

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 98, Febr. 2010)

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

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

Liebe Mitglieder,

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

Zeitpunkt: Montag, **15. März 2010, 19.45 Uhr** Ort: Jugendraum Sportplatzhaus Freudenberg

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Wahl einer Protokollführerin bzw. eines Protokollführers
3. Feststellung des Stimmrechts
4. Jahresbericht des Vorstandes
5. Kassenbericht
6. Kassenprüfbericht
7. Aussprache
8. Ehrungen
9. Wahl einer Versammlungsleiterin bzw. eines Versammlungsleiters
10. Entlastung des Vorstandes
11. Neuwahl des Vorstandes
12. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
13. Reinigung des Pokalschrankes (Wer stellt sich zur Verfügung?)
14. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2010
15. Vorschau 2010
16. Verschiedenes

Anträge können bei mir bis zum 6. März 2010 eingereicht werden (Anschrift: Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal; Mail-Adresse: norbert.korte@lc-wuppertal.de).

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

Mit sportlichen Grüßen

Norbert Korte, 1. Vorsitzender

Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)

| | | |
|----------------|---|--------------------------------------|
| So., 21. März | Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl www.tsv-hochdahl.de/neandertallauf.htm | 5 + 14,095 km |
| Sa., 10. April | Benrather Volkslauf www.lt-duesseldorf-sued.de - amtlich vermessene Strecken - | 5; 10 + 21,1 km |
| Fr., 16. April | Vereinsmeisterschaften an der Oberbergischen Straße 800 m Schülerinnen (ab 17.00 Uhr) - 1.000 m Schüler (ab 17.30 Uhr) 5.000 m Männer/Frauen mit AK-Wertung (ab 18.00 Uhr) | |
| Fr., 28. Mai | Monheimer Gänseliesellauf www.gaenseliesellauf.de - amtlich vermessene Strecken - | 5 + 10 km |
| 13. - 15. Juni | Rotweinwanderweg-Lauf in Dernau an der Ahr im Rahmen der Vereinsfahrt 10 km Walking bzw. Nordic-Walking, 10 + 20 km Wandern www.rotweinwanderweg-volkslauf.de | 3,8; 10 + 20 km |
| So., 29. Aug. | Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden www.sengbachlauf.de | 3, 11,3 + 21,1 km 11,3 km Walking |
| Fr., 24. Sept. | Zonser Nachtlauf www.sg-zons.de | 3,1 + 7 Meilen |
| So., 7. Nov. | Martinslauf in Düsseldorf-Hassels www.martinslauf.org - amtlich vermessene Strecken - | 10 + 21,1 km 10 km Walking |
| Fr., 31. Dez. | Herner Silvesterlauf www.hernersilvesterlauf.de | 5 + 10 km |

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

Sa., 18. Sept. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ 5 + 10 km

Sa., 20. Nov. Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ 9,8 km Wald, 6,2 km Cross

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

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

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

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

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

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

Der Vorstand

Interessante Meisterschaftstermine 2010

| | |
|--------------------|---|
| 13./14. Febr. | Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Sindelfingen |
| So., 28. Febr. | Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Velbert |
| Sa., 6. März | Deutsche Crossmeisterschaften in Stockach |
| Sa., 20. März | Nordrhein-10-km-Straßenlauf-Meisterschaften in Waldniel |
| Sa., 17. April | Westdeutsche 10.000-m-Meisterschaften auf der Bahn in Menden |
| So., 18. April | Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Bad Liebenzell |
| Sa., 24. April | Westdeutsche 10-km-Straßenlauf-Meisterschaften in Wintrich (Mosel) |
| Sa./So., 8./9. Mai | Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B in Remscheid Kreismeisterschaften Langstrecke Jugend A + B |
| So., 9. Mai | Deutsche Marathonmeisterschaften in Mainz |
| 15./16. Mai | Kreismeisterschaften Männer/Frauen/Jugend A + B in Leverkusen Kreismeisterschaften Langstrecke Schüler/innen A + B |
| Do., 27. Mai | Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden |
| So., 30. Mai | Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Duisburg |
| Do. 3. Juni | Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Leverkusen |
| 2. - 4. Juli | Deutsche Seniorenmeisterschaften II (M/W 50+) in Kevelaer |
| Sa., 4. Sept. | Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Lennestadt-Bielstein |
| Sa., 11. Sept. | Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Ohrdruf |
| So., 12. Sept. | Westdeutsche Marathonmeisterschaften in Münster |
| So., 3. Okt. | Deutsche Senioren-Berglaufmeisterschaften in Zell am Harmersbach |

Norbert Korte

Mitgliedsbeiträge 2010

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

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

Der Vorstand

Weihnachtsfeier

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

Norbert Korte

Vereinsfahrt 2010 nach Dernau
Samstag, 12. Juni – Montag, 14. Juni

Liebe LCWerinnen und LCWer,

wir fahren vom 12. bis 14. Juni - wie gewünscht - in das wunderschöne Ahrtal.

Das geplante Reiseprogramm:

Samstag, 12.06.10: - Abfahrt 8.00 Uhr Oberbarmen
8.15 Uhr Elberfeld

- große Stadtrundfahrt in und um Aachen anschließend Zeit für individuelle Besichtigungen (Dom, Innenstadt) oder zum shoppen
- Am frühen Abend Ankunft im Hotel Appel in Rech an der Ahr (ca. 3 km von Dernau entfernt). Der Abend steht zur freien Verfügung.

Sonntag, 13.06.10 - Lauf, Walking auf dem Rotweinwanderweg von Dernau aus (Start sehr früh, gegen 9.00 Uhr)

- Am Nachmittag Besichtigung des ehemaligen Regierungsbunkers oberhalb von Ahrweiler
- Am Abend gemeinsames Abendessen im Haus Appel.

Montag, 14.06.10 - Nach Aufstehen bleibt Zeit für einen kurzen Spaziergang oder Morgenlauf

- Abreise in Richtung Garzweiler mit Besichtigung des Braunkohletagebaus

| | |
|--|----------|
| Reisepreis für ein Doppelzimmer (2 Personen) | 210,-- € |
| für ein Einzelzimmer (1 Person) | 120,-- € |

Der Reisepreis beinhaltet zwei Übernachtungen mit Frühstück und das gemeinsame Abendessen im Hotel am Sonntag.

Die Anmeldefrist ist zum 31.01.10 abgelaufen. Wir haben 18 Doppelzimmer und 7 Einzelzimmer (einschl. Busfahrer) reservieren lassen. Wer noch mitfahren möchte, kann mich anrufen (Tel. 73 87 728). Ich werde dann im Hotel nachfragen, ob noch ein Zimmer frei ist.

Rainer Krüger
Breitensportwart

T-Shirts zum Schnäppchenpreis

Wir haben noch gelbe LCW-T-Shirts aus Baumwolle in den Größen **XL – L – M – S – 164** vorrätig, die zum günstigen Preis von **6,-- €** erworben werden können.

Vera + Friedhelm Garze

Ferisportfest in Düsseldorf-Lierenfeld (18.07.): Saison-Bestzeit für Timo Bauer

200 m männl. Jug.: 1. Robin Chan (93/ Weseler TV) 23,64 (1./II) ... 4. Timo Bauer (90) 24,05 (2./I
0,0 w)

Nürburgring-Lauf (01.08.): „Durch die grüne Hölle“

24,4 km über den Grand Prix-Kurs + die legendäre Nordschleife mit rd. 500 Höhenmetern:

1. Benjamin Porten (M 20/ Solingen) 1:30:32 ... 448. Rainer Krüger (62) 2:17:33 (M 45/73.)
- nur Netto-Zeiten - 996 Läufer + 201 Läuferinnen im Ziel.

Wer sich nicht gerade auf der Nordschleife die zahlreichen Berge hochquälen musste, der fühlte sich bei 22 ° C Wärme sicherlich richtig wohl bei dieser rundum gelungenen Veranstaltung. Rainer Krüger ist fasziniert vom Kampf „durch die grüne Hölle“. Er startete deshalb auch nicht zum ersten Mal hier. Da er aber im Vorfeld nicht viel trainieren konnte, fehlte es ihm an der richtigen Form. Vor diesem Hintergrund war er denn auch mit seiner Zeit zufrieden.

N.K.

25e Strandloop in Ouddorp (07.08.): Mats und Miles erliefen mit großem Vorsprung Treppchenplatz – Marina Stall

Bei sehr schönem Wetter nahmen Mats und Miles Gutbrod am Strandlauf in Ouddorp teil. In der Internetausschreibung stand nur, dass der Lauf über Strand und Dünenwege ging. So wussten wir bis kurz vor dem Start nicht, dass der 1 km lange Jugendlauf ausschließlich im schweren und weichen Sand gelaufen wurde. Gewertet wurde in der Kategorie 10 – 15 Jahre getrennt nach Jungen und Mädchen, nicht nach Jahrgängen.

Mats erwischte einen guten Start und setzte sich schon nach wenigen Metern an die Spitze des Feldes, während Miles sich langsam nach vorne arbeitete. Gelaufen wurden zwei Runden, doch nach 250 m lagen die beiden LCWer schon weit in Führung. Miles beendete schließlich kurz hinter Mats das Rennen. Beide sagten übereinstimmend, dass es extrem anstrengend gewesen sei in dem schweren Sand zu laufen. Aber es hat ihnen trotzdem viel Spaß gemacht, an diesem Funlauf teilzunehmen.

Dortmunder Sparkassenlauf (08.08.) mit Start + Ziel im Freizeitpark Fredenbaum:

10 km: 1. Alexander Lubina (79/ Bochum) 32:50; 2. Markus Held (78/ LG Wuppertal) ... 34. Adolf Keller (44) 42:06 (M 65/1.) 166 Läufer + 57 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Pronsfelder Straßenlauf (15.08.) – 10 km: 1. Guido Streit (74/ Silvesterlauf Trier e.V.) 32:03,7 ... 42. Adolf Keller (44) 42:21,9 (M 65/1) 173 Läufer + 74 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene flache Wendepunktstrecke - - 6. Wertungslauf für den Bitburger Läufercup -

Bosselbachlauf in Hürtgenwald-Vossenack (19.08.) – 9,7 km: 1. Christian Werker (M 20/ TV Konzen) 36:26,8 ... 24. Adolf Keller (44) 41:18,0 (M 65/1.) 127 Läufer + 33 Läuferinnen im Ziel.

- Startgeld: 8 € mit einem Glas Vossenacker Honig als Auszeichnung/ Wertungslauf für den Rur-Eifel-Cup -

Stromberger Burggrafenlauf in Oelde (22.08.) – 10 km: 1. Fabian Gutsch (75/ Sparkasse Dortmund) 40:27 ... 6. Adolf Keller (44) 42:34 36 Läufer + 12 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathonis, 10-km-Läufer und Walker starteten alle gemeinsam um 15.00 Uhr. Trotzdem gab es kein Gedrängel. Ganz im Gegenteil! So war jedenfalls nicht jeder das ganze Rennen über auf sich alleine gestellt. Trotzdem blieb Adolf irgendwann nichts anderes übrig, als ein einsames Rennen gegen die Uhr zu laufen. halten. Auf den Fünften hatte Adolf einen Rückstand von 1:18 Min., auf den Siebenten einen Vorsprung von 31 Sek.

N.K.

Benrather Schloss-Lauf (23.08.): Wechsel vom Wald in die City gelungen – Norbert Korte

5 km: 1. Andreas Kempin (89/ Baufinanz Plus) 17:21 ... 45. Werner Beecker (32) 21:42 (M 70/1.)
238 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Sonja Oberem (73/ rhein-marathon-düsseldorf) 36:18 ... 7. Veronika Scharbatke (50) 48:31 (W 55/1.) 71 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Antonis Antoniadis (85/ TSV Bayer Leverkusen) 33:19 ... 43. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 41:29 (M 60/1.), 110. Norbert Korte (50) 47:42 (M 55/6.) 344 Läufer im Ziel.

Ich bin nicht nach Benrath gefahren, um eine neue Bestzeit aufzustellen. Dazu fehlte es nicht nur an einer amtlich vermessenen Strecke, sondern auch an der nötigen Form bei mir. Ich wollte nach einer Muskelzerrung einfach mal meine Form testen und die Gelegenheit nutzen, Ausschreibungen für unseren Volkslauf auszulegen. Nachdem schon Tage vorher klar war, dass es recht warm werden würde, hatte ich mir von vornherein vorgenommen, nicht an meine Grenzen zu gehen.

Die vom Laufftreff Düsseldorf-Süd organisierte Veranstaltung ersetzt den Sommerabend-Lauf im Benrather Forst. Da der Schloss-Lauf nicht durch den weitläufigen Schlossgarten, sondern über 3 Runden durch die Benrather City führt, kann man darüber streiten, ob die Strecke im Benrather Forst tatsächlich weniger attraktiv ist. Über ein mangelndes Interesse der Läuferzene konnte sich der Veranstalter jedenfalls nicht beklagen.

Do or die (Janis Bauer – Mats Gutbrod – Muammer Olcun) beim Sparda Cross-Triathlon (23.08.) – Marina Stall

Unter dem Namen „do or die“ traten bei traumhaftem Wetter die drei LCWer Janis – Mats + Muammer beim 2. Sparda-Triathlon auf Küllenhahn an. Mit Janis hatte man eine gute Bank auf der Schwimmstrecke über 750 m, die im Strandbad Neuenhof absolviert wurde. Janis verließ ca. an 5. Stelle das Wasser und musste dann den 400 m langen und sehr steilen Berg rauf, um den Zeitchip an Mats weiterzugeben. Doch dieser Berg hatte es in sich, insbesondere weil er beim Schwimmen schon sehr schnell angegangen war. Hinzu kam, dass Janis schon seit Jahren kaum noch läuft. Aber Mats machte den Chip schon selber los, sodass Janis einfach nur ermattet stehen bleiben konnte.

Dann ging es für Mats auf die sehr anspruchsvolle 27,6 km lange Strecke des „Bergischen Hammers“. Die Radstrecke führte über Teile der ehemaligen Sambatrasse und durch das Burgholz. Es mussten zwei Runden mit insgesamt 670 Höhenmetern gefahren werden. Nach der ersten Runde hatte Mats den 5. Gesamtplatz gehalten und wir machten uns schon einmal auf den Weg zurück zur Wechselzone.

Von Mats ging der Chip an Muammer. Allerdings hielt er nicht an Muammers Bein. So verrannen wertvolle Minuten. Endlich konnte es losgehen und Muammer ging auf die in der knalligen Sonne liegende 10 km lange Strecke, die in 4 Runden gelaufen wurde. Leider irritierte Muammer die Ziel-einlauf-Beschilderung, sodass er noch eine kleine Extra-Runde laufen musste. Er kam dann allerdings als Gesamt-Siebenter in der Zeit von 2:23:24 Std. ins Ziel.

Da der Bergische Hammer in mehreren Kategorien wie Einzel Männer/Frauen und Staffeln Männer/Mixed/Frauen gewertet wurde, konnten die drei von „do or die“ in der Männer-Wertung einen sehr guten 3. Platz belegen. Die Platzierung ist insbesondere unter dem Aspekt zu sehen, dass Janis und Mats dem Jahrgang 1994 angehören. Sie waren die jüngsten Teilnehmer beim Staffelt-Triathlon. Mats benötigte sogar eine schriftliche Erlaubnis seiner Eltern, da die Radfahrer/innen wegen der anspruchsvollen Strecke und der damit verbundenen Gefahren mindestens 18 Jahr alt sein mussten.

Abendlauf in Kerpen-Horrem (28.08.) – 10 km: 1. Dirk Gebhardt (M 35/ Brühler TV) 35:32 ... 38. Adolf Keller (44) 41:45 (M 65/1.) - nur Netto-Zeiten - 251 Läufer + 125 Läuferinnen im Ziel.

5-km-Runde durch den Ortsteil Horrem und ein angrenzendes Waldgebiet/ nicht amtlich vermessen -

Sengbach-Talsperrenlauf (30.08.): Diesmal gab es keinen „Fresskorb“ für uns

11,3 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Torsten Schneider (M 35/ LAZ Puma Troisdorf) 40:37 ... 22. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 48:46 (M 60/2.), 26. Adolf Keller (44) 49:58 (M 65/1.), 41.

Udo Wilde (56) 51:15 (M 50/2.), 46. Andreas Black (59) 52:04 (M 50/4.), 115. Walter Hümpfner (59) 58:53 (M 50/12.) - nur Netto-Zeiten - 267 Läufer im Ziel.

11,3 km Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Ines Neumann (W 40/ LSV Tri-Team Remscheid) 51:05 ... 9. Veronika Scharbatke (50) 55:15 (W 55/1.), 11. Dagmar Wilde (63) 55:42 (W 45/2.), 27. Birgit Black (54) 61:30 (W 55/4.), 56. Miriam Hommelsheim (81) 66:29 (W 20/9.), 94. Gabi Krüger (63) 72:45 (W 45/17.) - nur Netto-Zeiten - 134 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Sascha Velten (74/ Lüttringhauser TV) 1:16:05 ... 104. Siegfried Schönberg (66) 1:43:38 (M 40/30.), 119. Jörg Kayser (66) 1:45:30 (M 40/35.), 153. Rainer Krüger (62) 1:48:44 (M 45/34.) - nur Netto-Zeiten - 390 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Birgit Breuer (W 40/ TuRa Remscheid) 1:40:09 ... 26. Annette Bohnes (68) 1:58:38 (W 40/7.) - nur Netto-Zeiten - 73 Läuferinnen im Ziel.

Der LCW war mal wieder mit einer starken Gruppe vertreten. Dieses Jahr gab es allerdings keinen „Fresskorb“ für uns. Die Rheinhöhenläufer traten mit 24 Leuten an, wir „nur“ mit 14.

Bei bestem Laufwetter, 12° C und Sonnenschein, ging es auf die schöne Strecke um die Sengbach-Talsperre. Der Start für die 11,3 km gestaltete sich ein wenig holprig, da sich einige Walker mal wieder ganz vorne aufgestellt hatten. Ansonsten lief es für alle ganz gut. Wir belegten zwei erste Plätze: Veronika Scharbatke in der W 55 und Adolf Keller in der M 65. Dagmar Wilde wurde Zweite in der W 45, Udo Wilde Zweiter in der M 50 und Hans-Hermann Gronemeyer ebenfalls Zweiter in der M 60. Miriam Hommelsheim war mit ihrer Zeit von 1:06:29 Std. besonders zufrieden. Sie arbeitet auf ihren ersten Marathon hin (04.10. in Köln).

Leider zogen sich die Siegerehrungen ein wenig hin, sodass wir wegen gemeinschaftlichen Frierens die Ehrung für die Halbmarathon-Sieger/innen nicht mehr abgewartet haben.

Hamminkelter Citylauf (30.08.): - 5 km (2 Runden): 1. Theo Aymanns (M 40/ VfB Alemannia Pfalzdorf) 16:16 ... 204.* Harald Sohnius (35) 26:52 (M 70/2.) 370 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

10 km (3 Runden): 1. Philipp Hövelmann (M 20/ LG Olympia Dortmund) 32:19 ... 157.* Werner Beecker (32) 45:15 (M 75/1.) 495 Läuferinnen + Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecken –

* = Platzierung einschließlich Frauen!

Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Oelde (06.09.):

Triumph für Adolf Keller – Norbert Korte

1. Elias Sansar (80/ LG Lage/Detmold) 1:11:41 ... 109. Adolf Keller (44) 1:29:21 (M 65/1.), 136. Eberhard Dunger (51) 1:33:29 (M 55/12.) 179 Läufer + 56 Läuferinnen im Ziel.

