

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 99, Sept. 2010)

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

Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)

Fr., 24. Sept. Zonser Nachtlauf www.sg-zons.de 3,1 + 7 Meilen
So., 7. Nov. Martinslauf in Düsseldorf-Hassels 10 + 21,1 km
www.martinslauf.org - amtlich vermessene Strecken - 10 km Walking
Fr., 31. Dez. Herner Silvesterlauf 5 + 10 km
www.hernersilvesterlauf.de

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

Interessante Meisterschaftstermine 2010

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
So., 31. Okt. Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Velbert

Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Sindelfingen (12. - 14.02.10):

Sensationell: Gold, Silber und Bronze für Veronika Scharbatke - Kurt Scharbatke

400 m W 60: Waltraud Kraehe (48/ TSV Penzberg) 75,10 ... 3. Veronika Scharbatke (50) 79,27
4 Läuferinnen am Start.

800 m W 60 - W 70: 1. Veronika Scharbatke (50) 3:03,17; 2. Marianne Spronk (48/ SV Viktoria Goch) 3:03,43 6 Läuferinnen am Start.

3.000 m W 60 - W 70: 1. Marianne Spronk (48/ SV Viktoria Goch) 12:43,83; 2. Veronika Scharbatke (50) 12:45,09 5 Läuferinnen am Start.

Bei den 9. Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften errang Veronika Scharbatke erstmals in der Halle einen deutschen Meistertitel. In einem taktisch klug geführten Rennen setzte sie sich über 800 m in der Alterklasse W 60 sowohl gegen die Titelverteidigerin als auch gegen die Deutsche Hallenrekordhalterin durch. Nach einem famosen Endspurt siegte sie in 3:03,17 Min. Auch über 3.000 m konnte Veronika überzeugen. Hier musste sie sich zwar der Titelverteidigerin geschlagen geben, wurde aber mit 12:45,09 Min. Vizemeisterin. Über 400 m reichte es in neuer persönlicher Bestzeit von 79,27 Sek. gegen die Kurzstreckenspezialistinnen noch zu einem hervorragenden dritten Platz.

Winterlaufserie des GSV Porz: Verletzung verhinderte den möglichen Klassensieg!

1. Lauf (24.01.): 1. Magnus Kreth (76/ ASV Duisburg) 33:48 ... 74. Andreas Black (59) 42:51 (M 50/9.) 342 Läufer + 93 Läuferinnen im Ziel.

2. Lauf (07.02.): 1. Frank Briesenick (82/ TuS Köln rrh.) 33:37 ... 23. Andreas Black (59) 42:06 (M 50/2.) 120 Läufer + 41 Läuferinnen im Ziel.

3. Lauf (21.02.): 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 35:23 ... 37. Andreas Black (59) 45:23 (M 50/6.) 127 Läufer + 39 Läuferinnen im Ziel.

Im 2. Lauf kam Andreas Black bei der traditionsreichen Porzer Winterlaufserie durch das Erholungsgebiet Leidenhausen dicht an die 42:00-Min.-Marke heran. Im ersten Rennen verhinderten Temperaturen unter dem Gefrierpunkt und eine teilweise verschneite und vereiste Strecke eine bessere Zeit.

Als Zweiter hatte er vor dem dritten Rennen mit einem Rückstand von nur 5 Sekunden noch gute Chancen auf den Klassensieg. Nach einem Muskelfaserriss und einer leichten Erkältung musste er aber letztlich froh sein, den 2. Platz verteidigen zu können.

N.K.

Offene Senioren-Hallenmeisterschaften des Kreises Düsseldorf/Neuss in Düsseldorf (20.02.): Nicht gut, aber es hätte auch schlechter sein können – Norbert Korte

3.000 m (Ergebnis aus 3 Zeit-Endläufen): 1. Uwe Herbert Scheithauer (69/ Eisenbahner SV Neuss) 9:46,68 ... 18. Norbert Korte (50) 12:26,66 (M 60/2.) 25 Läufer + 9 Läuferinnen am Start.

