jedermann-Lauf (ohne Altersklassenwertung): 1. Michael Krienen (59/ LT Cloversoft) 17:52 ... 13. Miles Gutbrod (97) 22:32, 14. Jeremy Gutbrod (63) 22:33 31 Läufer + 11 Läuferinnen im Ziel.

Menden-Marathon (10.06.): Temperaturen stiegen bis auf 28 Grad

1. Wolfgang Schütz, M 45 (FV Flein) 2:44:37 ... 44. Eberhard Dunger (51) 3:37:42 (M 55/6.) 120 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Eberhard Dunger war wieder begeistert von der familiären Atmosphäre dieser Veranstaltung. N.K.

Sportfest in Gladbeck (10.06.): Alexa Vogel versuchte sich in noch ungewohnten Disziplinen

Schülerinnen W 15 - 80-m-Hürden (+ 0,7 w): 1. Hannah Conrad (92/ VfL Gladbeck) 13,24

2. Alexa Vogel (92) 13,92

Weitsprung: 1. Hannah Conrad 5,00

2. Alexa Vogel 4,77

Kugelstoß (3,0 kg) 1. Denise Oldenburg (92) 8,96

LG Warstein-Rüthen-Soest

3. Alexa Vogel 7,93

Alexa Vogel möchte sich in Zukunft dem Mehrkampf zuwenden. Die 800 m sind dann nur noch eine von mehreren Übungen. Der erste Test in Gladbeck zeigte bereits, dass sie nicht nur für den Mittelstreckenlauf talentiert ist.

N.K.

Tengelmannlauf in Mülheim an der Ruhr (17.06.): Adolf, Wolfgang und Werner kassierten ab

10 km: 1. Ingo Burghardt (73/ FC Stoppenberg) 33:37 ... 42. Adolf Keller 40:05 (M 60/1.), 73. Wolfgang Stein (39) 41:33 (M 65/1.), 185. Werner Beecker (32) 45:28 (M 70/1.) - nur Netto-Zeiten - 821 Läufer + 220 Läuferinnen im Ziel. keine amtlich vermessene Strecke!

Der Tengelmannlauf zeichnet sich durch eine Besonderheit aus, die vor allen Dingen Altersklassenläufer/innen anlockt. Die ersten Drei erhalten Gutscheine für einen großen Lebensmitteldiscounter, den es in jeder Stadt gibt. Adolf, Wolfgang und Werner konnten sich als Klassensieger über einen Gutschein im Werte von 100 Euro freuen.

N.K.

Töpfermarktlauf in Bürgel bei Jena (22.06.): Auch in Thüringen gibt es gute Läufer

11,2 km: 1. Steffen Tostlebe (87/ ASV Erfurt) 36:48 ... 66. Norbert Korte (50) 50:20 (M 55/4.) 148 Läufer + 39 Läuferinnen im Ziel.

Keine Angst, ich bin nicht verrückt geworden. Ich fahre keineswegs bis nach Thüringen, um an einem Volkslauf teilzunehmen. Aber wenn man schon ein paar Urlaubstage in Arnstadt verbringt, dann bietet es sich ja durchaus an, auch an einem Wettkampf teilzunehmen. Das Wetter zeigte sich an diesem Abend nicht von seiner besten Seite. Bevor es losging, war ich schon völlig durchnässt. Die zweimal zu durchlaufende Rundstrecke führte durch den Ort und die angrenzenden Felder und Wälder. Ich hatte mir eigentlich ausgerechnet, zumindest Platz 3 in meiner Altersklasse

zu belegen. Aber da war ich doch etwas zu optimistisch. Auch die Thüringer können laufen. Obwohl ich mich gut fühlte, hatte ich nicht die Spur einer Chance. Der Dritte der M 55 lief noch 48:58 Min. Ab Platz 4 gab es nicht einmal mehr eine Urkunde. Ich durfte lediglich kostenlos den Töpfermarkt besuchen, der allerdings schon abgebaut wurde, als ich nach dem Lauf frisch geduscht erschien.

N.K.