Trotz des vorausgegangenen Mammut-Wettkampfprogramms zeigte Adolf Keller auch in Oelde keine Müdigkeit. Er scheint auf seinem Weg zu 50 Altersklassensiegen in diesem Jahr nicht aufzuhalten zu sein. Seinem schärfsten Verfolger, Frank Rust (TSV Solingen-Aufderhöhe) nahm er rd. 3 Min. ab. Dabei hätte seine Zeit durchaus noch um ein paar Sekunden besser ausfallen können. Als er nach der dritten Runde zurück ins Stadion kam und das Ziel vor Augen sah, setzte er zum Endspurt an. Tatsächlich musste er aber noch eine Runde durchs Stadionrund laufen. Als ein Kampfrichter ihn auf seinen Irrtum hinwies, war die Luft bei ihm raus. Er konnte sich nur noch mühsam über die letzten 400 m schleppen.

Eberhard Dunger hatte sich noch eine etwas bessere Zeit erhofft. Er war nicht so recht zufrieden. Ich denke aber, 1:33:29 sind aller Ehren wert.

Kölner Halbmarathon (06.09.): 1. Jeannine Hagedorn (80/ TV Refrath) 1:25:18 ... 176. Miriam Hommelsheim (81) 2:05:51 (W 20/30.) - nur Netto-Zeiten - 367 Läuferinnen + 829 Läufer im Ziel.

- amtlich vermessener, dreimal zu durchlaufender Rundkurs im Kölner Stadtwald –

Lenneper Bachtalrun (06.09.): Gelungener Auftakt! – Norbert Korte

Halbmarathon Frauen: 1. Friederike Slupina-Beck (W 40/ ohne Verein) 1:52:56 ... 3. Annette Bohnes (68) 1:57:50 (W 40/2.) 32 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Arnd Bader (66/ Dönges Running-Team) 1:18:33 ... 34. Siegfried Schönberg (66) 1:44:07 (M 40/8.) 179 Läufer im Ziel.

10 km: 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 33:43 ... 31. Norbert Korte (50) 49:13 (M 55/1.)
107 Läufer + 43 Läuferinnen im Ziel.

Die Remscheider Feuerwehr bewies viel Mut, sich an eine Veranstaltung dieser Größenordnung heran zu wagen. Der betriebene Aufwand war schon beträchtlich. Aus meiner Sicht gab es keine organisatorischen Mängel. Das ist bei einer Premiere ja keineswegs selbstverständlich. Die abwechslungsreiche Strecke mit vielen Bergauf- und Bergabpassagen an der Wupper- und der Panzertalsperre vorbei gefiel mir sehr gut. Ich würde mich jedenfalls freuen, wenn sich diese Veranstaltung auch in den nächsten Jahren behaupten könnte.

Teil II der Bahnlaufserie in Düsseldorf-Lierenfeld (08.09.):

Adolf Keller mit neuer Jahres-Bestzeit

5.000 m: 1. Volker Büchle (51/ ART Düsseldorf) 17:21,58 ...

9. Adolf Keller 20:06,15 (M 65/1.) 12 Läufer + 3 Läuferinnen am Start.

Nur zwei Tage nach den Halbmarathon-Meisterschaften verbesserte Adolf Keller seine Jahres-Bestzeit über 5.000 m. Das ist schon sehr erstaunlich!

N.K.

Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Otterndorf (12.09.): Werner Beecker wieder einmal in Bestform – Kurt Scharbatke

Männer M 50 - M 75: 1. Jürgen Theofel (58/ FV Wallau) 34:05 ... 92. Werner Beecker (32) 44:38 (M 75/1.) - nur Brutto-Zeiten - 120 Läufer im Ziel.

Frauen (alle Klassen): 1. Susanne Hahn (78/ SV Schlau.Com Saar 05 Saarbrücken) 33:44 ... 109. Veronika Scharbatke (50) 43:50 (W 55/3.) - nur Brutto-Zeiten - 141 Läuferinnen im Ziel.

Bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km im Nordseebad Otterndorf erlief sich Werner Beecker seinen 44. deutschen Meistertitel! Als Favorit startend, drückte er von Anfang an direkt auf das Tempo und ließ so keinen Zweifel aufkommen, hier seinen Titel souverän nach Hause zu laufen. Wer ihn kennt weiß auch, dass für ihn nicht nur der Titel, sondern auch die Zeit entscheidend ist. Er hatte sich eine 44er Zeit vorgenommen und die schaffte er auch mit 44:38 Min.

Nicht ganz so erfolgreich wie Werner, aber doch äußerst zufrieden, kehrte Veronika Scharbatke von den Meisterschaften zurück. In einem sehr ambitioniert geführten Lauf und nach hartem Kampf erreichte sie doch noch überglücklich mit einer Zeit von 43:50 Min. den 3. Platz und somit die Bronzemedaille.

Norbert Korte: Bereits 2005 war Otterndorf an der Nordseeküste (unweit von Cuxhaven) Ausrichter der deutschen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf. Vor vier Jahren hatte man die Titelkämpfe an einem Vormittag abgewickelt, in diesem Jahr fiel der erste Startschuss für den Lauf der Senioren ab AK M 50 erst um 19 Uhr. Bei einbrechender Dunkelheit folgte dann um 20 Uhr der zweite Start für den Lauf der Frauen. Angeboten wurde den Läuferinnen und Läufern ein Kurs innerhalb der Innenstadt Otterndorfs. Nach einer Einführungsrunde von 1.788 m mussten dann vier Runden à 2.053 m zurückgelegt werden. Bei Temperaturen um die 15° C und leichtem Wind herrschten durchaus gute Bedingungen, die auch von vielen Athletinnen und Athleten für eine Verbesserung der persönlichen Jahresbestzeit genutzt wurden. Neben dem Wetter trug dazu sicherlich auch die stimmungsvolle Kulisse von mehreren tausend Zuschauern bei. So weit, so gut, aber

am Ende holte das heikle Thema Siegerehrungen auch hier den Ausrichter wieder ein. Zwar gelang es, zumindest zum Teil, die Ehrung der Besten zügig und zeitnah zum Wettkampf durchzuführen. Dass aber die Medaillen nicht rechtzeitig in Otterndorf angekommen waren, löste allenthalben nur Kopfschütteln aus.

Werner Beecker gewann übrigens vor Gerhard Weidner (46:36/ LG Salzgitter) und Alfred Girault (47:44/ TG Trier 1880). Gerhard Weidner nahm an den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko City, 1972 in München und 1976 in Montreal als Geher teil. Seine beste Platzierung erreichte er 1972 in München als Sechster über 50 km. Die Goldmedaille sicherte sich damals sein Mannschaftskamerad Bernd Kannenberg.

Wuppertaler Stadtmeisterschaften (12.09.):

Zwei Stadtmeister-Titel für den LCW/ Miles Gutbrod zum dritten Mal in Folge Stadtmeister

| | | |
|---|--|-------------|
| <u>Dreikampf Schüler C:</u> 50 m – Weit – Schlagball | 1. Julian Scherz (98/ Barmer TV Wuppertal) 7,48 s – 4,65 m – 34,5 m | 1.157 Pkte. |
| 12 in der Wertung. | 2. Vito Lawrenz (98) 7,63 s – 4,15 m – 36,5 m | 1.098 Pkte. |

1.000 m Schüler C: 1. Christopher Traichel (98/ Wuppertaler SV) 3:36,65 ... 3. Vito Lawrenz (98) 3:40,79 (M 11/3.) 8 Läufer im Ziel.

| | | |
|---|---|-------------|
| <u>Dreikampf Schüler B:</u> 75 m – Weit – Ball (200 g) | 1. Tim Ediger (97/ Wuppertaler SV) 10,35 s – 4,78 m – 42,0 m | 1.312 Pkte. |
| 11 in der Wertung. | 2. Valdis Vebergs (96) 11,60 s – 3,93 m – 36,0 m | 1.062 Pkte. |

1.000 m Schüler A + B: 1. Mats Gutbrod (94/ LCW) 3:04,65; 2. Moritz Kremer (94/ DT Ronsdorf) 3:12,67 ... 3. Miles Gutbrod (97) 3:19,78 (M 12/1.), 4. Dominik Wendel (97) 3:22,60 (M 12/2.), 6. Marius Groß (94) 3:29,51 (M 15/4.) 9 Läufer am Start.

| | | |
|--|--|-------------------------|
| <u>Dreikampf Schülerinnen B:</u> 75 m – Weit – Schlagball | 1. Naemi Göbel (96/ Wuppertaler SV) 10,61 s – 4,65 m – 41,0 m | 1.477 Pkte. |
| 23 in der Wertung. | 12. Jana Schmand (96) 11,43 s – 3,73 m – 27,0 m | W 13/ 8. 1.153 Pkte. |

800 m Schülerinnen B: 1. Maria Kirchner (97/ Wuppertaler SV) 2:40,03 ... 6. Jana Schmand (96) 3:06,51 9 Läuferinnen im Ziel.

Georg Rüttinger: Leider konnten wir nur eine kleine Gruppe für den Dreikampf melden. Seitdem nicht mehr in Einzeldisziplinen gestartet werden kann, verzichten einige Schüler auf einen Start, da sie sich an die kompletten drei Disziplinen nicht herantrauen. Schade, dass von den vier gemeldeten Schülern dann auch noch Jan Schmand kurzfristig wegen einer Fußverletzung absagen musste.

Bei den Schülern M 11 hatte sich Vito Lawrenz einiges vorgenommen. Sein größtes Ziel war es, über 4 m zu springen. Und gleich im ersten Versuch gelang ihm auch ein gewaltiger Sprung über die Traummarke. Sein lauter Freudenschrei über die 4,15 m war nicht zu überhören. Nur Julian Scherz vom Barmer TV sprang weiter. Auch im Sprint gelang ihm mit 7,63 s über 50 m die zweit-schnellste Zeit hinter seinem größten Rivalen Julian Scherz. Nur im Ballwurf konnte Vito mit 36,5 m noch einige Punkte gegenüber Julian gut machen, obwohl Vito bereits im Training bis an die 40-m-Marke warf. Im Dreikampf-Endresultat erreichte er damit einen hervorragenden zweiten Platz mit 1.098 Punkten. Beim abschließenden 1000-m-Lauf erfüllte er sich dann noch sein zweites Ziel. In neuer persönlicher Bestzeit von 3:40,79 Min. lief er über 17 Sek. schneller als bei unseren Vereinsmeisterschaften.

Bei der M 13 konnte Valdis Vebergs in seinem ersten Wettkampf für den LCW nur im Ballwurf gut mithalten, obwohl er mit 36 m noch einiges hinter seinem Leistungsvermögen lag. Im Sprint und Weitsprung war der Abstand zur Konkurrenz zu groß. Im Endresultat kam für ihn ein guter 5. Platz zustande.

Jana Schmand hatte einen schlechten Tag erwischt. Sowohl beim 75-m-Sprint als auch beim Weitsprung blieb sie weit hinter ihren Erwartungen zurück. Nur beim Ballwurf gelang ihr mit 27 m eine Weite, die im Rahmen lag. Der 8. Platz in der W 13 enttäuschte sie schließlich selbst, denn sie hatte mit mehr gehofft.

Marina Stall: Die LCWer Dominik Wendel sowie Mats und Miles Gutbrod, die als klare Favoriten ins Rennen gingen, starteten zusammen im Lauf Schüler M 12 - M 15. Mats Gutbrod übernahm vom Start weg die Führung vor Moritz Kremer (DT Ronsdorf), der Mats 2007 noch bei den Stadtmeisterschaften schlagen konnte. Ein kurzer Führungswechsel zwischen Moritz und Mats entschied sich schnell zugunsten von Mats, der dann den Sieg in einer Zeit von 3:04,65 Min. sicher vor Moritz Kremer nach Hause bringen konnte.

Miles war beim Start gut weggekommen und lief in der dritten Position vor Cedric Streich (M 15/ DT Ronsdorf). Dominik Wendel konnte sich von Platz 6 zu Beginn langsam nach vorne arbeiten und lief lange hinter Miles, der zwischenzeitlich eine Position an den 3 Jahre älteren Cedric Streich verloren hatte. Miles erreichte nach einer tollen Aufholjagd dann doch noch als Dritter das Ziel in einer Zeit von 3:19,78 Min. und fuhr damit den Stadtmeistertitel in der M 12 ein. Dominik Wendel wurde Zweiter der M 12 in 3:22,60 Min. vor Lukas Schmidt-Russnak vom TV Friesen. Er lief wie Miles und Mats persönliche Bestzeit.

Bitburger Stadtlauf (13.09.) – 10 km (1 große + 3 kleine Runden): 1. Roger Königs (M 30/ Celtic Diekirch) 32:43 ... 53. Adolf Keller (44) 41:31 (M 65/1.) 222 Läufer + 87 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecke - - 7. Wertungslauf für den Bitburger Läufercup -

Münster-Marathon (13.09.): 1. Richard Chepkwony (83/ Kenia) 2:12:02 ... 1.476. Jörg Hanisch (75) 4:00:07 (M 30/127.) - nur Netto-Zeiten - 2.291 Läufer + 442 Läuferinnen im Ziel.

Ohne entsprechende Vorbereitung einen Marathon zu laufen, ist nicht ohne Risiko. Wer aber möchte schon gerne einen Rückzieher machen, wenn er erst einmal angemeldet ist? Jörg nahm also die Herausforderung an. Da er das Rennen vorsichtig begann, kam er auch gut durch.

N.K.

Nordrhein-Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Grevenbroich-Neukirchen im Rahmen des Sommerabendlaufes (19.09.):

Becker, Gronemeyer und Scharbatke auf dem Treppchen - Kurt Scharbatke

10 km Männer: 1. Maciek Miereczko (79/ LAZ Puma Troisdorf/ Siegburg) 32:07 ... 63. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 41:08 (M 60/3.), 75. Werner Beecker (32) 45:56 (M 70/1.) 83 Meisterschaftsläufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Sanaa Kouba (85/ LG Hilden) 36:45 ... 30. Veronika Scharbatke (50) 46:31 (W 55/1.) 49 Meisterschaftsläuferinnen im Ziel.

Werner Beecker siegte auch in der M 70, der höchsten Altersklasse bei Nordrheinmeisterschaften souverän in 45:56 Min. Ebenso souverän siegte Veronika Scharbatke in der Altersklasse W 55. Nur eine Woche nach den Deutschen Meisterschaften konnte sie hier diesmal mit 46:31 Min. auf Platz und Sieg laufen. Den schwersten Stand hatte Hans-Hermann Gronemeyer. In der sehr stark besetzten Altersklasse M 60 lief Hans-Hermann ein aufopferungsvolles Rennen. Zwei Runden lang führte er eine Dreiergruppe an. Dann zogen aber seine Konkurrenten (Bernd Scharbert 39:51, TSV Solingen-Aufderhöhe + Wolfgang Kübler 40:11, Adler-Langlauf Bottrop) das Tempo noch weiter

an. So blieb ihm am Ende nach vier Runden in 41:08 Min. aber immerhin noch der 3. Platz und somit der Gewinn der Bronzemedaille.

Schön anzusehen war bei diesen Meisterschaften der Teamgeist einiger Vereine, wo man mit Begeisterung um die Titel in der Mannschaftswertung kämpfte. Schade, dass dies beim LCW nur selten der Fall ist. Wegen des Volkslaufes gab es diesmal aber auch keine Möglichkeit, mit einer Mannschaft dabei zu sein.

Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ (19.09.):

Das schöne Wetter sorgte wieder für große Teilnehmerfelder – Norbert Korte

1,85 km Schülerinnen D (W 8/9): 1. Eva-Lina Baumgärtel (00/GS Donarstr.) 8:12,3; 2. Victoria Krause (00, BTV/ Kath. GS Am Engelnberg) 8:13,0 125 Läuferinnen im Ziel.

2,1 km Schüler M 11: 1. Simon Tewes (98/ Carl-Duisberg-Gym.) 8:27,1 ... 5. Vito Lawrenz (98/LCW) 8:47,6 123 Läufer im Ziel.

2,1 km Schülerinnen B (W 12/13): 1. Lilian Grabowski (96/ Polizei-SV Wuppertal) 8:54,7 ... 8. Nadine Wehr (97/ CDG-LCW) 9:59,1 (W 12/6.), 9. Mona Hussein Bashir (96/ Realsch. Vohwinkel-LCW) 10:01,8 (W 13/3.), 27. Anja Ayenu (96/ Hauptsch. Am Katernberg-LCW) 11:00,9, 38. Sarah Wehr (96/ CDG-LCW) 11:28,3 (W 13/13.) 178 Läuferinnen im Ziel.

2,1 km Schüler B (M 12/13): 1. Fabian Vogelsang (97/ CDG) 7:41,6 ... 3. David Ibe (97/CDG) 8:07,3 (M 12/3.), 42. Nick Rosenhahn (97/ Erich-Fried-Gesamtsch.) 10:01,4 (M 12/32.), 49. Sven Roser (97/ LCW) 10:14,2 (M 12/37.) 169 Läufer im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend A: 1. Christoph Nicksch (90/ Röntgen-Gym. Remscheid) 17:19,6 ... 10. Muammer Olcun (63) 19:56,2 (M 40/2.), 12. Timo Bauer (90) 20:18,5 (MJA/6.), 15. Adolf Keller (44) 20:33,8 (M 60/1.), 37. Janis Bauer (94) 22:15,1 (MJA/17.), 131. Hans-Jürgen Wehr (62) 28:27,7 (M 40/24.) 202 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend A: 1. Cordula Vogelsang (91/ CDG) ... 4. Karen Böhnke (91) 23:35,7 (WJA/2.), 5. Martina Bauer (64) 24:08,5 (W 40/2.), 61. Joanna Wehr (69) 32:02,6 (W 40/3.) 115 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Marc Walter (74/ Wuppertal) 36:36,9 ... 74. Jörg Kayser (66) 48:20,9 (M 40/31.) 195 Läufer + 45 Läuferinnen im Ziel.

Wir hatten wieder großes Glück mit dem Wetter und wurden von der Sonne verwöhnt. Für die Läuferinnen und Läufer war es allerdings schon etwas zuviel des Guten. Der Sanitätsdienst unter der bewährten Leitung von Dr. Andreas Göller hatte jedenfalls wieder genug zu tun. Rund 2.150 Läufer und Wanderer durften sich im Ziel über eine Medaille mit einem Pinguin zur Erinnerung an die Pinguinale im Rahmen der Regionale 2006 und die in diesem Jahr neu eröffnete Pinguinanlage im Zoo freuen. Dieser großartige Erfolg wäre ohne die vielen treuen LCW-Helferinnen und -Helfer nicht möglich gewesen.

Zu danken haben wir auch der Stadtparkasse, der AOK Gesundheitskasse und dem städt. Sport- und Bäderamt für ihre tatkräftige Hilfe. Die Stadt Wuppertal hat bereits signalisiert, dass sie den Wuppertaler Volkslauf trotz der anstehenden einschneidenden Sparbeschlüsse auch 2010 in unveränderter Form unterstützen wird. Damit war nicht unbedingt zu rechnen. Wir hatten deshalb im Vorstand schon über Einsparmöglichkeiten diskutiert. Die positive Entscheidung des Stadtkämmerers zeigt, dass die Stadt dem Wuppertaler Volkslauf große Bedeutung beimisst. Darauf dürfen wir stolz sein.

In den Schülerwettbewerben dominierten wieder einmal die blau-weißen Farben des Carl-Duisberg-Gymnasiums, das - wie nicht anders zu erwarten - den Schulwettbewerb gewann.