Es lohnt sich auf jeden Fall, mal in der Halle zu laufen. Hier liegt alles enger beieinander. Das vermittelt eine besondere Atmosphäre. Niemand sollte sich durch die kleine 200-m-Rundbahn abschrecken lassen. Das geht ganz gut.

Ich bin über 3.000 m noch nie schlechter gelaufen. Trotzdem war ich zufrieden. Angesichts des strengen Winters mit verschneiten und vereisten Straßen und Wegen fehlte mir das Tempotraining, um die für diese kurze Langstrecke notwendige Schnelligkeit aufbauen zu können.

Deutsche Crosslaufmeisterschaften in Stockach in Baden am Bodensee (06.03.): Werner Beecker ohne ernsthafte Konkurrenz – Norbert Korte

Männer M 60 - M 75 über ca. 5,1 km (3 Runden): 1. Winfried Schmidt (48/ TuS Köln rrh.) 17:45 ... 48. Werner Beecker (32) 22:54 (M 75/1.) 57 Läufer im Ziel.

Frauen W 45 - W 70: 1. Dr. Simone Mortier (64/ TG Stockach) 18:43 ... 36. Veronika Scharbatke (50) 23:36 (W 60/5.) 43 Läuferinnen im Ziel.

Mit den durch den Schnee noch schwieriger gewordenen Bodenverhältnissen kam Werner Beecker bestens zurecht. Er gewann seine Altersklasse mit 2 Minuten Vorsprung vor dem drei Jahre jüngeren Ludwig Mesel (24:55/ LC Bad Dürkheim). Für seinen Sieg bekam er einen Frühstückskorb.

Veronika Scharbatke konnte sich nicht wie gewohnt in Szene setzen, obwohl sie in der Anfangsphase noch vor Werner lag. Aber auf der durch den Schnee rutschig gewordenen Strecke hatte sie ohne Spikes keine Chance auf eine Spitzenplatzierung.

2. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (06.03.): Das interne Duell der „LCW-Nachwuchsläufer“ gewann Jörg Hanisch gegen Siegfried Schönberg

5 km (kleine Serie): 1. Sophie-Charlotte Krause (92/ TuS Breitscheid) 19:29 ... 182. Gabi Krüger (63) 28:00 (W 45/26.) - nur Netto-Zeiten - 492 Läuferinnen + 536 Läufer im Ziel.

15 km Männer (große Serie): 1. Manuel Meyer (M 22/ TV Wattenscheid) 49:01 ... 407. Jörg Harnisch (75) 1:07:40 (M 35/58.), 470. Siegfried Schönberg (66) 1:08:42 (M 40/133.) - nur Netto-Zeiten - 2.039 Läufer im Ziel.

15 km Frauen (große Serie): 1. Vanessa Rösler (W 30/ LT Bittermark Dortmund) 59:31 ... 200. Annette Bohnes (68) 1:18:36 (W 40/58.) - nur Netto-Zeiten - 730 Läuferinnen im Ziel.

Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen (07.03.):

Miles Gutbrod mit zufriedenstellendem Ergebnis – Marina Stall

5-km-Jedermann-Lauf (2 Runden): 1. Sven Haag, M 20 (TV Refrath) 15:44 ... 61. Miles Gutbrod (97) 20:00 (B-Sch./4.) 20:00 198 Läufer + 120 Läuferinnen im Ziel.

Trotz Minusgraden konnte Miles in einem stark besetzten Läuferfeld seine persönliche Bestzeit auf 20:00 Min. verbessern. Er erreichte damit Platz 4 im Feld der B-Schüler. Dominiert wurde diese Altersklasse vom Vorjahressieger Frederik Ruppert aus Herzogenrath, der in 18:19 Min. das Ziel erreichte (2009: 18:26). Gina-Luca Geuken vom Marathon-Club Menden wurde in 19:20 Min. Zweiter, dicht gefolgt von Nils Haselberg aus Siegburg in 19:29 Min. Miles' gute Zeit zu diesem frühen Zeitpunkt des Jahrs lässt hoffen, dass bald eine 19 vor dem Komma steht. Im letzten Jahr war Miles in Leverkusen noch Elfter seiner Altersklasse mit 21:39 Min.