Düsseldorfer Brückenlauf (24.06.): Ein Lauf mit positivem Echo bei unseren Aktiven

<u>10 km Männer:</u>	1. Sascha Dee (75)	SFD 75 Düsseldorf	33:31	nur Netto-Zeiten
	45. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	39:45	
	77. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	41:07	
	80. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 11.	41:13	
	147. Danilo Marzo (57)	M 50/ 8.	43:38	- amtlich vermessene
	180. Rainer Krüger (62)	M 45/ 27.	44:25	Strecke -
	184. Andreas Brück (58)	M 45/ 29.	44:32	
	196. Ralph Penner (53)	M 50/ 10.	44:55	
	273. Wolfgang Senkler (55)	M 50/ 19.	46:48	
	361. Jörg Hanisch (75)	M 30/ 66.	48:26	
	403. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 7.	49:08	
	404. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 60.	49:08	996 Läufer im Ziel.

<u>10 km Frauen:</u>	1. Stefanie Buss (75)	ASC Rosellen-Neuss	37:57	
	13. Veronika Scharbatke (50)	W 55/ 1.	45:16	
	67. Carola Hümpfner (61)	W 45/ 9.	51:21	
	222. Gabi Krüger (63)	W 40/ 41.	60:01	
	295. Gerlinde Kiel (51)	W 55/ 6.	66:27	334 Läuferinnen im Ziel.

Der zweimal zu laufende Rundkurs führte vom Mannesmannufer aus über die Rheinkniebrücke und dann auf der anderen Rheinseite entlang zur Oberkasseler Brücke und von dort wieder zurück zum Mannesmannufer.

Weihnachtsfeier bitte schon einmal vormerken!

Die diesjährige Weihnachtsfeier findet am Freitag, dem 7. Dezember, wieder im Haus Sondermann bei Musik und Tanz statt.

Der Vorstand

Deutsche Senioren-Bestenliste 2006: LCW mit der M-60-Mannschaft über 10 km auf Platz 1

In der von Jörg Reckemeier wieder sorgfältig zusammengestellten Deutschen Senioren-Bestenliste für das vergangene Jahr nehmen insbesondere Wolfgang Stein und Werner Beecker wieder Spitzenplätze ein.

M 60: Adolf Keller (44)	5.000 m: 19:05,64	Top 20	10 km Straße: 39:25	Top 30
	10.000 m: 39:59,09	Top 20		
M 65: Wolfgang Stein (39)	1.500 m: 5:28,77	Platz 7	10 km Straße: 39:20	Platz 3
	5.000 m: 18:52,5	Platz 2	10.000 m: 40:02,48	Platz 3
M 70: Werner Beecker (32)	800 m: 2:54,31	Platz 11	10 km Straße: 41:32	Platz 2
	1.500 m: 5:39,14	Platz 5		
	5.000 m: 20:19,32	Platz 3	10.000 m: 41:39,64	Platz 2
Harald Sohnius (35)	1.500 m: 6:23,70	Top 30	10.000 m: 50:46,58	Top 40
Friedrich Mann (36)	10 km Straße: 46:47	Top 40		
LCW M 60+	10 km Straße: 2:00:17	Platz 1		

W 65: Gaby Pohlmann (41) 5.000 m: 26:03,6 Platz 7 10 km Straße: 56:46 Top 50
Halbmarathon: 2:03.24 Top 30

Vereinsfahrt 2008 (13. - 15. Juni) - Ostfriesland-Marathon in Hesel

Die Vereinsfahrt nach Kröv ist gerade erst vorbei, da planen wir schon die nächste. Im Juni 2008 Jahr wollen wir zum Ostfriesland-Marathon nach Hesel in der Nähe von Papenburg. Aber keine Angst, keiner muss Marathon laufen. Es gibt auch Strecken über 5 und 10 km. Auch für Nordic-Walker ist etwas dabei. Diesmal sind es allerdings 8 km und nicht nur 3,8 km wie in Kröv.

Gabi und Rainer Krüger haben sich in diesem Jahr bereits in Hesel umgesehen. Sie sind die 10 km gelaufen. Es ist keine Großveranstaltung. Die Teilnehmerscharen sind überschaubar.

Wir haben vor, auch die Meyerwerft zu besichtigen. Das wird bestimmt sehr interessant.