Den ersten Lauf der Schülerinnen gewann Eva-Lina Baumgärtel von der Grundschule Donarstr., die mittlerweile auch unserem Verein angehört. Nick Rosenhahn von der Erich-Fried-Gesamt-

schule, der im B-Schüler-Lauf startete, ist mittlerweile ebenfalls LCW-Mitglied. Insofern ist die Werbekampagne unseres Trainergespanns Martina Bauer und Muammer Olcun nicht umsonst gewesen.

Unsere Schülerinnen und Schüler liefen meistens für ihre Schule, die natürlich auf ihre Cracks nicht verzichten wollten.

Den von Oberbürgermeister Peter Jung gestarteten Hauptlauf über 10-km-Lauf gewann Vorjahressieger Marc Walter aus Wuppertal in 36:37 Min. vor Peter Lange (36:54 Min.) und Torben Kirchner (37:34 Min.), beide Lüttringhauser TV.

Andreas Lukesch, der stellvertretende Chef der Westdeutschen Zeitung für Wuppertal, kam als 96. ins Ziel und bewies, dass er als „rasender Reporter“ tatsächlich gut auf zwei Beinen unterwegs ist.

Bei den Frauen setzte sich die Dortmunderin Alena Schmelz in 43:43 Min. durch, die von ihrem Vater geführt wurde. Sie hätte aber sicherlich auch ohne diese Unterstützung gewonnen. Bereits als Fünfte kam die 55-jährige Conny Kronenberg (LCK Ronsdorf) in 46:48 Min. ins Ziel. Nicht weit dahinter folgte Beata Geismann, Lehrerin an der Grundschule Rottsieper Höhe, die als Rollhockeyspielerin der „Dörper Cats“ besser bekannt ist. Als ältester Teilnehmer zeigte Ernst Reiteleit (JG 1931) in 52:00 Min., dass er immer noch fit ist. Wenn er eben kann, ist er beim Volkslauf und auch bei unserem Wald- und Crosslauf auf dem Freudenberg dabei.

Über 5 km schickte Hans Baum, Regionaldirektor der AOK Gesundheitskasse, das Läuferfeld auf die Strecke. Er dürfte sich besonders über seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gefreut haben, die zahlreich an den Start gingen und in ihren grünen T-Shirts gut zu erkennen waren.

Es siegte Christoph Nicksch vom Röntgen-Gymnasium in Remscheid in 17:20 Min. klar vor Dominic Bornemann (17:54/ TV Haßlinghausen) und Lokalmatador Jan Röttger (18:18/ DT Ronsdorf). Als 15. und M-60-Sieger kam Adolf Keller in 20:33,8 Min. ins Ziel. Der Abstand zu den wesentlich jüngeren Muammer Olcun (10.) und Timo Bauer (12.) war nicht allzu groß. Muammer ist übrigens Ende Oktober stolzer Vater einer kleinen Jana geworden. Wir gratulieren den Eltern auch von dieser Stelle aus noch einmal sehr herzlich.

Einen kleinen Triumph konnte Karen Böhnke feiern. Sie gewann gegen ihre Trainerin Martina Bauer. Beide belegten in ihren Altersklassen Rang 2.

Kein Wuppertaler Volkslauf ohne Hans-Gerd Spillekothen. Nur einmal fehlte er bisher. Hans-Gerd Spillekothen ist dabei, die Geschichte des Wuppertaler Volkslaufes aufzuzeichnen. Er kann sich noch gut an die Premiere im Jahre 1967 mit Start und Ziel auf dem Freudenberg erinnern, damals unter der organisatorischen Leitung von Walter Nicolini, der Ende August seinen 90. Geburtstag feierte. Er grüßt alle sehr herzlich, die ihn aus seiner Zeit als LCW-Vorsitzender noch kennen.

Oliver Seyffert von der LG Wuppertal beschränkte sich angesichts der Strapazen, die mit einem vorübergehenden Leben ohne Auto verbunden sind, auf den 5-km-Lauf. Oliver und seine Familie gehörten zu den Familien in Wuppertal, die im Rahmen der „Woche der Mobilität“ 28 Tage lang auf ihr Auto verzichten haben. Er durfte den von der Stadt Wuppertal gestifteten Preis für die Familie entgegennehmen, die trotz einer größeren Entfernung ohne Auto vom Wohnort zum Volkslauf anreiste. Ich glaube, er würde nicht noch einmal bei dieser Aktion mitmachen. Ohne Auto ist man als Familie heutzutage ziemlich hilflos.

Gummersbacher Stadtlauf (20.09.) – 10 km: 1. Maciek Miereczko (79/ Trink Form Team LAZ Sieg) 32:58 ... 22. Adolf Keller (44) 42:04 (M 65/1.) 118 Läufer + 34 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecke über 5 Runden mit jeweils 2 Steigungen -

Abendsportfest in Erkelenz (25.09.): Dreimal Bestzeit für Gutbrod-Brüder am Wochenende – Marina Stall

1.000 m (Ergebnis aus 2 Zeit-Endläufen): 1. Manuel Mohrhenn (88/ TV Erkelenz) 2:36,29 ... 12. Mats Gutbrod (94) 2:59,34 (M 15/3.), 16. Miles Gutbrod (97) 3:14,23 (M 12/1.) von 27

Am Freitag fuhren Mats und Miles Gutbrod in den benachbarten LVN-Kreis Heinsberg zum Abend-sportfest in Erkelenz. Ihr Ziel war es, noch einmal ihre 1.000-m-Bestzeit anzuheben. Mats wollte seine Wette einlösen, in diesem Jahr die 1.000 m unter 3:00 Min. zu laufen. Da er dieses Ziel bei den Stadtmeisterschaften mit 3:04,65 Min. knapp verpasst hatte, sollte es diesmal der letzte Versuch sein. Das Abend-sportfest war sehr gut besucht, da es eine Vielzahl von Disziplinen bot, einschließlich eines Jagdrennens.

Es war schon bitterkalt und dunkel, als die Wettkampfleitung entschied, den Lauf, der ursprünglich die Altersklassen Schüler M 10 bis Männer umfasste, zu splitten. Also liefen Mats und Miles wieder einmal getrennt, was bedeutete, noch länger warten und frieren. Mats erreichte im ersten Lauf mit 2:59,34 Min. eine neue Bestzeit und wurde Dritter seiner Altersklasse. Miles lief ein hervorragendes Rennen in 3:14,23 Min. und siegte verdient in seiner Altersklasse M 12 vor dem weit abgeschlagenen Malte Billen von der SG Langenfeld (3:48,39).

Norbert Korte: Um die guten Zeiten von Mats und Miles richtig einschätzen zu können, habe ich zwei Bestenlisten für die Schüler A auf Vereinsebene und die M-12-Schüler für ganz Wuppertal zusammengestellt.

Vereins-Bestenliste Schüler A (M 14/15) über 1.000 m (unter 3:10,0 Min.)

| | | | |
|---------|--------------------------|----------|-----------|
| 2:47,79 | Jan-Philipp Werner (89) | 02.05.04 | Wuppertal |
| 2:50,3 | Bernd Biervert (69) | 30.09.84 | Essen |
| 2:50,43 | Bernd Becker (70) | 20.08.85 | Essen |
| 2:51,95 | Nikolai Werner (89) | 08.05.04 | Remscheid |
| 2:53,5 | Uwe Heinzer (63) | 18.09.77 | Dortmund |
| 2:54,7 | Frank Tscherniewski (66) | 01.06.80 | Remscheid |
| 2:59,34 | Mats Gutbrod (94) | 25.09.09 | Erkelenz |
| 3:00,7 | Christoph Teuber (70) | 16.05.85 | Essen |
| 3:02,3 | Peter Duske (66) | 04.10.80 | Wuppertal |
| 3:02,59 | Timo Bauer (90) | 10.09.05 | Wuppertal |
| 3:04,0 | Gerd Merhof (67) | 29.05.82 | Wuppertal |
| 3:06,1 | Peter Duske (66) | 17.10.81 | Wuppertal |
| 3:07,6 | Benjamin Trapp (78) | 03.09.93 | Essen |

Wuppertaler Bestenliste über 1.000 m - Schüler M 12 (1988 - 2009)

| | | | | |
|---------|--------------------------------|----------------------|-----------------|------------------|
| 3:09,7 | Lars Hillringhaus (79) | Barmer TV | 24.06.91 | Wuppertal |
| 3:18,43 | Karsten Kruck (78) | Barmer TV | 09.06.90 | Wuppertal |
| 3:11,11 | <i>Jan-Philipp Werner (89)</i> | <i>LC Wuppertal</i> | <i>15.09.01</i> | <i>Wuppertal</i> |
| 3:12,02 | David Marschner (90) | Gehörlosen-SV Wupp. | 29.08.02 | Berg. Gladbach |
| 3:12,47 | Alexander Drees (82) | Barmer TV Wuppertal | 03.09.94 | Wuppertal |
| 3:14,05 | <i>Nikolai Werner (89)</i> | <i>LC Wuppertal</i> | <i>02.09.01</i> | <i>Wuppertal</i> |
| 3:14,23 | Miles Gutbrod (97) | LC Wuppertal | 25.09.09 | Erkelenz |
| 3:15,20 | Janusz Koob (94) | Polizei-SV Wuppertal | 24.09.06 | Hamburg |
| 3:15,4 | Lutz Fenner (87) | TV Friesen Wuppertal | 06.06.99 | Monheim |
| 3:15,5 | Robert Düssel (81) | Polizei-SV Wuppertal | 28.09.93 | Wuppertal |

Zonser Nachtlauf (25.09.): Jörg Kayser verbesserte wieder seine Zeit – Gabi Krüger

Die Veranstaltung war mal wieder ein voller Erfolg. Das lag mit an den Veränderungen: Der Start für den 7-Meilen-Lauf erfolgte zum ersten Mal auf dem Sportplatz und es wurden Brutto- und Nettozeiten erfasst. Dadurch zog sich das Feld schon früh auseinander, sodass man besser laufen konnte als all die Jahre zuvor. Auch das Wetter war optimal.

Der LCW rückte mit einer starken Mannschaft von 24 Läuferinnen und Läufern an, die auch recht

erfolgreich war. Jörg Kayser verbesserte wieder einmal seine Zeit. Wir haben drei erste und fünf zweite Plätze geholt. Adolf Keller und Hans-Hermann Gronemeyer lieferten sich einen spannenden Endspurt, den Hans-Hermann knapp für sich entscheiden konnte. Im Zieleinlauf wurden wir von den Zuschauern bestens unterstützt.



Hans-Hermann Gronemeyer und Adolf Keller im harten Kampf Mann gegen Mann. Hans-Hermann sieht man deutlich an, dass er große Mühe hat, seinen Vereinskameraden niederzuhalten.

In der Ergebnisliste hat sich noch Frank Stahlmann (65/ TG Neuss) mit einer Zeit von 46:09 Min. zwischen Hans-Hermann und Adolf „gemogelt“. Auf dem Bild ist dagegen von ihm weit und breit noch nichts zu sehen. Des Rätsels Lösung: Die Ergebnisliste ist - wie allgemein üblich - in der Rangfolge nach den Netto-Zeiten aufgebaut worden. Hans-Hermann und Adolf liefen Brutto jeweils 46:12 Min., Frank Stahlmann dagegen nur 46:23 Min.

N.K.

3.1 Meilen (5 km) Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Tommy Bergland (83/ LT Falke Neukirchen) 15:24 ... 17. Marius Groß (94) 21:10 (A-Sch./1.) ... 97 Läufer im Ziel.

3.1 Meilen Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Dagmar Wienke (65/ Fortuna Düsseldorf) 21:21 ... 7. Nadine Wehr (97) 25:19 (B-Sch./2.), 58. Sarah Wehr (96) 31:46 (B-Sch./6.) 102 Läuferinnen im Ziel.

7 Meilen Männer, männl. Jug. A + B: 1. Manuel Skopnik (72/ Laufmonster) 39:35 ... 37. Muammer Olcun (63) 44:57 (M 45/6), 48. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 46:08 (M 60/2.), 50. Adolf Keller (44) 46:09 (M 65/1.), 67. Timo Bauer (90) 47:32 (MJA/2.), 74. Udo Wilde (56) 48:02 (M 50/6.), 108. Siegfried Schönberg (66) 49:31 (M 40/23.), 148. Jörg Kayser (66) 51:24 (M 40/36.), 193. Jörg Harnisch (75) 52:42 (M 30//22.), 333. Walter Hümpfner (59) 56:11 (M 50/33.), 641. Hans-Jürgen Wehr (62) 63:39 (M 45/149.) - nur Netto-Zeiten - 863 Läufer im Ziel.

7 Meilen Frauen, weibl. Jug. A + B: 1. Alexandra Franzen (78/ Zülpich) 47:01 ... 9. Dagmar Wilde (63) 51:16 (W 45/1.), 13. Martina Bauer (64) 53:13 (W 45/2.), 34. Annette Bohnes (68) 56:20 (W 40/8.), 68. Karen Böhnke (91) 59:13 (WJA/2.), 124. Cordula Hümpfner (61) 62:13 (W 45/25.), 151. Daniela Krüger (87) 63:37 (W 20/14.), 207. Gabi Krüger (63) 66:29 (W 45/37.), 256. Johanna Wehr (69) 69:40 (W 40/76.), 277. Gerlinde Kiel (51) 71:05 (W 55/13.) - nur Netto-Zeiten - 399 Läuferinnen im Ziel.

Straßenläufe in Herten-Bertlich (27.09.): Miles Gutbrod scheiterte knapp an der 20-Min.-Marke – Marina Stall

5 km: 1. Holger Arnold (80/ Hertener Jungs) 16:56 ... 13. Miles Gutbrod (97) 20:05 (M 12/1.), 37. Werner Beecker (32) 22:54 (M 75/1.), 83. Harald Sohnius (35) 30:29 (M 70/3.) 101 Läufer + 50 Läuferinnen im Ziel.

7,5 km: 1. Detlef Lachmann (56/ SC Westfalia Herne) 27:51 ... 14. Werner Beecker (32) 34:53 (M 75/1.), 29. Harald Sohnius (35) 42:32 (M 70/1.) 42 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecken -

Einen Tag nach dem Sportfest in Erkelenz lief Miles Gutbrod 5 km im Rahmen der Bertlicher Straßenläufe, um seine diesjährige Zeit von 21:39 Min. (unterm Bayerkreuz in Leverkusen) für die Kreis-Bestenliste noch zu verbessern. Bei dieser sehr gut organisierten Veranstaltung, bei der schon im Vorfeld die Zeiten für die Siegerehrungen angegeben und auch eingehalten wurden, trafen wir Werner Beecker und Harald Sohnius. Werner Beecker war schon zuvor über 7,5 km Erster in der Altersklasse M 75 in einer Zeit von 34:53 Min. geworden. Nun waren die Drei die einzigen LCWer, die über 5 km starteten. Miles lief auch hier wieder ein sehr gutes Rennen, was allerdings durch die Sonne und Wärme etwas erschwert wurde. Er verpasste als Sieger der M 12 mit einer Verbesserung seiner diesjährigen Bestzeit um 1:34 Min. nur knapp eine Zeit unter der 20-Min.-Marke (20:05!!!). Vielleicht steht ja nächstes Jahr dann doch eine 19 vor dem Komma. Aber auch so war sein Jahr sehr erfolgreich. In 12 gelaufenen Rennen siegte er 9 x, wurde 2 x Dritter und 1 x Elfter (Rennen ohne Jahrgangswertung). Dieses Ergebnis kann sich sehen lassen. Auch Werner Beecker gewann wieder souverän die Altersklasse M 75 in 22:54 Min. Harald Sohnius kam als Dritter der M 70 in einer Zeit von 30:29 Min. ins Ziel.

Welschbilliger Viezfestlauf (03.10.): Adolf Keller holte sich den Cup! – Norbert Korte

10 km: 1. Guido Streit (74/ Silvesterlauf Trier e.V.) 32:21,1 ... 47. Adolf Keller (44) 42:58,5 (M 65/1.) 187 Läufer + 76 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Streck -

In Welschbillig (Leichtathletik-Verband Rheinland) brachte Adolf seinen 7. Sieg im Rahmen des Bitburger Läufercups unter Dach und Fach. Den letzten Lauf in Langsur (14.11.) sparte er sich. Bereits im Mai hatte er den „Run for Fun“ im luxemburgischen Echternach verpasst. Die Teilnahme an mindestens 6 Rennen reichte aber für die Cupwertung aus. Adolf gewann mit einer Durchschnittszeit von 41:34 Min. für seine sieben 10-km-Rennen. Der Zweite der M 65, Dieter Meixner vom 1. FC Kaiserslautern, lag mit einer Durchschnittszeit von 45:22 Min. um „Lichtjahre“ zurück. Adolf wäre auch in der M 60 noch Zweiter geworden.

Der Bitburger Läufercup ist eine attraktive Veranstaltung mit der Bitburger Brauerei als potentem Sponsor. 107 Läufer + 54 Läuferinnen kamen in die Wertung. Schade, dass es ähnliches nicht auch in unserer Region gibt. Die zuletzt ins Leben gerufene Laufserie „Das Bergische Dreieck“ ging völlig unter, weil der echte sportlichen Wettbewerb fehlte.

10-km-Straßenlauf in Grefrath-Oedt (03.10.): 1. Jürgen Austin-Kerl (70/ PSV Grün-Weiß Kassel 32:25 ... 96. Norbert Korte (50) 51:57 (M 55/8.) 115 Läufer + 26 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Ich habe mich keinesfalls vertippt und statt einer 4 eine 5 geschrieben. Meine Zeit stimmt! Aus kaum nachzuvollziehenden Gründen bekam ich kurz hinter der 4-km-Marke auf einmal keine Luft mehr. Ich musste ganz langsam laufen, sonst wäre ich nicht ins Ziel gekommen.

N.K.

Köln-Marathon (04.10.): Wolfgang Stein wieder ganz groß – Norbert Korte

Marathon Männer: 1. Evans Kipkogei Ruto (Kenia) 2:08:36 ... 17. Daniel Schmidt (86/ LG Remscheid) 2:24:52 (bester Deutscher) ... 516. Wolfgang Stein (39) 3:15:06 (M 70/1.) - nur Netto-Zeiten - 6.400 Läufer im Ziel.

Marathon Frauen: 1. Sabrina Mockenhaupt (80/ Kölner Verein für Marathon) 2:30:12 ... 1:376. Miriam Hommelsheim (81) 5:10:22 (W 20/204.) - nur Netto-Zeiten - 1.479 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Maciek Miereczko (79/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 1:07:11 ... 2.343. Walter Hümpfner (59) 1:49:03 (M 50/202.) - nur Netto-Zeiten - 7:154 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Julia Viellehner (85/ LG Passau) 1:14:36 ... 1.300. Cordula Hümpfner (61) 2:02:32 (W 45/185.), 2.488. Gabi Krüger (63) 2:14:23 (W 45/360.) - nur Netto-Zeiten - 3.891 Läuferinnen im Ziel.

Kaum ein anderer Marathonlauf vereint sportliche Höchstleistung und ausgelassene Stimmung so gut wie Köln und kein anderer Marathon schafft wohl auch die Gradwanderung zwischen einem hohen athletischen Anspruch und dem viel zitierten rheinischen Frohsinn so perfekt. Die Läuferinnen und Läufer werden von Anfang bis Ende begeistert vom Publikum angefeuert und motiviert.