Titzer Volks- und Straßenlauf (13.03.) - 10 km: 1. Asad Zaki (70/ ohne Verein) 35:01 ... 73. Werner Beecker (32) 45:48 (M 75/1.), 121. Harald Sohnius (35) 57:43 (M 75/2.) 132 Läufer + 41 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

WSV-Werfertag auf der Oberbergischen Str. (20.03.): Nur Myuran vertrat unsere Schüler beim Werfertag – Georg Rüttinger

Ballwurf (200 g) - M 13: 1. Tim Ediger (97/ WSV) 48,0 ... 5. Myuran Manoharan (97) 31,5 m

Der WSV-Werfertag an der Oberbergischen Straße kam für einige sehr früh, doch bot diese Veranstaltung eine gute Gelegenheit zur Formüberprüfung gleich zu Anfang der Freiluftsaison. Leider war bei meinen Schülern wenig Interesse vorhanden, sodass schließlich nur LCW-Neuling Myuran Manoharan zum Ballwurf antrat. Gleich im ersten Versuch gelang ihm die beste Weite von 31,50 m. Mit gezieltem Training kann er sich noch um einiges steigern. Insgesamt hatte der Wuppertaler SV die Veranstaltung von der Organisation her gut im Griff.

Steinfurt-Marathon (20.03.): Ein Traumpaar lief für den LCW!

Marathon-Staffel: 1. LSF-ESV Connection 2:33:07 ... 211. „Das Traumpaar“ (Gabi Krüger, 2:19:36/ Rainer Krüger, 1:40:44) 4:00:20 (Mixed/50.), 236. Die Rennmäuse 2 (Daniela Krüger, 2:06:19/ Julien Levy, 2:05:28) 4:11:34 (Mixed/60.) 275 Mannschaften im Ziel (158 Männer-, 36 Frauen-, 81 Mixed-Mannschaften)

Dr. Ernst van Aaken-Gedächtnislauf mit Nordrhein-10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Schwalmatal-Waldniel (20.03.): Wir haben schon besser abgeschnitten – Norbert Korte

10 km: 1. Daniel Schmidt (86/ LG Remscheid) 31:51 ... 179. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 42:58 (M 60/6.), 214. Werner Beecker (32) 47:10 (M 70/3.), 261. Norbert Korte (50) 55:11 (M 60/16.) 276 Läufer + 75 Läuferinnen im Ziel (Nordrheinmeisterschaften: 171 Läufer + 60 Läuferinnen)

Hans-Hermann und Werner sind sicherlich schon oft besser gelaufen. Aber man kann nicht immer gut in Form sein. Ich aber habe allem die Krone aufgesetzt. Noch langsamer zu laufen, wäre wohl

kaum noch möglich gewesen. Schon in der Anfangsphase des Rennens traten bei mir die gleichen Symptome wie bereits im Oktober des vergangenen Jahres in Grefrath-Oedt auf. Ich litt unter Luftmangel und bekam kaum noch die Beine vom Boden hoch. Mühsam habe ich mich ins Ziel geschleppt. Das war ein toller Nachmittag!

Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl (21.03.): Muammer Olcun will es wieder wissen!

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Michael Claesges (64/ ASV LT Kemperdick) 16:53 ... 4. Muammer Olcun (63) 18:42 (HK/3.), 10. Marius Groß (94) 19:52 (MJB/2.), 26. Friedhelm Garze (48) 22:12 (HK/13.), 30. Rainer Krüger (62) 22:37 (HK/15.) 77. Kurt Scharbatke (50) 27:09 (HK/34.) 119 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Meike Polanz (80/ TRillander me-sport) 19:59 ... 4. Karen Böhnke (91) 22:20 (WJA/1.) 52 Läuferinnen im Ziel.