Da wir wahrscheinlich schon Ende Februar 2008 die Hotelzimmer buchen müssen, machen wir bereits jetzt auf die nächste Vereinsfahrt aufmerksam. Es wäre prima, wenn auch im kommenden Jahr wieder über 40 LCWerinnen und LCWer mitkommen würden.

Vera + Friedhelm Garze

II. Nordic-Walking-Kurs ab 7. August

Der erste Nordic-Walking-Kurs unter der fachkundigen Leitung von Ulrike Kostka-Fray bekam von allen Beteiligten nur beste Noten. Am Dienstag, dem 7. August, soll deshalb ein neuer Kurs beginnen. Treffpunkt ist weiterhin auf dem Freudenberg. Jetzt aber bereits um 18.00 Uhr, also ½ Stunde früher als bisher. Die Teilnahmegebühr für 8 Abende beträgt für Mitglieder 25,-- €, für Nichtmitglieder 40,-- €.

Der Vorstand

LCW-Lauf und Walking-Treff Am Eckbusch

Über mehr als 10 Jahre hat sich unser Lauf- und Walkingtreff Am Eckbusch zu einer festen Institution entwickelt. Jeder, der sich gerne im Breitensportorientierten Ausdauerbereich betätigen möchte, ist bei uns herzlich willkommen. Alle Betreuerinnen und Betreuer der verschiedenen Gruppen sind ehrenamtlich tätig und mit viel Freude und Engagement im Einsatz.

Den Gruppennamen „Walken für Anfänger“ haben wir Ende letzten Jahres in „Wohlfühl- und Erlebnisgruppe“ umbenannt. Diese Gruppe wird von mir betreut und nach all den Jahren gemeinsamen Walkens fanden wir den Namen unpassend. Denn wir haben immer so viel Spaß und lernen während unserer Touren die Vielzahl von Wegen rund um den Eckbusch kennen.

Treffpunkt immer mittwochs, ganzjährig, Beginn: 19.00 Uhr
(gemeinsame Gymnastik für alle, danach Einteilung in Gruppen)

Laufgruppen: 1. Gruppe: 7-8er Schnitt 2. Gruppe: 6-7er Schnitt 3. Gruppe: 5-6er Schnitt

Beispiel: 7-8er Schnitt bedeutet, der/die Läufer/in schafft es 1 km in 7 bis 8 Minuten zu laufen und dieses Tempo auch über 50 bis 60 Minuten zu halten.

Walking-Gruppen: 1. Wohlfühl- und Erlebnisgruppe 2. für Trainierte 3. Powerwalken

Nordic Walking-Kurse/-Gruppen gehören nicht zu unserem Angebot.

Na, dann sehen wir uns ja bestimmt mal!

Bis dahin

Ulrike Knüvener-Fromm (Tel. 72 46 53)

Anmerkung: Für die Qualität der Arbeit von Ulrike Knüvener-Fromm und ihren Mitstreitern/ Mitstreiterinnen spricht, dass der Deutsche Leichtathletik-Verband dem Lauf- und Walkingtreff Am Eckbusch wieder das Prädikat „sehr gut“ verliehen hat.

Norbert Korte

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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

Insbesondere gratulieren wir:

75 Jahre	Lothar Scholz	29.09.32			
70 "	Hella Eimer	20.08.37			
60 "	Joachim Schau	02.07.47	35 Jahre	Christoph Schau	19.08.72
55 "	Ursel Lieverz	15.07.52	15 "	Alexa Vogel	28.07.92
45 "	Rainer Krüger	17.08.62	10 "	Sven Roser	28.08.97
40 "	Ralf Mangold	06.09.67	10 "	Miles Gutbrod	16.10.97

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Dominik Behnisch (99) – Julia Loepke (98) – Rebecca Ockelford (95) – Dominik Wendel (97)

Carmen Loepke (65) – Carolin Müller (90)

Andreas Brück (58) – Jörg Hanisch (75) – Wolfgang Senkler (55) – Hans-Joachim Stöhr (34)

Liebe LCWerinnen und LCWer,

ganz herzlich möchten wir uns bei Euch für die lieben Glückwünsche zu unserer Hochzeit bedanken. Wir haben uns besonders gefreut, dass Ihr so „zahlreich“ an unserem Fest teilgenommen habt.