Auch Wolfgang Stein hat sich von dieser Begeisterung anstecken lassen. Er lief jetzt schon zum dritten Mal in Köln. Punktgenau hatte er sich auf das Rennen vorbereitet. Er wollte eine Spitzenzeit für einen Läufer seiner neuen Altersklasse M 70 laufen. Das ist ihm voll und ganz gelungen. Nach 46:08 Min. an der 10-km-Marke passierte er die Halbmarathondistanz nach 1:37:27 Std. Die zweite Hälfte lief er nur unmerklich langsamer. Das ist schon sehr erstaunlich, sagt man doch, dass ein Marathonlauf erst bei 30 km anfängt, wenn der Körper auf Fettverbrennung umstellen muss. Alles andere ist nur Vorgeplänkel.

Miriam Hommelsheim war mit ihrem Marathondebüt sehr zufrieden. Es ist ihr auch nicht übermäßig schwer gefallen, das Rennen durchzustehen.

Um Wolfgang's Leistung richtig einstufen zu können, lohnt sich ein Blick in die deutsche Marathon-Bestenliste aller Zeiten der Altersklasse M 70. Leider liegt mir noch keine Bestenliste für 2009 vor. Ich habe mir aber die Mühe gemacht und mir eine Reihe von Marathon-Ergebnislisten im Internet angesehen. Danach lag 2009 nur Klemens Wittig in 3:12:45 Std. als Sieger bei den Deutschen Meisterschaften in Mainz vor ihm. Hinter Wolfgang folgt nur noch Horst Clemens (LC Paderborn) in 3:17:05 Std. mit einer vergleichbaren Leistung. Alle anderen M-70er sind deutlich langsamer gewesen.

Deutsche Marathon-Bestenliste aller Zeiten, M 70 + älter (unter 3:17:00 Std.)

| | | | |
|---------|------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 3:08:49 | Günther Thiele (14) | SCC Berlin | 25.10.86 Essen |
| 3:08:49 | Klemens Wittig (37) | LC Rapid Dortmund | 28.10.07 Frankfurt (Main) |
| 3:09:17 | Dieter Bredemeyer (35) | SC Herford | 08.05.05 Regensburg |
| 3:13:24 | Friedrich Tempel (01) | Tusem Essen | 1971 ... |
| 3:13:33 | Walter Bittmann (30) | LG Esslingen | 29.10.00 Frankfurt (Main) |
| 3:13:37 | Heinrich Rücker (36) | TSG Bergedorf Hamburg | 08.10.06 München |
| 3:14:23 | Andreas Böhme (16) | Winsen | 1991 ... |
| 3:14:24 | Friedrich Holst (38) | SV Rugenbergen | 28.09.08 Berlin |

| | | | | |
|---------|------------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| 3:15:06 | Siegfried Rehse (07) | IGÄL Stadtprozelten | 1982 ... | |
| 3:15:06 | Wolfgang Stein (39) | LC Wuppertal | 04.10.09 Köln | Brutto-Zeit: 3:16:03 |
| 3:15:48 | Georg Gabriel (21) | Moerser TV | 12.05.91 Köln | |
| 3:16:08 | Theodor Sissimato (16) | LAV Bad Godesberg | 1986 ... | |

Die Netto-Zeiten werden erst in den offiziellen Bestenlisten für 2005 erstmals als bestenlistenreif anerkannt.

Quellen: Karl-Heinz Marchlowitz – Die besten deutschen Senioren aller Zeiten (Ausgabe 1999)
Jörg Reckemeier – Jahrbücher zur Senioren-Leichtathletik bis einschl. 2008

Wolfgang pulverisierte natürlich auch den bisher von Herbert Kann (Jahrgang 1927) gehaltenen Vereinsrekord in der Altersklasse M 70, der 1997 in Essen 3:51:08 Std. lief.

Crosslauf der SpVgg. Herten durch das Backumer Tal (04.10.) – 7 km: 1. Matthias Bengermann (80/ TV Lemgo) 25:24 ... 15. Werner Beecker (32) 32:15 (M 75/1.) 33 Läufer + 7 Läuferinnen im Ziel.

Werner Beecker läuft und läuft und läuft

Erfolge 2009: Europameister 10 km Straße

Deutscher Hallenmeister über 3.000 m Deutscher Crossmeister über 5,1 km
Deutscher Meister über 1.500 m – 5.000 m – 10.000 m
Deutscher Meister 10 km Straße

Nordrhein-Meister Crosslauf Einzel + Mannschaft

Nordrhein-Meister 10 km Straße

Nordrhein-Meister über 800 m – 1.500 m – 5.000 m

Ehrenpreis der Landesregierung des Landes Nordrhein-Westfalen

Ehrenpreis der Stadt Haan (Wappenteller) Ehrenpreis der Stadt Flaesheim (Pokal)

Sportler des Jahres in Hilden/Haan (Rheinische Post)

52 Einzelsiege Bahn – Straße – Cross 32 Siegerpokale

Sportler-Portrait von Werner Beecker in der örtlichen Presse

„Lieber nur Zweiter oder Dritter sein und sauber bleiben“

Haan (rtz) – Nach 48.000 gelaufenen Kilometern und 1.579 Siegen bei verschiedenen Wettkämpfen zwischen 1955 und 2009 ist der 77-jährige Haaner Laufsportler Werner Beecker immer noch nicht zu stoppen. Und er plädiert für die alte Schule und lehnt Doping ab.

Trotz seines stolzen Alters erlebt es der sportliche Senior immer wieder bei Wettkämpfen, dass er sich Doping-Tests unterziehen muss. „Das lehne ich grundsätzlich ab – ob im Radsport, bei dem ich erlebt habe, dass andere es getan haben, oder beim Laufen. Hätte ich früher gedopt, könnte ich heute nicht mehr laufen, denn das ist einfach Gift. Lieber bin ich nur Zweiter oder Dritter und bleibe dafür sauber“, sagt Werner Beecker.

Im Jahre 1955 hatte er mit dem Rennradfahren begonnen, hat 278 Touren gewonnen und musste nach 25 Jahren, im Alter von 38 Jahren damit aufhören. „Ich hatte einen Betriebsunfall, bei dem ich mir einen Trümmerbruch an der Hand zugezogen habe. Aus versicherungstechnischen Gründen durfte ich dann nicht mehr Rad fahren, also habe ich mich fürs Laufen entschieden, was ich immer schon gut konnte“, blickt Beecker zurück.

Nicht nur Doping lehnt der gelernte Weber und spätere Maschinenbauer ab, er setzt auch konsequent auf gesunde Ernährung: „Ich esse wenig Fleisch, aber viel Vollkornbrot und Salat. Alkohol trinke ich selten und geraucht habe ich nie“, legt er seine Prinzipien dar.

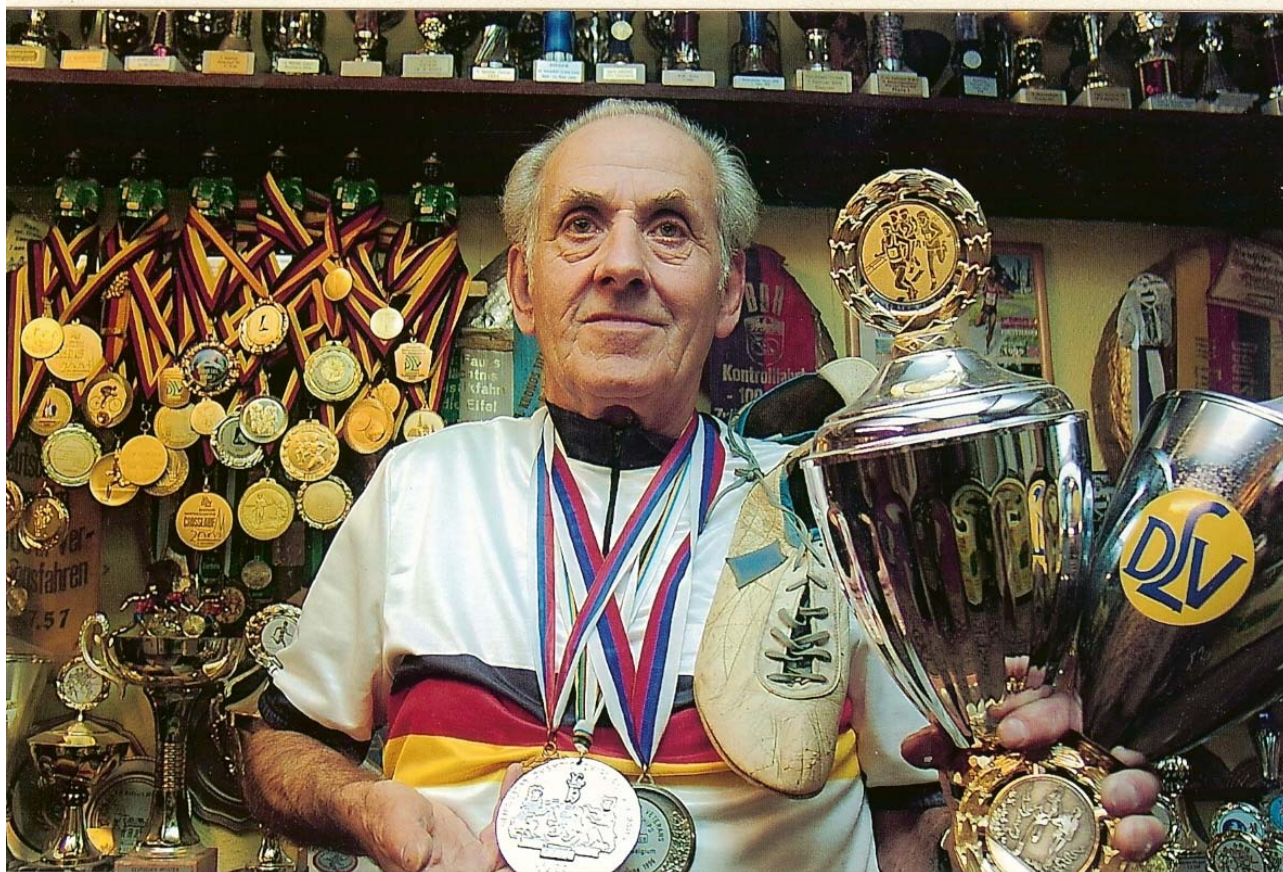
Der eiserne Lebensstil scheint sich zu lohnen: In Wohnzimmer und Gartenlaube hortet er 1.028 Pokale, knapp 30 davon stammen aus dem laufenden Jahr. Er hat 43 deutsche Meistertitel inne, zwei Vizeweltmeister- und einen Europameistertitel, ist mehrfacher Deutscher Meister auf diversen Strecken und will vorerst nicht damit aufhören. „Schluss machen mit dem Laufen kann ich nicht, aber mein Ziel ist es, ab meinem 80. Geburtstag nicht mehr an Wettkämpfen teilzunehmen. Weiterhin trainieren werde ich trotzdem“, unterstreicht Beecker, der sein ganzes Leben in seinem Geburtshaus an der Steinkulle verbracht hat. Den Sport nicht aufgeben zu wollen, macht sich bezahlt: Seit fünf Jahren war er nicht mehr beim Arzt, lediglich die Zähne bedürfen ab und an der Behandlung – und der Senior fühlt sich fit wie der sprichwörtliche Turnschuh.

Dazu muss er allerdings Zeit opfern: „Ich laufe zweimal wöchentlich 20 Kilometer und fahre einmal in der Woche 50 bis 80 Kilometer mit dem Fahrrad. An den Wochenenden stehen dann Wettkämpfe an“, schildert Werner Beecker. Training und Turniere zusammengerechnet, hat er in seiner Sportkarriere 48.000 Kilometer zu Fuß und 73.000 Kilometer mit dem Fahrrad zurückgelegt.

Angesichts seines Alters drängt sich verständlicherweise die Frage auf, ob er die zahlreichen Siege mangels Konkurrenz einfährt. „Nein“, wehrt der Haaner ab, „in der Altersklasse ab 75 laufen immer rund zehn bis 15 weitere Teilnehmer mit, und meistens hänge ich auch die Klasse der 70-Jährigen ab.“

Bei so viel Sport scheint nicht viel Zeit für weitere Hobbies zu bleiben, doch Beecker befasst sich auch mit anderen Dingen: „Ich bastele in meiner eigenen kleinen Werkstatt an Rennrädern und pflege meinen Garten.“

Norbert Korte: Nicht nur die örtliche Presse schreibt immer wieder über Werner Beecker, sondern in seiner November-Ausgabe widmete auch das SPIRIDON-Laufmagazin Werner einen ganzseitigen Artikel.



Werner mit einem kleinen Teil seiner Pokale und Medaillen.

1. Fackellauf des TV Datteln (09.10.) über ca. 7 km: 1. Christian Jillich (81/ Spiridon Haltern) 20:16 ... 5. Adolf Keller (44) 23:55 (M 65/1.) 22 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel.

Leider fand diese liebevoll vorbereitete Veranstaltung keine entsprechende Resonanz. Nach den Zeiten zu urteilen dürfte die Strecke eher 6 als 7 km lang gewesen sein.

N.K.

25. Töpfermarkt-Lauf in Ransbach-Baumbach (10.10.) – 10 km (1 Runde): 1. Andreas Schütz (73/ TuS Wallmerod) 35:49 ... 46. Werner Beecker (32) 49:14 (M 75/1) 94 Läufer + 20 Läuferinnen im Ziel. - nur 2 € Startgeld dank der Westerwald Bank! -

Coesfelder Citylauf (10.10.) – 5 km: 1. Christoph Uphues (B-Jug./ohne Verein) 16:25 ... 213. Harald Sohnius (35) 27:30 (M 70/3.) - nur Netto-Zeiten - 242 Läufer + 135 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene 2,5-km-Runde durch die Innenstadt, Promenade und Altstadt -

Essen-Marathon „Rund um den Baldeneysee“ (11.10.): Eberhard Dunger auf Platz 5 bei den „Westdeutschen“ – Norbert Korte

1. Dennis Pyka (M 35/ LG TELIS Finanz Regensburg) 2:20:53 ... 285. Eberhard Dunger (51) 3:20:27 (M 55/10.), 355. Siegfried Schönberg (66) 3:26:48 - nur Netto-Zeiten - 1.171 Läufer + 237 Läuferinnen im Ziel.

Wertung Westdeutsche Meisterschaften: 1. Boris Giesen (77/ LG VfR Unterbruch) 2:30:11 ... 112. Eberhard Dunger 3:20:48 (HM: 1:36:15) (M 55/5.) - Brutto-Zeiten - 181 Läufer + ??? Läuferinnen im Ziel.

Eberhard Dunger hatte ursprünglich darauf spekuliert, seine persönliche Bestzeit von Löningen (3:17:03 Ende Juni) vielleicht noch etwas verbessern zu können. Vor dem Rennen war daran aber schon nicht mehr zu denken. Beim Bahntraining zog er sich durch einen unglücklichen Tritt auf die Bahnbegrenzung eine Fußverstauchung zu, die ihn zu einer 2 ½-wöchigen Trainingspause zwang. Während des Rennens zwickte dann noch die Wade und es machten sich Rückenschmerzen bemerkbar. Unter diesen Vorzeichen kann man vor Eberhards Zeit von 3:20:27 Std. nur den „Hut ziehen“.

4. Haßlinghauser Laufevent (11.10.) – 10 km: 1. David Koll (Tri-Club Wuppertal) 37:46,0 ... 12. Hubert Hülskamp (58) 44:50,7; 21. Rainer Krüger (62) 47:50,1 65 Läufer + 26 Läuferinnen im Ziel.

- flache Strecke auf der alten Bahntrasse von der Friedhofstr. (B 51) in Richtung Silschede und zurück (nicht amtlich vermessen) -

Viersener Herbstwaldlauf „Rund um den Bismarckturm“ (17.10.) – 10 km: 1. Mario Kröckert (78/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 31:47 ... 10. Adolf Keller (44) 42:38 (M 65/1.) - 3 Runden, keine flache Strecke - 69 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

„EURORUN Rund um den Wolfsberg“ in Kranenburg-Nütterden (18.10.) – 10 km: 1. Jeroen Brandts (81/ Loopgroep PK/NED) 33:42 ... 49. Werner Beecker (32) 46:10 (M 75/1.), 124. Harald Sohnius (35) 55:30 (M 70/3.) 151 Läufer + 32 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Styrumer Straßenlauf „Rund um die Neustadtstraße“ (25.10.) – 10 km: 1. Michael Freitag (62/ TuS Lintorf) 34:03 ... 39. Adolf Keller (44) 41:32 (M 65/1.), 69. Werner Beecker (32) 45:11 (M 75/1.) 117 Läufer + 30 Läuferinnen im Ziel.

Adolf Keller setzte sich gegen seine Dauerkonkurrenten Dieter Schönlau (42:08) und Siegfried Kalweit (43:19) vom TSV Viktoria Mülheim klar durch. Beide sind allerdings auch schon ein paar Jährchen älter (4 bzw. 2 Jahre).

N.K.

Remscheider Röntgenlauf (25.10.): LCW sehr stark – Marina Stall

Schüler-Crosslauf über 2.450 m: 1. Nicolas Dreistein (95/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 8:09 ... 5. Mats Gutbrod (94) 8:40 (M 15/2.), 7. Miles Gutbrod (97) 8:57 (M 12/1.) 94 Läufer + 62 Läuferinnen im Ziel.

5-km-Waldlauf Männer, männl. Jugend A + B: 1. Tobias Balthesen (Lüttringhauser TV) 17:23 ... 4. Nikolai Werner (89) 18:43 (Mä./3.), 7. Timo Bauer (90) 20:26 (MJA/4.), 11. Mats Gutbrod (94) 21:39 (MJB/1.), 26. Marius Groß (94) 24:10 (MJB/7.) 123 Läufer im Ziel.

5-km-Waldlauf Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Svenja Gruhn (WJB/ ATV Hückeswagen) 22:12 ... 4. Martina Bauer (64) 23:27 (Fr./3.) 97 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon: 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 1:11:10 ... 22. Muammer Olcun (63) 1:30:52 (M 45/3.), 391. Jörg Hanisch (75) 1:55:23 (M 30/43.) - nur Netto-Zeiten - 957 Läufer + 313 Läuferinnen im Ziel.

Mats und Miles Gutbrod, beide Sieger in ihrer Altersklasse im letzten Jahr, waren auch diesmal wieder für den Crosslauf über 2.450 m gemeldet. In diesem Jahr konnten beide sogar im gleichen Lauf starten. Das Feld wurde mit großem Abstand vom Favoriten Nicolas Dreistein vom TSV Bayer 04 Leverkusen angeführt, der schließlich auch souverän und unangefochten den Sieg in 8:09 Min. mit nach Hause brachte, wenn er auch seine Vorjahreszeit nicht erreichte. Mats stürzte wie schon im letzten Jahr, wurde aber trotzdem noch Zweiter der M 15 und lief hinter Silas Michalik in 8:40 Min. als Gesamtfünfter ins Ziel. Sein jüngerer Bruder Miles gewann mit großem Abstand in 8:57 Min. die AK M 12.

Kurz entschlossen meldete Mats dann noch für den 5-km-Lauf nach, in dem auch Marius Groß (ebenfalls M 15) startete. Da dieser Lauf nur in 3 Klassen unterteilt war (Männer-Hauptklasse, männl. Jugend A + B) hätte Mats in der männl. Jugend B eingestuft werden müssen, was jedoch aus Versehen unterblieb, sodass er anfangs als Gesamtfünfter und Siebenter der Männer-Hauptklasse in der Zeit von 21:39 Min. in der Ergebnisliste geführt wurde. Später wurde der Fehler jedoch freundlicherweise korrigiert. Mats erscheint nun als Sieger der männl. Jugend B in der Ergebnisliste. Janik Blesius aus Wermelskirchen erhielt zwar die Schieferplatte für Platz 1, war aber in Wirklichkeit nur Zweiter in 21:56 Min. geworden. Marius Groß erreichte in 24:10 Min. als Siebenter das Ziel.