Drittel-Marathon (14,065 km) Männer, männl. Jugend: 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 49:56 ... 14. Muammer Olcun (63) 57:37 (M 45/3.), 52. Jörg Hanisch (75) 1:04:20 (M 35/5.), 56. Andreas Black (59) 1:04:48 (M 50/6.), 57. Siegfried Schönberg (66) 1:05:03 (M 40/14.), 98. Danilo Marzo (57) 1:08:33 (M 50/18.), 151. Walter Hümpfner (59) 1:10:47 (M 50/24.), 262. Andreas Brück (58) 1:19:54 (M 50/47.) 370 Läufer im Ziel.

Drittel-Marathon Frauen, weibl. Jugend: 1. Ines Marquardt (74/ ASV Köln Triathlon) 1:02:33 ... 7. Veronika Scharbatke (50) 1:10:04 (W 60/1.), 11. Annette Bohnes (68) 1:13:49 (W 40/2.), 27. Birgit Black (54) 1:18:45 (W 55/2.) 75 Läuferinnen im Ziel.

3. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (27.03.): Zum Abschluss neue Bestzeiten!

10 km Frauen (kleine Serie): 1. Nina Wimmer (79/ ASC Neuss-Rosellen) 39:16 ... 230. Gabi Krüger (63) 59:04 (W 45/39.) - nur Netto-Zeiten - 531 Läuferinnen + 491 Läufer im Ziel.

Außerhalb der „kleinen Serie“ fand an diesem Tag auch noch ein separater Frauenlauf über 10 km mit eigener Wertung statt.

Halbmarathon Männer (große Serie): 1. Manuel Meyer (M 22/ TV Wattenscheid) 1:08:47 ... 315. Jörg Hanisch (75) 1:35:26 (M 35/45.), 348. Siegfried Schönberg (66) 1:36:15 (M 40/97.), 460. Rainer Krüger (62) 1:38:52 (M 45/98.) 1.942 Läufer im Ziel. - nur Netto-Zeiten -

Halbmarathon Frauen (große Serie): 1. Sylvia Balbach, W 30 (TG Neuss) 1:22:22 ... 108. Annette Bohnes (68) 1:48:04 (W 40/34.) 675 Läuferinnen im Ziel. - nur Netto-Zeiten -

Ein erfolgreiches Wochenende! Neue Bestzeiten für Jörg, Siegfried und Annette auf amtlich vermessener Strecke.

1. Lennep Osterlauf des TV „Frisch Auf“ Lennep“ (05.04.) – 12 km Landschaftslauf: 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 42:25 ... 44. Jörg Hanisch (75) 58:22 (M 35/4.) 172 Läufer + 58 Läuferinnen im Ziel.

Start + Ziel: Sporthalle Hackenberg in Lennep; abwechslungsreiche Strecke über Waldboden und Asphaltstraßen mit einigen Steigungen.

Benrather Volkslauf (10.04.):

Eine Veranstaltung, die wir immer wieder gerne besuchen – Rainer Krüger

5 km Männer: 1. Zbigniew Komowski (63/ LG Mülheim) 17:24 ... 21. Adolf Keller (44) 20:27 (M 65/1.), 59. Harald Sohnius (35) 26:48 (M 75/2.), 62. Kurt Scharbatke (50) 27:49 (M 60/4.)

5 km Frauen: 1. Inge Roersch (83/ PSV Bonn Triathlon) 20:40 ... 6. Veronika Scharbatke (50) 22:10 (W 60/1.), 41. Christina Simonmeyer (85) 30:49 (W 20/6.)

10 km Männer: 1. Johannes Engert (84/ ohne Verein) 33:32 ... 57. Eberhard Dunger (51) 44:18 (M 55/3.), 58. Andreas Black (59) 44:21 (M 50/9.), 68. Jörg Kayser (66) 46:06 (M 40/16.), 78. Friedhelm Garze (48) 46:35 (M 60/4.), 121. Andreas Brück (58) 53:19 (M 50/20.)