Wir staunen und freuen uns sehr über den supergroßen Gutschein für „Spiekeroog“. Noch hängt er als Zierde an der Wand, weil er so schön gestaltet ist. Im September müssen/dürfen wir ihn leider/zum Glück „zerstören“. Eine tolle Idee! Tausend Dank noch mal und ganz liebe Grüße von

Vera und Friedhelm

Neue Technik für den Volkslauf

Wegen der steigenden Teilnehmerzahlen bei unserem Volkslauf stößt die manuelle Erfassung der Startnummern im Zieleinlauf an ihre Grenzen. Das umständliche Aufschreiben der Startnummern und die anschließende Eingabe in das EDV-Programm behindern einen zügigen Ablauf der Siegerehrungen.

Zur Erfassung der Startnummern haben wir uns für die Scan-Technik entschieden. Diese Technik ist jedem aus dem Einzelhandel bekannt. Ein Piepston und schon wird der Preis zur Kasse übertragen.

Beim kommenden 41. Wuppertaler Volkslauf ist auf den Startnummern ein Barcode aufgedruckt. Dieser wird im Ziel gescannt und per Funk zum Computer weitergegeben und automatisch in unser Wettkampfprogramm eingelesen. Wir müssen jetzt nicht mehr jede Startnummer einzeln notieren und in den Computer eingeben. Das spart viel Zeit und vermeidet Schreib- und Eingabefehler.

Mit mehrmaligen Tests hinsichtlich der Sicherheit der Funkübertragung, der Funktionsfähigkeit bei Nässe, der Reichweite usw. haben wir überprüft, welche Anfangsschwierigkeiten beim Einsatz der neuen Technik zu erwarten sind. Bei den Kreis-Crossmeisterschaften im März haben wir die Zweitauswertung übernommen. Es zeigte sich, dass wir der Auswertung des Kreises mit der Scan-Technik hinsichtlich Schnelligkeit und Korrektheit klar überlegen sind. Um ganz sicher zu gehen, ist die neue Technik auch noch bei unseren Vereinsmeisterschaften zur Zweitauswertung der Ergebnisse eingesetzt worden. Auch hier gab es keine Probleme.

Besonders Norbert Seiffert, Lothar Schmiegel, Martin Blunck, Rainer Krüger und Götz Feuerstein haben sich auf die neue Technik gut vorbereitet, damit wir sie bei einer Großveranstaltung wie den Wuppertaler Volkslauf ohne Bedenken einsetzen können.

Die Kosten für diese Investition belaufen sich auf 1.976 € (in den letzten Tagen des Jahres 2006 noch mit 16 % Mehrwertsteuer bestellt). Sportamt und Stadtparkasse unterstützen uns aber jeweils mit einem Zuschuss in Höhe von 650 €. Die Kosten für die neuen Startnummern trägt ebenfalls die Stadtparkasse. Die Belastung unseres Vereins hält sich also in Grenzen.

Harald Heymann

Helferliste für den Volkslauf am 15. Sept.

Diesem LCW-Echo ist eine vorläufige Helferliste für unseren Volkslauf am 15. Sept. beigefügt. Wer an diesem Tag verhindert ist, melde sich doch bitte möglichst schnell bei Vera bzw. Friedhelm Garze (Tel. 76 04 48). Vielleicht fehlt ja auch jemand auf der Liste, der gerne helfen möchte. Wir haben nie genug Helferinnen und Helfer. Vera und Friedhelm nehmen auch diese Anrufe gerne entgegen.

Der Vorstand

Was uns Ärzte so oft bewegt: Dass sich Patienten so selten bewegen!

Walking: Man unterwandert Krankheitsursachen, überrundet den Stress und geht dabei keinem auf die Nerven.

Nordic-Walking: Wenn man am Stock geht, ist das meist die Folge einer Krankheit, wenn man an zwei Stöcken geht, ist die Folge davon Gesundheit.

Im Übrigen: Wenn im Ziel die Luft heraus ist, sollte man tief durchatmen!

Dr. Gerhard Uhlenbruck