In 23:27 Min. durfte sich Martina Bauer über einen guten 3. Platz in der Frauen-Hauptklasse freuen.

Timo Bauer und Nikolai Werner sind wohl ihr letztes Rennen für den LCW gelaufen, da sie im kommenden Jahr zum Wuppertaler SV wechseln. Wir wünschen beiden viel Erfolg beim WSV, wenn wir auch sehr traurig sind, dass sie uns verlassen.

Muammer Olcun lief den Halbmarathon als Dritter der M 45 in 1:30:52 Std.

Halbmarathon-Staffel

Männer:

| | |
|--|---------|
| 1. Running Club Sylvia | 4:20:52 |
| Yury Vinogradov, 1:15:59 – Igor Kovkel, 1:41:40 – Sergey Vlasov, 1:23:12 | |
| 12. LC Wuppertal I | 5:30:06 |
| Udo Wilde, 1:45:20 – Walter Hümpfner, 1:59:52 – Andreas Black, 1:44:52 | |
| 16. LC Wuppertal II | 5:36:49 |
| Rainer Krüger, 1:47:57 – Norbert Korte, 2:00:37 – Hubert Hülskamp, 1:48:15 | |
| 24. „Die drei Vohwinkler“ | 5:53:08 |
| Stefan Kortus, Jörg Kayser (LCW), Michael Stiefel | |

1. Etappe: 1. Daniel Schmidt (Lüttringhauser TV) 1:11:09; 2. Yury Vinogradov (Running Club Sylvia) 1:15:59; 3. Arnd Bader (LG Remscheid) 1:16:40 ... 16. Udo Wilde (56) 1:45:20, 21. Rainer Krüger (62) 1:47:57 von 41 Staffelläufern

2. Etappe: 1. Thomas Kölms (Die Weinbergschnecken) 1:33:37 ... 21. Jörg Kayser (66) 1:54:30, 33. Walter Hümpfner (59) 1:59:52, 36. Norbert Korte (50) 2:00:37 von 53

3. Etappe: 1. Sergey Vlasov (Running Club Sylvia) 1:23:12 ... 17. Andreas Black (59) 1:44:52, 22. Hubert Hülskamp (58) 1:48:15 von 51

Frauen: 1. RSV-Desperate Housewives 5:28:45

Maria Bader-Finelli, 1:42:10 – Tanja Müller, 1:59:35 – Rossi Karschewski 1:47:00

3. LC Wuppertal 6:13:36

Cordula Hümpfner, 2:11:46 – Dagmar Wilde, 1:57:02 – Veronika Scharbatke, 2:04:47

1. Etappe: 1. Laura Gusik (LG Menden) 1:32:54 ... 18. Cordula Hümpfner (61) 2:11:46
von 21 Staffelläuferinnen

2. Etappe: 1. Dagmar Wilde (63) 1:57:02; 2. Tanja Müller (RSV-Desperate Housewives) 1:59:35
von 9

3. Etappe: 1. Corinna Mertens (70/ LG Wuppertal) 1:36:49 ... 7. Veronika Scharbatke (50) 2:04:47
von 11

34 Männer-, 6 Frauen- + 22 Mixed-Staffeln

Neben den Einzelstrecken bietet der Röntgenlauf auch die Möglichkeit, den Ultramarathon als Halbmarathon-Staffel zu bewältigen. Wie bei jeder Staffel ist auch hier die Aufstellung vor dem Wettkampf ein interessantes Gesprächsthema. Nicht nur die Zusammensetzung - homo- oder heterosexuell? - sondern auch die Verteilung der Kandidaten(innen) auf die unterschiedlichen Streckenprofile erfordert intensive Überlegungen. Schließlich hat jeder seine Vorlieben.

Verzichtet man im ersten Halbmarathonziel auf Erdinger Alkoholfrei, um vielleicht dann im zweiten Halbmarathonziel lieber zur Nusschnecke greifen zu können? Oder läuft man lieber das dritte Teilstück, um langsame Ultramarathonis im Endspurt eiskalt niederzuringen? Aber auch taktische Überlegungen spielen im Vorfeld immer eine Rolle. Wenn der (die) auf Position 1 läuft, kann das auf Position 2 - obwohl die Strecke ja viel schwieriger ist - bei einem kalkulierten km-Schnitt von 4:50 bis 5:30 Min. wieder hereingeholt werden? Und wie ist überhaupt das dritte Teilstück zu beurteilen, wenn das keiner so genau kennt?

Diese Herausforderungen stellten sich drei reine LCW-Staffeln und eine mit Lauftreff-Freunden verstärkte Staffel, die unter dem Namen „Die drei Vohwinkler“ ins Rennen ging. Belohnt wurden die Teilnehmer(innen) nicht nur mit sehr gutem Laufwetter und einer tollen Atmosphäre, sondern auch mit einer guten Organisation und einer sehr abwechslungsreichen Laufstrecke. Und nicht zu vergessen wird - wie beim Skat - anschließend natürlich „nachgekartet“. Hätte man anders aufstellen sollen? Zuviel Respekt vor den Anstiegen? Oder wurde im Vorfeld mit falscher Formeinschätzung der Konkurrent nur geblufft? Eins ist aber sicher: anstrengend war es für alle. Viel Gesprächsstoff ist also bei der Teilnahme garantiert. Hoffentlich auch im nächsten Jahr.

Altendorf-Ersdorfer Obstmeilenlauf (31.10.) – 6 Meilen: 1. Hannes Patzke (85/ Running Team Hahn) 30:34 ... 26. Adolf Keller (44) 38:58 (M 65/1.), 54. Werner Beecker (32) 43:17 (M 75/1.), 137. Harald Sohnius (35) 55:04 (M 70/5.) 158 Läufer + 80 Läuferinnen im Ziel.

Adolf lief die ersten 3 km ungewöhnlich schwach, was aber andererseits eigentlich auch nicht weiter verwunderte. 2 Tage vorher hatte er eine längere Radtour unternommen, bei der er sich wegen der hereinbrechenden Dunkelheit am Schluss ziemlich ins Zeug legen musste. Altendorf-Ersdorf liegt übrigens an der A 61 und gehört zu Meckenheim.

N.K.

Westerwinkellauf in Ascheberg-Herbern (07.11.):

Adolf Keller nicht zu stoppen – Norbert Korte

2,8 km (14.00 Uhr): 1. Renning Elischer (M 15/ LG Hamm) 9:07 ... 5. Adolf Keller (44) 11:26 (M 65/1.) 63 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel.

5 km (14.30 Uhr): 1. Manuel Meyer (M 20/ TV Wattenscheid) 15:22 ... 41. Adolf Keller (44) 20:58 (M 65/1.) 131 Läufer + 68 Läuferinnen im Ziel.

10 km (15.30 Uhr): 1. Manuel Meyer (M 20/ TV Wattenscheid) 31:51 ... 37. Adolf Keller (44) 42:49 (M 65/1.) 208 Läufer + 71 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessener Rundkurs rund um das Schloss Westerwinkel -

Der Veranstalter zeigte sich begeistert über den Erfolg seiner Veranstaltung. Trotz der widrigen Witterungsbedingungen konnte er stolz auf einen Teilnehmerrekord und fünf neue Streckenrekorde verweisen.

Adolf Keller hatte sich nach Ascheberg ins Münsterland aufgemacht, um seinem Ziel, in diesem Jahr 50 Altersklassensiege einzufahren, ein erhebliches Stück näher zu kommen. In Ascheberg boten sich gleich drei Startmöglichkeiten, die er auch erfolgreich nutzte. Nach dem 10-km-Lauf konnte er seine 47. Siegerurkunde in Empfang nehmen.

Müngstener Brückenlauf (07.11.) – 10 km: 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 35:57 .. 31. Norbert Korte (50) 49:48 (M 55/4.) 51 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel.

Der Müngstener Brückenlauf gehört mit zu meinen Lieblingsläufen. Hier starte ich schon seit vielen, vielen Jahren. Die wellige Strecke durch die Wupperberge gefällt mir immer wieder gut. Außerdem bietet sich noch einmal eine Möglichkeit, für unseren Wald- und Crosslauf zu werben.

Viele andere Läuferinnen und Läufer in unserer Region sehen das aber wohl ganz anders als ich. Das Feld über 10 km war doch erschreckend klein. In den anderen Wettbewerben sah es noch schlechter aus. Kleinere Veranstaltungen ohne Rahmenprogramm scheinen auf immer weniger Interesse zu stoßen. Ich bin mal gespannt, wie lange der Solinger LC als Veranstalter noch durchhält.

N.K.

Ski-Club-Geländelauf im Kothener Wald (08.11.):

Mats + Miles Gutbrod setzten Siegesserie fort – Marina Stall

Schüler A - C über 2.222 m: 1. Mats Gutbrod (94) 8:51; 2. Miles Gutbrod (97/ beide LCW) 9:29 (M 12/1.) 16 Läufer + 12 Läuferinnen im Ziel.

Jedermann-Lauf über 5.555 m - Frauen, weibl. Jug. A + B: 1. Karen Böhnke (91/ LCW) 29:15; 2. Tatjana Diekmann (67/ Helios Kliniken) 29:32 6 Läuferinnen im Ziel.

Hauptlauf über 11.111 m: 1. Marc Walter (74/ Wuppertal) 44:21 ... 10. Norbert Korte (50) 61:38 (M 50/3.) 13 Läufer + 2 Läuferinnen am Start.

Bei traumhaftem Herbstwetter gingen Mats und Miles Gutbrod auf die 2.222 m lange Strecke, die durch den neu entstandenen Weg von Sportplatz Oberbergische Straße in den Kothener Wald gegenüber dem Vorjahr eine etwas veränderte Streckenführung aufwies. Viele der Schülerinnen und Schüler liefen die erste lang gezogene Steigung in viel zu schnellem Tempo hoch, sodass sie nach kurzer Zeit einbrachen. Mats führte von Beginn an, während Miles „nur“ als Sechster den Sportplatz verlassen hatte, doch in gewohnter Manier das Feld seelenruhig von hinten aufrollte. Mats brachte seinen Gesamtsieg mit weitem Vorsprung in der Zeit von 8:51 Min. vor seinem Bruder nach Hause. Dritter und Erster in der M 14 wurde in der Zeit von 9:36 Min. Steffen Bräckling (Ski-Club Cronenberg). Wie nicht anders erwartet, erreichte Maria Kirchner (W 12/ WSV) als beste Schülerin in 9:38 Min. das Ziel auf dem Sportplatz.

Martinslauf im Hasseler Forst (08.11.): Doppelsieg in der W 55!

Zum diesjährigen Martinslauf zogen etliche Wuppertaler gen Düsseldorf. Die Sonne lachte pünktlich zum Start der 10-km-Läufer um 11.30 Uhr vom Himmel. Ein großes Feld startete unter großer Anteilnahme der Zuschauer.

10 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Simon Büttgen (85/ LG Hilden) 34:51,2 ... 52. Adolf Keller (44) 42:29,3 (M 65/1.), 234. Friedrich Mann (36) 50:30,1 (M 70/1.), 312. Volker Heinrichs (44) 54:46,9 (M 65/5.), 375. Kurt Scharbatke (50) 58:33,2 (M 55/29.), 396. Bernd Bahne (43) 59:41,2 (M 65/8. - nur Netto-Zeiten - 481 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Sanaa Koubaa (85/ LG Hilden) 36:47,9 ... 23. Veronika Scharbatke (50) 48:50,9 (W 55/1.), 57. Birgit Black (54) 52:06,2 (W 55/2.), 76. Daniela Krüger (87) 54:13,5 (W 20/12.), 154. Gabi Krüger (63) 58:39,9 (W 45/35.) - nur Netto-Zeiten - 293 Läuferinnen im Ziel.

5 Minuten nach den Läufern machten sich die Walker auf die Socken. Auch hier erzielte der LCW gute Zeiten.

10-km-Walking: 1. Abdelaziz El Khorchi (M 45/ Düsseldorf) 1:08:07,5 ... 23. Lothar Wolters (37) 1:27:57,8 (M 70/1.), 24. Walter Müller (34) 1:27:58,7 (M 75/1.) von 27

Schließlich gingen um 11.45 Uhr die Halbmarathonis auf die Strecke.

Halbmarathon Männer, männl. Jugend A: 1. Markus Held (78/ LG Wuppertal) 1:15:54,4 ... 71. Andreas Black (59) 1:35:48,8 (M 50/10.), 88. Hubert Hülskamp (58) 1:37:19,6 (M 50/14.), 147. Jörg Hanisch (75) 1:42:17,1 (M 30/12.), 289. Rolf Werg (56) 1:52:48,6 (M 50/55.) - nur Netto-Zeiten - 500 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen, weibl. Jugend A: 1. Monika Ellenrieder (64/ LT Metzkausen) 1:36:17,6 ... 83. Miriam Hommelsheim (81) 2:09:57,8 (W 20/12.) - nur Netto-Zeiten - 128 Läuferinnen im Ziel.

Marius Groß nahm am Schüler-Lauf über 2.000 m teil.

2.000 m: 1. Alexander Goertz (94/ LG Hilden) 6:29,5 ... 9. Marius Groß (94) 7:30 (M 15/6.)
60 Läufer + 76 Läuferinnen im Ziel.

Adolfseelauf in Hückelhoven (14.11.) – 5 km: 1. Michael Jilg (60/ SC Myhl LA) 18:50 ... 4. Adolf Keller (44) 20:20 (M 65/1.) ... 13 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel.

Der Veranstalter zeigte sich mit den insgesamt 127 Läuferinnen und Läufern und der sportlichen Atmosphäre beim 14. Adolfseelauf zufrieden. Bei guten äußeren Bedingungen ist das ja eigentlich nicht viel. Aber letztlich ist das natürlich alles eine Frage der Sichtweise. Wir waren eine Woche später über 178 Teilnehmern bei unserem Wald- und Crosslauf enttäuscht.

Adolf Keller schonte sich diesmal etwas und begnügte sich mit den 5 km. Am nächsten Tag hatte er schließlich noch einiges vor.

N.K.

Kamper Klosterlauf in Kamp-Lintfort (15.11.): Adolf Keller hat es geschafft! – Norbert Korte

10,2 km: 1. Tobias Severin (75/ LG Opelener Bochum) 36:09 ... 24. Adolf Keller (44) 42:27 (M 65/1.) 106 Läufer + 26 Läuferinnen im Ziel.

Ein Cross-, Wald- und Straßenlauf mit einer sehr abwechslungsreichen Strecke, die teilweise über die Straße, aber auch durch schweres Gelände führte. Nach Meinung des Veranstalters handelt es sich um den schönsten und härtesten Wald-, Cross- und Straßenlauf am Niederrhein. Da diese Mischung eher selten angeboten wird, stellt sich für mich die Frage, wie viele vergleichbare Läufe der Veranstalter für seine Einschätzung herangezogen hat. Viele können es nicht gewesen sein.

Adolf Keller konnte in Kamp-Lintfort die Sektkorken knallen lassen, was er aber nicht wirklich getan hat. Er schaffte das fast schier Unmögliche und gewann seit dem 31. Jan. sein 50. Rennen. Er brauchte dafür nur 9 ½ Monate. Nur viermal ging er als zweiter Sieger durchs Ziel. Ein dritter Rang blieb für ihn ein Fremdwort. Aber nicht nur er, sondern auch sein Auto musste in dieser Zeit einiges leisten. Zur Nachahmung ist solch ein Gewaltakt nicht zu empfehlen. Es grenzt schon fast an ein Wunder, dass er diese Tortour unbeschadet überstanden hat.

LCW-Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ (21.11.): „Durch Bombentrichter“ – Norbert Korte

Waldlauf Schülerinnen C + D über ca. 1.200 m: 1. Zoe Pfeiffer (98/ SDF 75 Düsseldorf) 4:46 ... 27. Sarah Ibe (01) 6:51 (W 8/8.)

Waldlauf Schüler C + D über ca. 1.200 m: 1. Jan-Niklas von Pavel (98/ Solinger Tbd.) 4:18 ... 10. Vito Lawrenz (98) 4:48 (M 11/5.) ... 26 Läufer im Ziel.

Waldlauf Schüler A + B über ca. 1.910 m: 1. Max Thorwirth (95/ SFD 75 Düsseldorf) 6:33 ... 5. Mats Gutbrod (94) 6:50 (M 15/3.), 10. Miles Gutbrod (97) 7:34 (M 12/1.), 13. David Ibe (97) 7:40 (M 12/3.), 19. Nick Rosenhahn (97) 8:42 (M 12/7.), 20. Sven Roser (97) 9:18 (M 12/8.) 21 Läufer im Ziel.

Waldlauf Schülerinnen A + B über ca. 1.910 m: 1. Caroline Hardt (94/ LG Remscheid) 7:26 ... 13. Sarah Lisa Böhm (95) 10:15 (W 14/4.)

Crosslauf Männer, männl. Jugend A + B über ca. 6.200 m (3 Runden): 1. Alexander Goßmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 22:14 ... 4. Nikolai Werner (89) 22:55 (M 20/4.) 24 Läufer im Ziel.

Crosslauf Frauen, weibl. Jugend A + B über ca. 4.110 m (2 Runden): 1. Melanie Kionka (89/ LG Hamm) 17:40 ... 7. Martina Bauer (64) 20:25 (W 40+/3.), 9. Karen Böhnke (91) 21:03 (WJA/3.) 14 Läuferinnen im Ziel.

Waldlauf über ca. 9.810 m: 1. Markus Held (78/ LG Wuppertal) 34:32 ... 19. Rolf Werg (56) 41:54 (M 50/1.) 47 Läufer + 5 Läuferinnen im Ziel.

Man kann leider nicht davon sprechen, dass uns die Läuferinnen und Läufer aus der Region in diesem Jahr auf dem Freudenberg „die Budde eingerannt“ hätten. Die Zahl der Teilnehmer ließ doch ziemlich zu wünschen übrig. Dies zeigte sich insbesondere im Schülerbereich. Waren es 2004 noch 132, so kamen diesmal nur noch 87. Aber auch bei den Jugendlichen und Erwachsenen büßten wir im Vergleich zu 2004 Teilnehmer ein (90 statt 114). Die Gründe sind sicherlich vielfältig und können deshalb im Rahmen dieses *Echos* nicht näher erörtert werden. Am Wetter kann es jedenfalls nicht gelegen haben, denn das war für die Jahreszeit ungewöhnlich mild. Es gab auch keine organisatorischen Mängel. Ganz im Gegenteil! Wir sind von einigen Teilnehmern ausdrücklich für den reibungslosen organisatorischen Ablauf gelobt worden.

Der Vorstand hat sich entschlossen, trotz der nur noch 177 Finisher weiterzumachen. Die bisher üblichen kleinen Geldpreise für die drei schnellsten Läuferinnen und Läufer beim Crosslauf wird es allerdings nicht mehr geben.

Es soll an dieser Stelle aber nicht nur geklagt werden. Schließlich gab es auch spannende Wettkämpfe. Schon vor Beginn der eigentlichen Veranstaltung absolvierten 14 Schülerinnen und Schüler der Kath. Grundschule Wichlinghauser Str. im Rahmen des von Laufsport Bunert betreuten Kids-Marathons ihre letzten zwei Kilometer. Hier ging es nicht um Zeiten oder gute Platzierungen, sondern es kam vielmehr darauf an, innerhalb von einigen Wochen 42,195 km zu laufen. Mit dieser sich über mehrere Bundesländer erstreckenden Aktion sollen Kinder und Jugendliche in Bewegung gebracht werden. Zumindest was das Bergische Land betrifft, wurde dieses Ziel aber wohl kaum erreicht.