10 km Frauen: 1. Koubaa Sanaa (85/ LG Hilden) 37:07 ... 19. Birgit Black (54) 51:43 8W 55/1.), 47. Gabi Krüger (63) 59:54 (W 45/8.)

Halbmarathon Männer: 1. Dirk Paulsen (83/ Köln) 1:15:15 ... 125. Siegfried Schönberg (66) 1:35:31 (M 40/30.), 161. Rainer Krüger (62) 1:38:42 (M 45/45.), 184. Danilo Marzo (57) 1:41:19 (M 50/22.), 209. Hubert Hülkamp (58) 1:43:36 (M 50/29.), 266. Peter Muschkiet (64) 1:48:02 (M 45/67.)

Halbmarathon Frauen: 1. Tanja Ortega Sawal (68/ ohne Verein) 1:27:09 ... 21. Annette Bohnes (68) 1:48:01 (W 40/7.)

- amtlich vermessene Strecken/ als Volks- und als Straßenlauf angemeldete Veranstaltung -

18 Läuferinnen und Läufer erzielten in Benrath gute Ergebnisse. Es war sonnig, allerdings ziemlich kühl. Die Beteiligung an allen Läufen war hoch. Einen Teilnehmerrekord gab es wohl beim Halbmarathon (habe ich von einem der Organisatoren gehört).

Jörg Hanisch ist den Halbmarathon zwar mitgelaufen, aber wegen eines Verkehrsstaus erst nach dem offiziellen Start und deshalb ohne Startnummer. Daher fehlt mir auch die Zeit. Seine Startnummer wurde von Adolf Keller, der nicht gemeldet war, als 157. in 1:38:08 Std. ins Ziel getragen.

Unsere Vereinsmeisterschaften auf der Oberbergischen Straße (16.04.): Karen Böhnke + Muammer Olcun Vereinsmeister – Norbert Korte

Die Teilnehmerzahl ist bei unseren Vereinsmeisterschaften weiter zurückgegangen. Sie lag nur noch bei 72 (29 Erwachsene + 43 Schüler/innen). Insbesondere der erste Schülerlauf (C + D) war dünn besetzt.

Zu Beginn der Veranstaltung haben wir im Wettkampfbüro darüber diskutiert, ob es tatsächlich zwei Läufe über 5.000 m geben sollte. Ein Rennen lebt nun einmal von den spannenden Positionskämpfen. Dazu ist aber eine gewisse Teilnehmerzahl erforderlich. Vor allen Dingen aus den eigenen Reihen wollte zuerst kaum jemand dabei sein. Schließlich gaben dann doch noch etliche LCWer ihrem Herzen einen Stoß, sodass es letztlich noch ansehnliche Starterfelder gab.

Vereinsmeisterschaften machen unter diesen Vorzeichen aber nicht viel Sinn. Es sollte eigentlich keiner laufen, nur um dem Vorstand einen Gefallen zu tun, denn schließlich organisiert der Vorstand die Vereinsmeisterschaften für seine Aktiven und nicht für sich selbst.

Seit Jahren geht das Interesse an Bahnläufen allgemein zurück. Der Kreis bietet über 5.000 m schon keine Meisterschaften mehr an. Auch über 800 m und 1.500 m sind die Starterfelder bei den Kreismeisterschaften lächerlich klein. Das Geschehen hat sich eindeutig auf die Straße und in den Wald verlagert. Es würde an dieser Stelle zu weit gehen, über die Gründe zu diskutieren.