Geschäftiges Treiben bei unserem Wald- und Crosslauf auf dem Freudenberg

(Foto Kurt Scharbatke)

Im ersten Lauf der jüngeren Schülerinnen setzte sich mit Zoe Pfeiffer gleich eine Läuferin von der SFD 75 Düsseldorf vor Konkurrentinnen aus Haan, Hilden und Langenfeld durch. Erst auf Rang 6 kam mit Victoria Krause (Barmer TV Wuppertal) eine Wuppertaler Läuferin ins Ziel. Die SFD, zu der sich im Laufe der Jahre ein guter Kontakt entwickelt hat, kam wieder mit einem großen Aufgebot. Sie gewann natürlich auch wieder den Pokal für die größte Gruppe.

Im Lauf der jüngeren Schüler lieferten sich Samuel Stockhausen (Barmer TV Wuppertal) und Jan-Niklas von Pavel (Solinger Tbd.) ein spannendes Duell, bei dem das Wuppertaler Talent bei Zeitgleichheit knapp unterlag. Aber letztlich konnten sich beide über einen Siegerpokal freuen, denn sie gehörten verschiedenen Altersklassen an.

Im Lauf der älteren Schüler gewann LCWer Miles Gutbrod in 7:34 Min. für die nicht ganz 2 km lange Strecke die Alterklasse M 12 gegen seinen schärfsten Konkurrenten Julian Schulz (Ohligser TV) mit 2 Sekunden Vorsprung. Gemeinsam mit seinen Vereinskameraden David Ibe und Nick Rosenhahn gewann Miles auch die Mannschaftswertung bei den Schülern B, was allerdings kein großes Kunststück war. Denn leider stellte nur der LCW eine Mannschaft.

Beim Crosslauf über drei Runden und 6.200 m verteidigte die SFD 75 Düsseldorf den von der AOK Gesundheitskasse gestifteten Wanderpokal, den Bergischen Schmid, erfolgreich. Im letzten Jahr hatte ihnen noch der Lüttringhauser TV das Leben schwer gemacht, der aber diesmal fehlte. Die LG Hückeswagen war kein gleichwertiger Ersatz. Alexander Gossmann (SFD 75), der Vorjahreszweite, gewann das Rennen unangefochten vor seinen Mannschaftskameraden Ilja Burkert und Niklas König in 22:14 Min. Dahinter kam schon LCWer Nikolai Werner als Vierter ins Ziel. Unser früheres Vereinsmitglied Jan Eggert (Tri-Club Wuppertal) belegte Rang 6.

Bei den Damen setzte sich die Vorjahressiegerin Melanie Kionka (LG Hamm) in 17:40 Min. für 4.110 m mit großem Vorsprung vor Irabella Thiemann (18:49/ SFD 75 Düsseldorf) und der W-40-Siegerin Ulrike Feldhoff (19:02/ Ohligser TV) erneut durch. Melanie Kionkas Potenzial verdeutlicht

ihre Halbmarathon-Bestleistung von 1:28:15 Std., mit der sie 2009 zu den besten 20 deutschen Juniorinnen gehört.

Der Waldlauf führte mit 9.810 m über eine deutlich längere, allerdings auch leichtere Strecke. Er wurde von Wuppertaler Läuferinnen und Läuferin dominiert. Bei den Frauen gewann Corinna Mertens (LG Wuppertal) in 42:32 Min. vor der ewig jungen Conny Kronenberg (LCK Ronsdorf). Bei den Männern überzeugte Vorjahressieger Markus Held (ebenfalls LG Wuppertal) mit hervorragenden 34:32 Min. mit weitem Vorsprung vor Marc Walter (Wuppertal) und Bernd Feldhoff (TSV Solingen-Aufderhöhe).

Bereits als Zehnter und Dritter der M 45 kam Rano Astalosch vom Gehörlosen-SV Wuppertal in 38:46 Min. ins Ziel. Für einen Gehörlosen ist das Laufen wegen des eingeschränkten Gleichgewichtssinns wesentlich schwieriger. Rano gewann bei den Deutschen Gehörlosenmeisterschaften 2009 in Karlsruhe über 5.000 m die Altersklasse M 40 in 18:49,39 Min.

Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Jochen Grob (TSV Solingen-Aufderhöhe), der die Meisterschaften auf Verbandsebene in seiner Altersklasse M 55 nach Belieben gewinnt. Als Gesamt-13. ließ er reihenweise die jüngere Konkurrenz hinter sich. Bei den deutschen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften Mitte September in Otterndorf lief er als Sechster 35:33 Min. Er schlug dabei keinen Geringeren als den ehemaligen Weltklasse-Marathonläufer Herbert Steffny (7. in 35:57).

Zwar nicht mehr vorne mit dabei, aber nach wie vor beeindruckend war die Leistung des mit 78 Jahren ältesten Teilnehmers Ernst Reiteleit.

Diesmal wurde uns noch eine besondere Ehre zuteil. Ich staunte nicht schlecht, als ich die Dezember-Ausgabe des *SPIRIDION*-Laufmagazins von Manfred Steffny aufschlug. Fand ich dort doch einen kleinen Artikel über unseren Wald- und Crosslauf unter der Überschrift *Durch „Bombentrichter“*, den ich den *Echo*-Lesern nicht vorenthalten möchte.

Im Bergischen Land gehört der Crosslauf um den Freudenberg in Wuppertal zu den schwierigen Klassikern. Die immer wieder zu durchlaufenden Bodensenken, auch „Bombentrichter“ genannt, zeren dabei besonders an den Kräften der Läufer. Der Cross ist seit jeher Auftakt der Saison am Nordrhein.

Georg Rüttinger: In diesem Jahr musste ich viel Werbung bei den Schülern betreiben, um sie zu einer Teilnahme zu bewegen. Leider kamen von den neun gestarteten Schülern nur acht ins Ziel.

Im ersten Lauf über 1.200 m stellte sich Sarah Ibe ihrem ersten Wettkampf. Sie überquerte als 8. der W 8 gemeinsam mit unserem Schlussläufer die Ziellinie und bekam viel Applaus.

Für Vito Lawrenz lief es an diesem Tag nicht so gut. Er hätte gerne einen Platz unter den ersten Drei errungen, aber dazu fehlten ihm 13 Sek. Der 5. Platz in der M 11 spornt ihn an, im nächsten Jahr den Sprung aufs Siebertreppchen zu schaffen.

Die meisten LCW-Schüler starteten im der M/W 12 - M/W 15 über 1.910 m. Miles Gutbrod setzte sich gleich in der M 12 ab, gefolgt von Julian Schulz vom Ohligser TV und David Ibe vom LCW. Miles blieb in seiner Altersklasse in 7:34 Min. bis ins Ziel vorne. Wichtig für die Mannschaftswertung war der 7. Platz von Nick Rosenhahn in der M 12. Auch Mats Gutbrod konnte noch einen guten Platz 3 in der M 15 in 6.50 Min. erreichen.

Insgesamt gesehen kann man mit der LCW-Beteiligung bei den Schülern nicht zufrieden sein. Ich glaube, dass an unserer Veranstaltung jeder teilnehmen kann. Deshalb besonderen Dank an Sarah Ibe für den Mut.

August-Blumensaat-Gedächtnislauf am Essener Baldeneysee (28.11.) – Halbmarathon: 1. Magnus Kreth (76/ ASV Duisburg) 1:12:18 ... 36. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 1:29:42 (M 60/1. - nur Netto-Zeiten - 366 Läufer + 98 Läuferinnen im Ziel.

Hans-Hermann verpasste seine Zeit aus dem Vorjahr an gleicher Stelle nur um 7 Sek. und auch die Vereins-Jahresbestzeit von Adolf Keller (1:29:21) lag in Reichweite. Die Läuferinnen und Läufer hatten aber besonders auf den dritten Viertel der Strecke mit dem Wind und dem kalten Regen zu kämpfen. Für Hans-Hermann wäre sonst eine noch bessere Zeit sicherlich möglich gewesen.

Der Münsteraner Achim Aretz kam nach 1:40:26 Std. ins Ziel. Eigentlich keine erwähnenswerte Zeit, denn Achim Aretz ist weder besonders jung noch besonders alt. Aber er lief die gesamte Strecke rückwärts und stellte damit einen inoffiziellen Weltrekord auf. Da kann man nur staunen!

N.K.

1. Lauf der Wegberger Winter-Straßenlauf-Serie (29.11.) – 5 km: 1. Tobias Hibbe (90/ ATG Aachen) 16:23 ... 44. Werner Beecker (32) 21:53 (M 75/1.), 95. Harald Sohnius (35) 28:02 (M 70/3.) 110 Läufer + 57 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Nikolauslauf der TG Neuss (05.12.) – 5 km M 40 - M 75: 1. Herbert Büngeler (57/ DLC Aachen) 18:59 ... 31. Adolf Keller (44) 22:03 (M 65/1.), 37. Werner Beecker (32) 23:11 (M 75/1.)

56 Läufer im Ziel.

- leichte 1-km-Cross-Runde im Stadion bei Schmuddelwetter + aufgeweichtem Boden -

St. Nikolaus-Waldlauf auf der Erpeler Ley (06.12.) – 9.450 m: 1. Johannes Gatzweiler (84/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 32:18 ... 34. Adolf Keller (44) 41:28 (M 65/1.) 89 Läufer + 33 Läuferinnen im Ziel.

Nach 32:42 Min. stoppte die Uhr für Alexander Goßmann von der SFD 75 Düsseldorf, der bei uns den Crosslauf gewonnen hatte und hier Zweiter wurde. Mit 72 Teilnehmern stellte die SFD 75 Düsseldorf wie bei uns auch wieder den stärksten Verein.

Bei kräftigem Wind forderte die zum Teil recht matschige Strecke auf dem 191 m hohen Ley-Plateau über dem Rhein den Läuferinnen und Läufern alles ab. Auch Adolf war nach seinem erneuten Sieg ziemlich geschafft.

N.K.

Hallen-Sportfest des SC Bayer 05 Uerdingen in Düsseldorf (06.12.) – 1.000 m Schüler M 12 (Ergebnis aus 2 Zeit-Endläufen): 1. Frederik Ruppert (97/ DJK Jung Siegfried Herzogenrath) 3:10,54 (1./I) ... 9. Miles Gutbrod (97) 3:23,32 (6./I) 22 Läufer am Start.

Miles Gutbrod nahm als einziger Wuppertaler die Startmöglichkeit bei diesem großen Hallen-Sportfest des SC Bayer 05 Uerdingen für Schüler/innen und Jugendliche wahr. Bei seinem ersten Lauf in der Halle war er allerdings mit der Zeit nicht zufrieden. An eine enge 200-m-Hallenbahn mit überhöhten Kurven muss man sich aber zuerst einmal gewöhnen.

N.K.

Wittener Weihnachtslauf (13.12.): Werner Beecker siegt erneut in Witten – Georg Rüttinger

9,6 km (6 Runden): 1. Bastian Krantz (79/ Bochum) 30:49 ... 84. Werner Beecker (32) 42:45 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten - 175 Läufer + 53 Läuferinnen im Ziel.

1 km Schüler/innen D: 1. Jana Hollmann (00/ TuS Stockum) 4:16 ... 8. Lina Baumgärtel (00) 4:42 (W 9/6.) - nur Netto-Zeiten - 44 Läuferinnen + 51 Läufer im Ziel.

1,6 km Schüler A - C: 1. Lukas Tscheck (94/ TV Wattenscheid) 5:28 ... 9. Miles Gutbrod (97) 6:12 (B-Sch./3.), 35. Vito Lawrenz (98) 6:50 (C-Sch./10.) - nur Netto-Zeiten - 212 Läufer im Ziel.

Zum 19. Wittener Weihnachtslauf traten bei sehr kaltem Winterwetter nur vier LCW-Läufer/innen an. Zuerst ging Lina Baumgärtel beim 1-km-Lauf der Schülerinnen an den Start. Die Siegerin in der

Altersklasse W 9 bei unserem Volkslauf musste sich gegen starke Konkurrenz behaupten und erreichte einen guten 6. Platz in ihrer Altersklasse. Sie läuft wohl lieber bei wärmeren Temperaturen. Ich bin gespannt, wie sie sich 2010 entwickelt.

Zum 1,6-km-Schülerlauf stellten sich mit Miles Gutbrod und Vito Lawrenz zwei LCWer den eisigen Temperaturen. Miles Gutbrod landete bei den B-Schülern als Dritter auf dem Siegetreppchen. Allerdings möchte er im nächsten Jahr aufgrund des engen Startbereichs nicht mehr in Witten laufen. Da konnte ihn auch nicht die Chipauswertung überzeugen, denn er war gut vom Start weg gekommen. Vito Lawrenz war dagegen mit seinem 10. Platz bei den C-Schülern zum Jahresausklang zufrieden.

Bei den Senioren ging als einziger LCWer nur Werner Beecker über 9,6 km an den Start. Er hatte auch in Witten die Nase vorne und gewann die M 75 souverän in 42:45 (netto), eine Zeit mit der er ganz klar auch die M 70 gewonnen hätte. Bei der Siegerehrung bescherten ihm die Läufer Respekt und Ovationen.

Herner Silvesterlauf (31.12.):

Ewout Hilferink ragte aus dem LCW-Trupp heraus – Gabi Krüger

10 km Männer, männl. Jugend A + B, Schüler: 1. Steffen Uliczka (84/ SG TSV Kronshagen/Kieler TB) 30:32 ... 25. Ewout Hilferink (79) 38:03 (M 30/8.), 106. Hubert Hülskamp (58) 44:25 (M 50/9.), 147. Rainer Krüger (62) 45:51 (M 45/18.), 246. Walter Hümpfner (59) 49:09 (M 50/30.) 687 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend A + B, Schülerinnen: 1. Birte Schütz (74/ TV Wattenscheid) 36:13 ... 106. Miriam Hommelsheim (81) 60:30 (W 20/18.), 120. Gabi Krüger (63) 61:58 (W 45/24.) 157 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend A + B, Schüler: 1. Tim Voß (90/ TV Unna) 17:25 ... 106. Hans Wiczorrek (30) 32:21 (M 75/1.) 119 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend A + B, Schülerinnen: 1. Rebekah Stainforth (80/ ASV Duisburg) 21:14 ... 57. Christina Simonmeyer (85) 31:44 (W 20/7.) 83 Läuferinnen im Ziel.

5 km Walking: 1. Adam Adamek (60/ Gladbeck) 29:48 ... 9. Walter Müller (34) 38:13 11 Walker + 25 Walkerinnen im Ziel. - vom Veranstalter vermessene Strecken -

Zum traditionellen Silvesterlauf in Herne kamen dieses Mal nur wenige LCW-Läufer/innen mit. Die Veranstaltung war wie immer gut besucht, die Stimmung sehr gut. Es war kalt, ca. 1° C, aber trocken und nicht glatt. Vom Schnee haben wir nichts gesehen. Wir haben ihn auch nicht vermisst!

Der LCW-Trupp war dieses Jahr recht übersichtlich: Hans Wiczorrek und Christina Simonmeyer sind 5 km gelaufen, Walter Müller ist diese Strecke gewalkt. Bei den 10 km starteten Walter Hümpfner, Rainer Krüger, Ewout Hilferink, Hubert Hülskamp, Gabi Krüger und Miriam Hommelsheim. Nach dem Lauf haben wir noch eine Weile bei Kaffee, Sekt und Plätzchen zusammen gesessen.

2. Lauf der Wegberger Winter-Straßenlauf-Serie (31.12.) – 5 km: 1. Hermann-Josef Stefes (85/ Mönchengladbacher LG) 16:37 ... 48. Adolf Keller (44) 21:04 (M 65/1.), 61. Werner Beecker (32) 22:08 (M 75/1.), 121. Harald Sohnius (35) 27:38 (M 70/3.) 145 Läufer + 73 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Aachener Silvesterlauf durch die Innenstadt mit Start + Ziel am Markt (31.12.) – 4,8 km: Ricardo Longerich (88/ CSF Belgien) 14:55 ... 88. Jörg Hanisch (75) 21:39 (M 30/5.) 338 Läufer + 208 Läuferinnen im Ziel.

Ich vergesse nie zu laufen, weil ich auch laufe, um manches zu vergessen.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Silvesterlauf in Köln-Höhenberg (31.12.): Triumph der Langsamkeit – Norbert Korte

10 km (Ergebnis aus 2 Läufen, über bzw. unter 45:00 Min.): 1. Pascal Meißner (83/ TV Refrath) 34:11 ... 150. Norbert Korte (50) 47:32 (M 55/8.) 299 Läufer + 79 Läuferinnen im Ziel.

Amtlich vermessene Strecke über 3 Runden auf (!) der Merheimer Heide (Parkwege) mit Start + Ziel im Stadion Höhenberg.

Wahrscheinlich hat mich ein Gegner während des gesamten Rennens immer am Trikot festgehalten. Anders kann ich mir meine schlechte Zeit nicht erklären. Jedenfalls hat mich das Regenwetter und der Rennverlauf nicht gerade in die richtige Stimmung für die abendliche Silvesterfeier versetzt.

Remscheider Silvesterlauf (31.12.): Als einziger LCWer nur Kai Koslowski mit dabei

14 km Wendepunktstrecke: 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 46:53,3 ... 85. Kai Koslowski (69) 70:27,4 (M 40+/55.) 172 Läufer + 40 Läuferinnen im Ziel.

Als einziger LCWer entschied sich nur Kai Koslowski für einen Silvesterlauf vor seiner Haustür. Ich wäre eigentlich auch ganz gerne bei diesem Rennen auf meiner Trainingsstrecke unterhalb des Reinshagener Stadions und der Müngstener Brücke mit dabei gewesen.. Zum Abschluss des Jahres wollte ich aber dann doch lieber einen 10er auf einer amtlich vermessenen Strecke laufen.

N.K.

Ratinger Neujahrslauf (03.01.10) – 10 km (Ergebnis aus 2 Läufer): 1. Niclas Bock (M 20/ Triathlon-Team Ratingen) 33:05 ... 144. Werner Beecker (32) 46:46 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten - 350 Läufer + 100 Läuferinnen im Ziel. – amtlich vermessene Strecke -

Trotz des starken Schneefalls hier in Wuppertal herrschten in Ratingen gute Bedingungen.

N.K.

Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (09.01.): Erster Meistertitel in diesem Jahr für den LCW durch Veronika Scharbatke – Kurt Scharbatke

1.500 m Frauen W 55/60: 1. Veronika Scharbatke (50/LCW) 6:38,84; 2. Rita Philipps (50/ Alfterer SC) 6:44,87) 5 Läuferinnen am Start.

Zum ersten Mal in der W 60 startend holte sich Veronika Scharbatke gleich den westdeutschen Meistertitel für 1.500 m. Nach zwei Wochen absoluter Trainingspause wegen einer starken Erkältung wagte Veronika doch einen Start über die 1.500 m. Ursprünglich wollte sie als Premiere in der Halle auch über 400 m laufen.

Kurz nach dem Start setzten sich Rita Philipps und Veronika vom Feld ab. In einem zum Glück taktisch ausgerichteten und somit nicht zu schnellem Rennen ließ sich Veronika 1.350 m von der späteren Zweitplatzierten ziehen, um dann in der letzten Runde anzugreifen. So gelang ihr im Schlussspurt noch ein souverän herausgelaufener Sieg in 6:38,84 Min.