Trotz der allgemeinen Unlust an Bahnwettkämpfen sollten aber unsere Aktiven trotzdem noch einmal darüber nachdenken, ob sie sich nicht einmal im Jahr diesen 5.000-m-Lauf bei den Meisterschaften des eigenen Vereins „gönnen“ sollten. Dabei muss nicht unbedingt der Leistungsgedanke über Allem stehen. Wir sind bei unseren Vereinsmeisterschaften weitgehend unter uns. Keiner wird belächelt, wenn seine Zeit nicht mehr höheren Anforderungen genügt. Das gemeinsame Tun und die Geselligkeit können durchaus im Vordergrund stehen. Sie sind für den Zusammenhalt des Vereins sehr wichtig. Wer nicht mehr laufen kann, kommt wenigstens als Zuschauer. Ich könnte mir deshalb auch gut vorstellen, dass wir uns im kommenden Jahr nach der Veranstaltung noch für ein Stündchen im Jugendraum zu einem gemütlichen Plausch bei belegten Brötchen und Getränken zusammensetzen. „Pepsi“, unser Platzwart an der Oberbergischen Straße, dürfte sich freuen.

800 m Schülerinnen C + D: 1. Mercy Syengo (99/ Polizei-SV Wuppertal) 2:55,7 ... 9. Lisa Baumgärtel (00) 3:16,6 (W 10/4.), 14. Sarah Ibe (01) 3:48,9 (W 9/3.) 16 Läuferinnen am Start.

Georg Rüttinger: Im ersten Lauf starteten nur zwei Schülerinnen von uns über 800 m. Lina Baumgärtel lief ihren ersten 800-m-Lauf für den LCW. Sie konnte gleich einen 4. Platz in der W 10 in guten 3:16,6 Min. erzielen. Dabei verfehlte sie nur knapp den begehrten Platz auf dem Siegereckchen. Auch Sarah Ibe konnte mit ihrem Lauf zufrieden sein. In 3:48,9 Min. lief sie persönliche Bestzeit und steigerte sich dabei um fast 30 Sekunden. Zu ihrer Überraschung durfte sie sich über Platz 3 in der W 9 freuen. Hier wurde besonders ihr Trainingsfleiß belohnt, denn sie ist immer sehr motiviert dabei. Weiter so!

Die Gesamtsiegerin des ersten Laufes (W 8 - W 11), Mercy Syengo (PSV), lief eine hervorragende Zeit. Mit 2:55,7 Min. siegte sie mit 7 Sek. Vorsprung in der W 11. Mit dieser Zeit hätte sie auch in den Klassen W 12 und W 13 gewonnen.

Auch die Gesamtsiegerin des 2. Laufes (W 12 - W 15), Lilian Grabowski (W 14/ ebenfalls PSV), erreichte souverän in 2:38,5 Min. mit 6 Sek. Vorsprung auf die Zweitplatzierte das Ziel. Von uns war hier keine Schülerin am Start.

1.000 m Schüler A + B: 1. Miles Gutbrod (97/ LCW) 3:19,0; 2. Marc-André Traichel (96/ Wuppertaler SV) 3:22,6; 3. David Ibe (97) 3:25,8 (M 13/2.), 6. Nick Rosenhahn (97) 3:51,0 (M 13/3.), 8. Vito Lawrenz (98) 3:56,2 (M 12/3.), 9. Sven Roser (97) 4:24,2, 10. Myuran Manoharan (97) 4:33,1 11 Läufer am Start.

Georg Rüttinger: Der Lauf 3 (M 8 - M 11) fand auch ohne LCW-Beteiligung statt, da unsere Schüler nun den älteren Altersklassen ab M 12 angehören. Somit hatten wir im 4. Lauf der Schüler M 12 - M 15 mit sechs von insgesamt 11 Schülern die meisten Teilnehmer am Start. Miles Gutbrod ließ nichts „anbrennen“ und übernahm sofort die Führung, dicht gefolgt von seinem Vereinskameraden David Ibe. Beide konnten sich etwas vom Rest des Feldes absetzen und es schien, als würden beide das Rennen auf Platz 1 + 2 beenden. Doch nach knapp 800 m löste sich Miles von David. In 3:19,0 Min. gewann er ungefährdet. David konnte nicht mehr mithalten. Er musste vielmehr noch den Gesamtplatz 2 an Marc-André Traichel (M 14/ WSV) abgeben. Trotzdem reichte es für David zu einem guten Platz 2 in der M 13 mit einer persönlichen Bestzeit von 3:25,8 Min. Auch Nick Rosenhahn, Vito Lawrenz und Sven Roser liefen in ihrem Leistungsbereich. Leider hatte sich Myuran Manoharan als LCW-Neuling auf der 1.000-m-Strecke „verschätzt“. Am Anfang lief er viel zu schnell weit vorne mit. Nach ca. 400 m wurde er bis auf den vorletzten Platz „durchgereicht“. Trotzdem lief er tapfer sein Rennen bis zum Ziel.