„Rund um die Anger“ in Duisburg-Huckingen (09.01.):

Nur etwas für die ganz Harten – Gabi + Rainer Krüger

5 km: 1. Adam Hetmanski (M 40/ Marathon Mülheim) 19:15 ... 13. Hubert Hülskamp (58) 22:51 (M 50/3.), 35. Harald Sohnius (35) 29:20 (M 75/1.) 41 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Alexander Lubina (80/ TV Wattenscheid) 36:17 ... 58. Rainer Krüger (62) 49:22 (M 45/14.), 59. Hubert Hülskamp (58) 49:33 (M 50/9.) 100 Läufer im Ziel

10 km Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Stefanie Loeb (W 35/ ASV Duisburg) 43:38 ... 15. Miriam Hommelsheim (81) 64:48 (W 20/2.), 19. Gabi Krüger (63) 71:26 (W 45/4.) 19 Läuferinnen im Ziel.

- keine amtlich vermessene Strecke -

Zum ersten Vereinslauf in diesem Jahr machte sich ein unerschrockenes Trüppchen auf gen Duisburg-Huckingen. In Vohwinkel stiegen Miriam, Harald und Hubert zu uns ins Auto und ab ging es durch Schnee und Wind. Wir sind besser durchgekommen als erwartet.

In Huckingen gingen Harald und Hubert an den Start über 5 km. Knapp eine Stunde später wagten sich Miriam, Gabi, Rainer und noch mal Hubert dann auf die 10-km-Strecke. Das Laufen durch den Schnee, der mal mehr, mal weniger festgetreten war, erwies sich als sehr anstrengend. Trotzdem wurden einigermaßen gute Zeiten erreicht. Im Ziel erwartete uns warmer Tee und kalte Duschen. Der Tee war okay, die Duschen haben wir uns verkniffen. So hart sind wir dann doch nicht! Auch der Rückweg verlief ganz gut. Inzwischen hatte der Schneefall nachgelassen und manche Straßen waren sogar geräumt.

54. Westdeutsche Waldlaufserie des TuSEM Essen (16. + 23.01.): Miles Gutbrod mit konstanter Leistung Sieger der Westdeutschen Waldlaufserie – Marina Stall

4,4 km Mittelstrecke (16.01.): 1. Hendrik Mühlemeier (86/ TSV Viktoria Mülheim) 14:24 ... 17. Mats Gutbrod (94) 17:01 (MJB/6.) 47 Läufer + 22 Läuferinnen im Ziel.

1,5 km Schüler A + B (16.01.): 1. Niko Möller (95/ TLV Germania Übrerruhr) 5:18 ... 7. Miles Gutbrod (97) 5:33 (M 13/2.) 31 Läufer im Ziel.

1,5 km Schüler/innen A + B (23.01.): 1. Lutz Holste (97/ TSG Reken) 5:21 ... 3. Miles Gutbrod (97) 5:32 (M 13/2. – Serie: M 13/1.) ... 46 Läufer + 22 Läuferinnen im Ziel.

Der erste Runde der Westdeutschen Waldlaufserie, in die auch die Kreis-Waldlaufmeisterschaften integriert waren, fand bei eisigem Wetter statt. Wegen der hohen Teilnehmerzahl splittete der Veranstalter TuSEM Essen den Schüler/innen A- + B-Lauf in Jungen und Mädchen. Die Strecke wurde noch bis kurz vor dem Start von fleißigen Helfern mit Sand abgestreut. Trotzdem war die geschlossene Schneedecke an der Margarethenhöhe an vielen Stellen extrem glatt. Es kam deshalb zu einigen Stürzen, die zum Glück glimpflich abliefen.

Doch Miles kam beim Start gut weg. Es stellte sich als gute Entscheidung heraus, die Cross-Spikes eingeschraubt zu haben. Größere Probleme bereitete ihm da schon seine Erkältung. Trotzdem kam er gut durch den Lauf und erreichte nach 5:33 Min. als Gesamtsiebenter und Zweiter der M 13 mit einer Sekunde Abstand auf den M-13-Sieger Malte Eckert (TLV Germania Übrerruhr) das Ziel.

Sein Trainer Muammer Olcun prophezeite ihm aber beim Training, dass er gewinnen würde, denn er sei gut drauf. So bestärkt ging es eine Woche später wieder nach Essen (diesmal ohne Schnee) mit dem klaren Ziel, diesmal Malte Eckert zu schlagen. Doch manchmal kommt alles anders als man denkt. Malte hatte diesmal gar nicht gemeldet. Der Drittplatzierte Kay Jacoby (FC Stoppenberg) lag mit 5:43 Min. nach dem ersten Lauf schon deutlich hinter Miles. Er müsste also erheblich zulegen, um die Serienwertung in der M 13 noch zu gewinnen. Wir hatten allerdings nicht damit gerechnet, dass Lutz Holste von der TSG Reken nur für den zweiten Lauf gemeldet hatte. Er lief wirklich ein hervorragendes Rennen und siegte in der M 13 verdient in 5:21 Min. Er war damit sogar schneller als der Erste in der M 15, der in 5:31 Min. das Ziel erreichte, direkt gefolgt von Miles als Gesamtdritten und somit Zweiten der M 13. Da sowohl Malte Eckert und Lutz Holste nur einen Lauf der Serie gelaufen waren, wurde Miles Gesamtsieger der Waldlaufserie.

Sein Bruder Mats hatte nur für den ersten Lauf gemeldet, da er eine Woche später sonntags bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften dabei sein wollte und es deshalb wenig sinnvoll gewesen wäre, am Tag vorher noch einmal 4,4 km zu laufen. Mats wurde Sechster bei der männl. Jugend B in der Zeit von 17:01 Min. Mehr war bei nur einmaligem Lauftraining pro Woche nicht drin.

Wer läuft, stellt nicht nur seine Gesundheit, sondern auch im Leben etwas auf die Beine.

Nordrhein-Crossmeisterschaften in Dormagen-Straberg (24.01.):

Werner Beecker, wer sonst? – Norbert Korte

Männl. Jugend B über 4,4 km (1 kleine + 2 große Runden): 1. Hendrik Pfeiffer (93/ LAZ Rhede) 13:53 ... 39. Mats Gutbrod (94) 16:04 52 Läufer im Ziel.

Senioren M 50 - M 70+ über 6,2 km (1 kleine + 3 große Runden): 1. Robert-James Payne (56/ Mönchengladbacher LG) 21:17 ... 42. Werner Beecker (32) 27:32 (M 70/1.) 52 Läufer im Ziel.

- hügeliges Wiesen- und Waldgelände -

Leider nahmen in diesem Jahr nur zwei LCWer an den Nordrhein-Crossmeisterschaften teil. Wolfgang Stein ist verletzt. Adolf Keller wollte nur gemeldet werden, wenn wir eine Mannschaft zusammen bekommen hätten. Schon alleine deshalb wäre ich als Neu-M-60er gerne dabei gewesen. Ich musste aber wegen einer Familienfeier schweren Herzens auf einen Start verzichten.

Werner Beecker brauchte sich von Beginn an keine Gedanken machen, ob er vielleicht wegen der nicht ausgeschriebenen Altersklasse M 75 verlieren könnte. Er dominierte auch die M 70 mit mehr als 2 Minuten Vorsprung. In der M 65 wäre er sogar noch Dritter geworden. Einige seiner direkten Konkurrenten waren allerdings etwas angesäuert. Hätten sie Werner in die M 75 „abschieben“ können, wäre es für sie ein hartes Duell um den Sieg geworden.

Bei männlichen Jugend B weht ein „schärferer Wind“ als in der Schülerklasse M 15, zumal wenn man bei Nordrheinmeisterschaften mitläuft. Die Konkurrenz ist hier von einem anderen Kaliber als bei Volksläufen. Mats Gutbrod kann deshalb mit seiner Platzierung zufrieden sein. Wenn sich die Strecken in Essen und Straberg auch schlecht miteinander vergleichen lassen, so fällt doch auf, dass sich Mats gegenüber Essen um rd. eine Minute verbesserte.

Kreis-Hallenmeisterschaften Schüler/innen A + B in Leverkusen (31.01.):

1. Kreismeistertitel in diesem Jahr für Miles Gutbrod – Marina Stall

1.000 m Schüler M 13: 1. Miles Gutbrod (97) 3:17,02; 1. Simon Schophaus (97/ SG Langenfeld) 3:17,46; 3. Casimir Carl (97/ Solinger LC) 3:17,51 10 Läufer im Ziel.

Miles Gutbrod startete zum ersten Mal in der Manforter Halle und auch zum ersten Mal bei Kreis-Hallenmeisterschaften. Zur Vorbereitung hatte er Ende des vergangenen Jahres in Düsseldorf an einem Hallensportfest teilgenommen. Dort war er aber nur mit der enttäuschenden Zeit von 3:23,32 Min. auf den 9. Rang gekommen.

Doch in einem super spannenden, taktisch klug gelaufenen Rennen gewann Miles seinen ersten Kreismeistertitel in diesem Jahr in der guten Zeit von 3:17,02 Min. Er konnte damit - trotz des zurzeit noch eingeschränkten Wintertrainings - an seine gute Form vom Erkelenzer Abendsportfest im September des vergangenen Jahres anknüpfen, wo er mit 3:14,23 Min. seine bisherige Bestzeit gelaufen ist.

Duisburger Winterlaufserie (06.02.) – Kleine Serie, 5 km: 1. Sophie-Charlotte Klose (W 18/ TuS Breitscheid) 19:15 ... 173. Gabi Krüger (63) 28:00 (W 45/29.) - nur Netto-Zeiten - 551 Läuferinnen + 583 Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecken –

Große Serie (Ergebnis aus 2 Läufen) – 10 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Manuel Meyer (M 22/ TV Wattenscheid) 31:11 ... 596. Jörg Hanisch (75) 45:08 (M 35/94.), 627. Siegfried Schönberg (66) 45:24 (M 40/173.) - nur Netto-Zeiten - 2.375 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Vanessa Rösler (W 30/ LT Bittermark Dortmund) 38:36 ... 262. Annette Bohnes (68) 52:16 (W 40/71.) - nur Netto-Zeiten - 823 Läuferinnen im Ziel.

Straßenläufe in Herten-Bertlich (07.02.) – 5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Kirsten Sonnenschein (63/ Marathon Dinslaken) 21:24 ... 4. Veronika Scharbatke (50) 22:45 (W 60/1.)

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Michael Schramm (80/ ASV Duisburg) 17:26 ... 46. Werner Beecker (32) 23:18 (M 75/1.) 53 Läuferinnen + 99 Läufer im Ziel.

7,5 km: 1. Thorben Dietz (89/ LG Dorsten) 25:30 ... 17. Werner Beecker (32) 34:46 (M 75/1.) 40 Läufer + 19 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Markus Held (78/ LG Wuppertal) 34:07 ... 99. Harald Sohnius (35) 56:25 (M 75/1.) 111 Läufer + 32 Läuferinnen im Ziel. – amtlich vermessene Strecken -

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Nina Baumgärtel (00) - Cassandra Edmonds (95)
Myuran Manoharan (97) - Nick Rosenhahn (97)

Kurt Scharbatke (50)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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

Insbesondere gratulieren wir:

| | | | | | |
|-----------------|------------------------|-----------------|----------|-------------------|----------|
| 80 Jahre | Hans Wieczorrek | 21.01.30 | 20 Jahre | Sylvia Korte | 26.01.90 |
| 75 " | Rolf Niedt | 22.01.35 | 15 " | Cassandra Edmonds | 16.05.95 |
| 70 " | Karin Bähner | 07.03.40 | 10 " | Lina Baumgärtel | 03.01.00 |
| 70 " | Hans-Jürgen Lieverz | 12.03.40 | | | |
| 70 " | Dagobert Renner | 20.05.40 | | | |
| 70 " | Renate Grawley | 28.05.40 | | | |
| 60 " | Frauke Kausler | 07.03.50 | | | |
| 60 " | Kurt Scharbatke | 21.04.50 | | | |
| 35 " | Jörg Hanisch | 29.04.75 | | | |
| 20 " | Carolin Müller | 11.01.90 | | | |

Leider kommt diese *LCW-Echo*-Ausgabe später als vorgesehen heraus. Wir können deshalb einigen Mitgliedern nur noch nachträglich gratulieren.

Alle die Rainer Ottersbach gut kennen, werden es gemerkt haben. Im letzten *LCW-Echos* hatte ich Rainer versehentlich in die Rubrik der Mitglieder eingereiht, die dem LCW 15 Jahre angehören. Tatsächlich ist Rainer aber schon 25 Jahre bei uns. Er gehört zum Kreis der 26 LCWer/innen, die dem Verein mindestens schon seit 1984 die Treue halten. Dafür ein herzliches Dankeschön!

Norbert Korte

Vereins-Bestenliste 2009

Schüler

| | | | | |
|-----------------|---------|----------------------------|------|------------------------|
| <u>50 m:</u> | 7,63 | Vito Lawrenz (98) | M 11 | 12.09. Wuppertal |
| <u>75 m:</u> | 11,60 | Valdis Vebergs (96) | M 13 | 12.09. Wuppertal |
| <u>1.000 m:</u> | 2:59,34 | Mats Gutbrod (94) | M 15 | 25.09. Erkelenz |
| | | 3:04,65 - 12.09. Wuppertal | | 3:07,85 - 07.06. Hagen |
| | 3:14,23 | Miles Gutbrod (97) | M 12 | 25.09. Erkelenz |
| | | 3:19,78 - 12.09. Wuppertal | | 3:22,48 - 07.06. Hagen |

| | | | | |
|---------------------|----------|--|------|---------------------------|
| | 3:22,60 | Dominik Wendel (97) | M 12 | 12.09. Wuppertal |
| | 3:23,77 | - 10.05. Remscheid | | 3:29,6 - 24.04. Wuppertal |
| | 3:31,1 | Marius Groß (94) | M 15 | 24.04. Wuppertal |
| | 3:40,79 | Vito Lawrenz (98) | M 11 | 12.09. Wuppertal |
| | 3:44,5 | David Ibe (97) | M 12 | 24.04. Wuppertal |
| | 3:49,4 | Julian Post (97) | M 12 | 24.04. Wuppertal |
| <u>2.000 m:</u> | 7:29,39 | Miles Gutbrod (97) | M 12 | 16.05. Leverkusen |
| <u>3.000 m:</u> | 11:22,27 | Mats Gutbrod (94) | M 15 | 16.05. Leverkusen |
| | 12:43,63 | Marius Groß (94) | M 15 | 16.05. Leverkusen |
| <u>5 km Straße:</u> | 20:05 | Miles Gutbrod (97) | M 12 | 27.09. Herten-Bertlich |
| | | 21:39 - 01.03. Leverkusen (Brutto-Zeit: 21:42) | | |
| <u>3 x 1.000 m:</u> | 10:43,23 | Miles Gutbrod (97) – Vito Lawrenz (98) – Dominik Wendel (97) | | 27.05. Hilden |
| <u>Weitsprung:</u> | 4,15 | Vito Lawrenz (98) | M 11 | 12.09. Wuppertal |
| | 3,93 | Valdis Vebergs (96) | M 13 | 12.09. Wuppertal |
| <u>Schlagball</u> | 36,5 | Vito Lawrenz (98) | M 11 | 12.09. Wuppertal |
| <u>Ballwurf:</u> | 36,0 | Valdis Vebergs (96) | M 13 | 12.09. Wuppertal |
| <u>Dreikampf:</u> | 1.098 | Vito Lawrenz (98) | M 11 | 12.09. Wuppertal |
| | | 7,63 s – 4,15 m – 36,5 m | | |
| | 1.062 | Valdis Vebergs (96) | M 13 | 12.09. Wuppertal |
| | | 11,60 s – 3,93 m – 36,0 m | | |

Schülerinnen

| | | | | |
|--------------------|---------|---------------------------|------|------------------|
| <u>75 m:</u> | 10,61 | Jana Schmand (96) | W 13 | 12.09. Wuppertal |
| <u>800 m:</u> | 3:06,0 | Niki Gutbrod (96) | W 13 | 24.04. Wuppertal |
| | 3:06,51 | Jana Schmand (96) | W 13 | 12.09. Wuppertal |
| | 3:06,2 | Jana Schmand (96) | W 13 | 24.04. Wuppertal |
| | 4:18,5 | Sarah Ibe (01) | W 8 | 24.04. Wuppertal |
| <u>Weitsprung:</u> | 3,73 | Jana Schmand (96) | W 13 | 12.09. Wuppertal |
| <u>Ballwurf:</u> | 27,0 | Jana Schmand (96) | W 13 | 12.09. Wuppertal |
| <u>Dreikampf:</u> | 1.153 | Jana Schmand (96) | W 13 | 12.09. Wuppertal |
| | | 10,61 s – 3,73 m – 27,0 m | | |

Männer, männliche Jugend

Abkürzungshinweise

LVN-Sen.-BL 2009 = Senioren-Bestenliste 2009 des Landesverbandes Nordrhein

DLV-Sen.-BL 2009 = Senioren-Bestenliste 2009 des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

200 m

| | | | |
|-------------|---------------------------------|-----|---------------------------------|
| 24,05 (0,0) | Timo Bauer (90) | MJA | 18.07. Düsseldorf |
| | 24,57 (0,6) - 17.05. Leverkusen | | 24,62 (+0,7) - 02.05. Wuppertal |

800 m

| | | | |
|---------|---------------------------------|------|---------------------------------|
| 3:03,28 | Werner Beecker (32) | M 75 | 21.05. Troisdorf |
| | Platz 1 LVN-Sen.-BL 2009 (M 75) | | Platz 4 DLV-Sen.-BL 2009 (M 75) |

In der Halle

2:57,23 Werner Beecker (32) M 75 28.02. Düsseldorf
3:01,52 - 11.01. Düsseldorf

1.500 m

4:16,32 Nikolai Werner (89) M 20 17.05. Leverkusen
5:21,91 Hans-Hermann Gronemeyer (48) M 60 21.05. Troisdorf
Platz 3 LVN-Sen.-BL 2009 (M 60) Top 20 DLV-Sen.-BL 2009 (M 60)
5:43,07 Adolf Keller (44) M 65 21.05. Troisdorf
Platz 1 LVN-Sen.-BL 2009 (M 65) Top 20 DLV-Sen.-BL 2009 (M 60)
5:52,65 Werner Beecker (32) M 75 21.05. Troisdorf
Platz 1 LVN-Sen.-BL + DLV-Sen.-BL 2009 (M 75)

In der Halle

5:40,73 Norbert Korte (50) M 55 11.01. Düsseldorf
5:43,65 Wolfgang Stein (39) M 70 11.01. Düsseldorf
5:54,54 Werner Beecker (32) M 75 11.01. Düsseldorf

3.000 m (Halle)

11:52,01 Adolf Keller (44) M 65 08.02. Düsseldorf
12:07,53 Norbert Korte (50) M 55 08.02. Düsseldorf
12:26,07 Werner Beecker (32) M 75 01.03. Düsseldorf