1. Lauf 5.000 m Männer M 20 - M 45: 1. Mark Walter (74/ Wuppertal) 17:28,0 ... 9. Muammer Olcun (63) 19:27,8 (M 45/3.), 11. Jörg Hanisch (75) 19:58,8 (M 35/2.), 14. Rainer Krüger (62) 21:52,7 (M 45/7.), Olaf von der Cron (74) aufgegeben 16 Läufer am Start.

2. Lauf 5.000 m Männer M 50 - M 70: 1. Rainer Vorsteher (60/ LCK Ronsdorf) 19:04,1; 2. Adolf Keller (44) 20:36,2 (M 65/1.), 3. Eberhard Dunger (51) 20:56,1 (M 55/1.), 4. Hubert Hülskamp (58) 22:31,4*) (M 50/2.), 5. Danilo Marzo (57) 22:51,6 (M 50/3.), 6. Friedrich Mann (36) 24:03,1 (M 70/1.), 7. Andreas Brück (58) 24:58,1 (M 50/4.), 8. Harald Sohnius (35) 27:27,1 (M 70/2.), 9. Kurt Scharbatke (50) 27:32,8 (M 60/1.), 10. Hans-Joachim Stöhr (34) 33:23,4 (70/3.) 10 Läufer im Ziel.

2. Lauf 5.000 m Frauen W 20 - W 60: 1. Conny Kronenberg (54/ LCK Ronsdorf) 21:35,4; 2. Karen Böhnke (91) 22:21,6 (W 20/1.), 3. Daniela Krüger (87) 25:22,8 (W 20/2.) 3 Läuferinnen am Start.

*) geschätzte Zeit, da Hubert versehentlich eine Runde zuviel lief!

Im ersten 5.000-m-Rennen stürmte mit Helder Jossesinho da Matilde ein bisher kaum in Erscheinung getretener junger Mann aus Wuppertal (4. über 5 km beim Volkslauf 2009) sofort an die Spitze des Feldes. Es schien ein klarer Fall von Selbstüberschätzung vorzuliegen. Aber Helder Jossesinho hielt durch. Nur der letztjährige Volkslauf-Gewinner über 10 km, Marc Walter, konnte

ihn in Schach halten. Mit 17:28,0 bzw. 17:57,9 Min. blieben die Siegerzeiten jedoch angesichts der guten äußeren Bedingungen deutlich hinter den Erwartungen zurück.

Als Vierter zeigte der neu zur LG Wuppertal gestoßene Hermann Frühlingsdorf in 18:33,3 Min., dass auch Geher gute Läufer sein können. Ende Mai belegte Hermann Frühlingsdorf bei den Deutschen Geher-Meisterschaften in Naumburg über 20 km Platz 2 in der Altersklasse M 50. Er und auch sein Vereinskamerad Andreas Pakmohr (5. in 18:48,8 Min.) verzichteten auf einen Start in der Altersklasse M 50, um im ersten, stärker besetzten Lauf starten zu können.

Rainer Vorsteher vom LCK Ronsdorf konnte so im 2. Lauf über 5.000 m eine Solovorstellung bieten. Er gewann vor der neunköpfigen LCW-Meute mit rd. 1 ½ Min. Vorsprung.