5.000 m

16:27,75 Nikolai Werner (89) M 20 01.07. Essen
17:40,6 Ewout Hilferink (79) M 30 24.04. Wuppertal
19:38,65 Hans-Hermann Gronemeyer (48) M 60 21.05. Troisdorf
Platz 4 LVN-Sen.-BL 2009 (M 60) Top 30 DLV-Sen.-BL 2009 (M 60)
19:41,36 Wolfgang Stein (39) M 70 21.05. Troisdorf
Platz 1 LVN-Sen.-BL 2009 (M 70) Platz 3 DLV-Sen.-BL 2009 (M 70)
19:57,8 Timo Bauer (90) MJA 24.04. Wuppertal
20:06,15 Adolf Keller (44) M 65 08.09. Düsseldorf
Platz 1 LVN-Sen.-BL 2009 (M 65) Platz 7 DLV-Sen.-BL 2009 (M 65)
20:10,4 Eberhard Dunger (51) M 55 24.04. Wuppertal
Top 20 LVN-Sen.-BL 2009 (M 55)
20:22,1 Andreas Black (59) M 50 24.04. Wuppertal
Top 30 LVN-Sen.-BL 2009 (M 50)
20:23,2 Hubert Hülkamp (58) M 50 24.04. Wuppertal
Top 30 LVN-Sen.-BL 2009 (M 50)
20:29,2 Udo Wilde (56) M 50 24.04. Wuppertal
20:50,26 Norbert Korte (50) M 55 21.05. Troisdorf
Top 30 LVN-Sen.-BL 2009 (M 55)
21:09,95 Werner Beecker (32) M 75 21.05. Troisdorf
Platz 1 LVN-Sen.-BL + DLV-Sen.-BL 2009 (M 75)

| | | | |
|---------|--|------|--|
| 22:38,4 | Friedrich Mann (36) Platz 3 LVN-Sen.-BL 2009 (M 70) | M 70 | 24.04. Wuppertal Top 40 DLV-Sen.-BL 2009 (M 70) |
| 29:59,6 | Hans-Joachim Stöhr (34) | M 75 | 24.04. Wuppertal |

10.000 m

| | | | |
|----------|--|------|--|
| 39:57,26 | Hans-Hermann Gronemeyer (48) Platz 3 LVN-Sen.-BL 2009 (M 60) | M 60 | 25.04. Berg. Gladbach Top 20 DLV-Sen.-BL 2009 (M 60) |
| 41:27,52 | Adolf Keller (44) Platz 1 LVN-Sen.-BL 2009 (M 65) | M 65 | 25.04. Berg. Gladbach Platz 7 DLV-Sen.-BL 2009 (M 65) |
| 41:41,86 | Eberhard Dunger (51) Top 20 LVN-Sen.-BL 2009 (M 55) | M 55 | 25.04. Berg. Gladbach |
| 43:49,48 | Norbert Korte (50) Top 20 LVN-Sen.-BL 2009 (M 55) | M 55 | 25.04. Berg. Gladbach |
| 44:40,13 | Werner Beecker (32) Platz 1 LVN-Sen.-BL + DLV-Sen.-BL 2009 (M 75) | M 75 | 10.07. Vaterstetten |

10 km Straße

| | | | |
|-------|--|------|---|
| 36:23 | Nikolai Werner (89) Brutto-Zeit: 36:23 (= Netto) | M 20 | 04.01. Ratingen |
| 38:10 | Ewout Hilferink (79) | M 30 | 11.04. Düsseldorf-Benrath |
| 40:51 | Hans-Hermann Gronemeyer (48) Brutto-Zeit: 40:52 41:08 - 19.09. Grevenbroich-Neukirchen | M 60 | 31.01. Duisburg Platz 7 LVN-Sen.-BL 2009 (M 60) |
| 41:09 | Adolf Keller (44) Platz 3 LVN-Sen.-BL 2009 (M 65) 41:12 - 25.07. Ralingen | M 65 | 09.05. Mertesdorf Top 20 DLV-Sen.-BL 2009 (M 65) 41:14 - 11.06. Oberweis |
| 42:11 | Wolfgang Stein (39) Brutto-Zeit: 42:13 42:16 - 30.05. Dormagen-Straberg | M 70 | 21.06. Mülheim (Ruhr) Platz 1 LVN-Sen.-BL (M 70) Platz 10 DLV-Sen.-BL 2009 (M 70) |
| 42:15 | Hubert Hülskamp (58) | M 50 | 02.05. Bocholt |
| 42:55 | Jörg Hanisch (75) | M 30 | 02.05. Bocholt |
| 43:09 | Eberhard Dunger (51) Top 50 LVN-Sen.-BL 2009 (M 55) | M 55 | 11.04. Düsseldorf-Benrath |
| 43:58 | Andreas Black (59) | M 50 | 11.04. Düsseldorf-Benrath |
| 44:02 | Werner Beecker (32) Platz 1 LVN-Sen.-BL + DLV-Sen.-BL 2009 (M 75) 44:35 - 12.09. Otterndorf (Brutto-Zeit: 44:38) | M 75 | 21.03. Titz |
| 44:25 | Kai Koslowski (69) | M 40 | 25.01. Köln-Porz |
| 44:25 | Jörg Hanisch (75) | M 30 | 31.01. Duisburg Brutto: 44:43 |
| 45:42 | Udo Wilde (56) | M 50 | 11.04. Düsseldorf-Benrath |
| 47:01 | Norbert Korte (50) | M 55 | 10.07. Dülmen-Rorup |
| 48:12 | Walter Hümpfner (59) | M 50 | 16.05. Bergheim Brutto: ??? |
| 49:02 | Wolf-Ulrich Staiger (61) | M 45 | 05.06. Monheim |
| 50:31 | Friedrich Mann (36) Brutto-Zeit: 52:05 | M 70 | 08.11. Düsseldorf-Hassels Top 20 LVN-Sen.-BL 2009 (M 70) |

| | | | | |
|-------|-------------------------|------|-----------------------------|---------------|
| 54:47 | Volker Heinrichs (44) | M 65 | 08.11. Düsseldorf-Hassels | Brutto: 55:50 |
| 55:30 | Harald Sohnius (35) | M 70 | 18.10. Kranenburg-Nütterden | |
| 58:34 | Kurt Scharbatke (50) | M 55 | 08.11. Düsseldorf-Hassels | Brutto: 59:20 |
| 59:50 | Winfried Papenburg (64) | M 45 | 11.04. Düsseldorf-Benrath | |
| 59:42 | Bernd Bahne (43) | M 65 | 08.11. Düsseldorf-Hassels | Brutto: 60:23 |

Bessere Zeiten auf Strecken, die nicht den Vorschriften entsprechend vermessen wurden:

| | | | | |
|-------|------------------------------|------|---------------------------|--|
| 38:03 | Ewout Hilferink (79) | M 30 | 31.12. Herne | |
| 40:30 | Hans-Hermann Gronemeyer (48) | M 60 | 18.07. Alpen | |
| 40:43 | Adolf Keller (44) | M 65 | 18.07. Alpen | |
| 41:53 | Wolfgang Stein (39) | M 70 | 18.07. Alpen | |
| 43:41 | Werner Beecker (32) | M 75 | 18.07. Alpen | |
| 44:34 | Norbert Korte (50) | M 55 | 19.04. Bochum-Langendreer | |

Halbmarathon

| | | | | |
|---------|--|------|--|-----------------|
| 1:29:21 | Adolf Keller (44) | M 65 | 06.09. Oelde | |
| | Platz 2 LVN-Sen.-BL 2009 (M 65) | | Platz 7 DLV-Sen.-BL 2009 (M 65) | |
| | 1:33:37 - 15.03. Hattingen/Sprockhövel | | | |
| 1:29:42 | Hans-Hermann Gronemeyer (48) | M 60 | 28.11. Essen | |
| | Platz 9 LVN-Sen.-BL 2009 (M 60) | | Top 50 DLV-Sen.-BL 2009 (M 60) | |
| | Brutto-Zeit: 1:29:44 | | 1:31:40 - 28.03. Duisburg (Brutto 1:31:42) | |
| 1:29:53 | Rolf Werg (56) | M 50 | 15.03. Hattingen/Sprockhövel | |
| | Top 40 LVN-Sen.-BL 2009 (M 50) | | | |
| 1:33:15 | Danilo Marzo (57) | M 50 | 07.06. Duisburg | |
| | Brutto-Zeit: 1:33:52 | | Top 50 LVN-Sen.-BL 2009 (M 50) | |
| 1:33:29 | Eberhard Dunger (51) | M 55 | 06.09. Oelde | |
| | Top 30 LVN-Sen.-BL 2009 (M 55) | | | |
| | 1:33:46 - 15.03. Hattingen/Sprockhövel | | 1:34:06 - 01.03. Köln-Porz | |
| 1:35:48 | Andreas Black (59) | M 50 | 08.11. Düsseldorf-Hassels | |
| | Brutto-Zeit: 1:35:56 | | Top 60 LVN-Sen.-BL 2009 (M 50) | |
| 1:36:00 | Wolfgang Stein (39) | M 70 | 11.04. Düsseldorf-Benrath | |
| | Platz 1 LVN-Sen.-BL 2009 (M 70) | | Top 20 DLV-Sen.-BL 2009 (M 70) | |
| 1:37:14 | Jörg Hanisch (75) | M 30 | 07.06. Duisburg | Brutto: 1:38:07 |
| 1:37:19 | Hubert Hülskamp (58) | M 50 | 08.11. Düsseldorf-Hassels | Brutto: 1:38:20 |
| 1:37:37 | Siegfried Schönberg (66)*) | M 40 | 16.05. Bergheim | Brutto: 1:37:48 |
| 1:40:16 | Kai Koslowski (69) | M 40 | 11.04. Düsseldorf-Benrath | |
| 1:40:34 | Jörg Kayser (66) | M 40 | 07.06. Duisburg | Brutto: 1:41:30 |
| 1:46:01 | Rainer Krüger (62) | M 45 | 11.04. Düsseldorf-Benrath | |
| 1:48:12 | Wolf-Ulrich Staiger (61) | M 45 | 15.03. Hattingen/Sprockhövel | |
| 1:49:03 | Walter Hümpfner (59) | M 50 | 04.10. Köln | Brutto: 2:05:01 |
| 1:52:24 | Andreas Brück (58) | M 50 | 15.03. Hattingen/Sprockhövel | |
| 1:59:41 | Volker Heinrichs (44) | M 65 | 17.05. Gelsenkirchen/Essen | |
| | Brutto-Zeit: 2:00:44 | | | |

*) Noch unter „Blindgänger Wuppertal“ gestartet!

Marathon

| | | | | |
|---------|----------------------|------|----------------------------|---------------------------------|
| 3:15:06 | Wolfgang Stein (39) | M 70 | 04.10. Köln | |
| | Brutto-Zeit: 3:16:03 | | Platz 1 LVN-Sen.-BL (M 70) | Platz 4 DLV-Sen.-BL 2009 (M 70) |

| | | | | |
|---------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------|
| 3:17:03 | Eberhard Dunger (51) | M 55 | 27.06. Lönigen | |
| | Brutto-Zeit: 3:17:13 | Top 20 LVN-Sen.-BL 2009 (M 55) | | |
| 3:26:48 | Siegfried Schönberg (66) | M 40 | 11.10. Essen | Brutto: 3:27:16 |
| 3:38:58 | Rainer Krüger (62) | M 45 | 17.05. Dortmund/Essen | Brutto: 3:39:09 |
| 3:41:02 | Danilo Marzo (57) | M 50 | 10.05. Mainz | Brutto: 3:44:01 |
| 4:00:07 | Jörg Hanisch (75) | M 30 | 13.09. Münster | Brutto: 4:03:01 |
| 4:10:46 | Wolf-Ulrich Staiger (61) | M 45 | 26.04. Bonn | Brutto: 4:11:13 |
| 4:15:18 | Andreas Brück (58) | M 50 | 10.05. Mainz | Brutto: 4:18:17 |

Frauen

400 m

| | | | | |
|---------|---------------------------------|------|---------------------------------|--|
| 1:19,88 | Veronika Scharbatke (50) | W 55 | 21.05. Troisdorf | |
| | Platz 3 LVN-Sen.-BL 2009 (W 55) | | Platz 9 DLV-Sen.-BL 2009 (W 55) | |

800 m

| | | | | |
|---------|---------------------------------|------|---------------------------------|--|
| 3:00,57 | Veronika Scharbatke (50) | W 55 | 10.07. Vaterstetten | |
| | Platz 1 LVN-Sen.-BL 2009 (W 55) | | Platz 9 DLV-Sen.-BL 2009 (W 55) | |

In der Halle

| | | | | |
|---------|--------------------------|------|-------------------|--|
| 2:51,82 | Veronika Scharbatke (50) | W 55 | 28.02. Düsseldorf | |
|---------|--------------------------|------|-------------------|--|

1.500 m

| | | | | |
|---------|---------------------------------|------|---------------------------------|--|
| 6:09,31 | Veronika Scharbatke (50) | W 55 | 12.07. Vaterstetten | |
| | Platz 2 LVN-Sen.-BI 2009 (W 55) | | Platz 7 DLV-Sen.-BL 2009 (W 55) | |

In der Halle

| | | | | |
|---------|--------------------------|------|-------------------|--|
| 5:57,46 | Veronika Scharbatke (50) | W 55 | 11.01. Düsseldorf | |
|---------|--------------------------|------|-------------------|--|

3.000 m (Halle)

| | | | | |
|----------|--------------------------|------|-------------------|--|
| 12:26,14 | Veronika Scharbatke (50) | W 55 | 28.02. Düsseldorf | |
|----------|--------------------------|------|-------------------|--|

5.000 m

| | | | | |
|----------|---------------------------------|------|---------------------------------|--|
| 21:31,52 | Veronika Scharbatke (50) | W 55 | 11.07. Vaterstetten | |
| | Platz 1 LVN-Sen.-BL 2009 (W 55) | | Platz 8 DLV-Sen.-BL 2009 (W 55) | |
| 22:41,4 | Dagmar Wilde (63) | W 45 | 24.04. Wuppertal | |
| 23:13,0 | Martina Bauer (64) | W 45 | 24.04. Wuppertal | |
| | Top 20 LVN-Sen.-BL 2009 (W 45) | | | |
| 24:14,1 | Birgit Black (54) | W 55 | 24.04. Wuppertal | |
| | Platz 4 LVN-Sen.-BL 2009 (W 55) | | Top 30 DLV-Sen.-BL 2009 (W 55) | |

10 km Straße

| | | | | |
|-------|---------------------------------|------|--------------------------------|---------------|
| 43:46 | Veronika Scharbatke (50) | W 55 | 12.09. Otterndorf | Brutto: 43:50 |
| | Platz 2 LVN-Sen.-BL 2009 (W 55) | | Top 20 DLV-Sen.-BL 2009 (W 55) | |
| 48:31 | Dagmar Wilde (61) | W 45 | 11.04. Düsseldorf-Benrath | |
| 48:52 | Martina Bremme (66) | W 40 | 05.06. Monheim | |
| 49:01 | Doerthe Schmidt (73) | W 35 | 05.06. Monheim | |
| 51:03 | Silvia Wolf (59) | W 50 | 03.05. Bochum-Stiepel | |
| 52:07 | Birgit Black (54) | W 55 | 08.11. Düsseldorf-Hassels | Brutto: ??? |

| | | | | |
|-------|-------------------------|------|---------------------------|---------------|
| 52:40 | Christin Gutsch (83) | W 20 | 03.05. Bochum-Stiepel | |
| 54:14 | Daniela Krüger (87) | W 20 | 08.11. Düsseldorf-Hassels | Brutto: 55:03 |
| 56:09 | Cordula Hümpfner (61) | W 45 | 11.04. Düsseldorf-Benrath | |
| 58:40 | Gabi Krüger (63) | W 45 | 08.11. Düsseldorf-Hassels | Brutto: 59:30 |
| 59:18 | Miriam Hommelsheim (81) | W 20 | 11.04. Düsseldorf-Benrath | |

Halbmarathon

| | | | | |
|---------|-------------------------|------|------------------------------|-----------------|
| 1:49:24 | Annette Bohnes (68)* | W 40 | 16.05. Bergheim | Brutto: 1:49:40 |
| 1:55:29 | Ingeburg Keller (54) | W 55 | 15.03. Hattingen/Sprockhövel | |
| 1:56:52 | Doerthe Schmidt (73) | W 35 | 28.03. Duisburg | Brutto: 1:59:15 |
| 1:57:16 | Silvia Wolf (59) | W 50 | 07.06. Leverkusen | Brutto: 1:58:22 |
| 2:02:32 | Cordula Hümpfner (61) | W 45 | 04.10. Köln | Brutto: 2:06:06 |
| 2:03:34 | Christine Gutsch (83) | W 20 | 07.06. Leverkusen | Brutto: 2:04:40 |
| 2:05:51 | Miriam Hommelsheim (81) | W 20 | 06.09. Köln | Brutto: 2:08:57 |
| 2:14:23 | Gabriele Krüger (63) | W 45 | 04.10. Köln | Brutto: 2:32:47 |
| 2:30:58 | Gerlinde Kiel (51) | W 55 | 17.05. Gelsenkirchen/Essen | Brutto: 2:32:01 |

*) Noch unter „Blindgänger Wuppertal“ gestartet!

Marathon

| | | | | |
|---------|------------------------------|------|---------------------|-----------------|
| 3:44:56 | Veronika Scharbatke (50) | W 55 | 20.04. Boston (USA) | |
| | Top 20 DLV-SenBL 2009 (W 55) | | | |
| 3:56:57 | Annette Bohnes (68)* | W 40 | 07.06. Duisburg | Brutto: 3:57:40 |
| 5:10:22 | Miriam Hommelsheim (81) | W 20 | 04.10. Köln | Brutto: 5:42:21 |

*) Noch unter „Blindgänger Wuppertal“ gestartet!

Nachtrag

Kurz vor der Fertigstellung des *LCW-Echos* habe ich die von Jörg Reckemeier wieder sehr sorgfältig zusammengestellte DLV-Senioren-Bestenliste 2009 erhalten. In meiner Nachbetrachtung zur Marathonleistung von Wolfgang Stein in Köln (siehe Seiten 16/17) war ich davon ausgegangen, dass 2009 nur Klemens Wittig schneller als Wolfgang gelaufen ist. Tatsächlich liegen aber in der DLV-Senioren-Bestenliste 2009 auch Walter Koch und Karl-Heinz Kern vor ihm. Nachstehend drucken wir deshalb die Deutsche Marathon-Bestenliste aller Zeiten der Altersklasse M 70 noch einmal in der korrigierten Fassung ab.

| | | | | | |
|---------|----------------------------|-----------------------|----------|------------------|----------------------|
| 3:08:49 | Günther Thiele (14) | SCC Berlin | 25.10.86 | Essen | |
| 3:08:49 | Klemens Wittig (37) | LC Rapid Dortmund | 28.10.07 | Frankfurt (Main) | |
| 3:09:17 | Dieter Bredemeyer (35) | SC Herford | 08.05.05 | Regensburg | |
| 3:09:26 | Walter Koch (39) | LG Filder | 01.11.09 | New York (USA) | |
| 3:13:24 | Friedrich Tempel (01) | Tusem Essen | 1971 | ... | |
| 3:13:33 | Walter Bittmann (30) | LG Esslingen | 29.10.00 | Frankfurt (Main) | |
| 3:13:37 | Heinrich Rücker (36) | TSG Bergedorf Hamburg | 08.10.06 | München | |
| 3:14:23 | Andreas Böhme (16) | Winsen | 1991 | ... | |
| 3:14:24 | Friedrich Holst (38) | SV Rugenbergen | 28.09.08 | Berlin | |
| 3:14:54 | Karl-Heinz Kern (39) | LG Rülzheim | 08.03.09 | Kandel | |
| 3:15:06 | Siegfried Rehse (07) | IGÄL Stadtprozelten | 1982 | ... | |
| 3:15:06 | Wolfgang Stein (39) | LC Wuppertal | 04.10.09 | Köln | Brutto-Zeit: 3:16:03 |
| 3:15:48 | Georg Gabriel (21) | Moerser TV | 12.05.91 | Köln | |
| 3:16:08 | Theodor Sissimato (16) | LAV Bad Godesberg | 1986 | ... | |

Norbert Korte