Bei den Frauen sah es diesmal recht dürrtig aus. Nur drei Läuferinnen traten an. Dagmar Wilde fehlte wegen einer Verletzung. Veronika Scharbatke zog verständlicherweise einen Start bei den Westdeutschen Meisterschaften in Menden am Tag darauf vor. So fiel das interessante Duell gegen Conny Kronenberg vom LCK Ronsdorf aus. Conny, die mittlerweile auch schon der W 55 angehört, lief mit 21:35,4 Min. eine Klasse Zeit. Da wäre wohl auch Veronika nicht mitgekommen.

Auch unsere beiden LCWerinnen Karen Böhnke und Daniela Krüger schlugen sich sehr gut. Ein besonderes Kompliment gebührt Daniela Krüger für ihren Mut, trotz weniger Wettkämpfe, gleich bei einem Bahnlauf zu starten, bei dem man sich nicht im Feld verstecken kann.

Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften in Menden (17.04.): Veronika Scharbatke ohne gleichwertige Gegnerin – Norbert Korte

5.000 m Frauen W 30 - W 60: 1. Gudrun Rodloff (65/ LG Hamm) 19:08,16 ... 14. Veronika Scharbatke (50) 21:57,56 (W 60/1.) 19 Läuferinnen am Start.

10.000 m Männer M 55 - M 70: 1. Klaus Augustin (48/ TG Witten) 39:01,73 ... 10. Eberhard Dunger (50) 43:12,91 (M 55/4.) 15 Läufer am Start.

Nur Veronika u. Eberhard hielten in Menden das LCW-Fähnlein hoch. Alle anderen Läufer aus der LCW-Stammbesetzung bei diesen Meisterschaften verzichteten aus unterschiedlichen Gründen. Veronika gewann ihre neue Altersklasse W 60, ohne ernsthaft gefordert zu werden. Eberhard erreichte mehr als er im Vorfeld selbst erwartet hatte.

Golddorf-Lauf in Winnekendonk (17.04) – 10 km (4 Runden): 1. Maximilian Fischer (83/ Hamminkeler SV) 34:26 ... 84. Werner Beecker (32) 45:51 (M 75/ 1.) 211 Läufer + 59 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

London-Marathon (25.04.): Ziel leider deutlich verfehlt – Rainer Krüger

1. Tsegaye Kebede (Äthiopien) 2:05:29 ... 7.108. Rainer Krüger (62) 3:51:50 (M 45/1.020. + 107. von 406 Deutschen) 24.423 Läufer + 12.099 Läuferinnen im Ziel.

Ich möchte etwas ausführlicher über diesen Marathon (Spendenlauf) berichten.

Gut vorbereitet kamen meine Frau und ich freitags in London an. Bei schönem Wetter fuhren wir noch am gleichen Tag zum Messegelände, um die Startunterlagen abzuholen. Am Abend trafen wir uns mit anderen Läufern des Reiseveranstalters und hörten interessiert Uli Sauer zu. Uli Sauer ist ein Reisebegleiter von Inter Air, der bereits zehnmals den London Marathon gelaufen ist und uns auf den Lauf am Sonntag einstimmte.

Am Samstag wurde ein Frühstückslauf (vor dem Frühstück) durch den Hyde-Park angeboten, an dem wir uns mit Freude beteiligt haben. Nach einer Dusche und dem anschließenden Frühstück starteten wir zu einer Stadtrundfahrt. Den Nachmittag verbrachten wir im Hyde-Park und nutzten die Gelegenheit, uns im bekanntesten Kaufhaus der Welt, „Harrods“, Dinge anzuschauen, die wir uns eh nicht leisten können.

Am Abend traf ich dann die letzten Vorbereitungen für den großen Tag. Nach einer kräftigen Mahlzeit (natürlich Nudeln), legte ich mir alle Sachen zurecht, damit ich am Morgen auch nichts vergaß.

Sonntagmorgen 5:30 Uhr: Der Wecker klingelte und ich stand voller Erwartung auf. Nach dem Besuch des Badezimmers ging ich zum Frühstück. Pünktlich um 6:50 Uhr wurden wir von einem Bus am Hotel abgeholt und zum Startbereich gefahren. Die Fahrt dauerte eine knappe Stunde. Bis zum Start waren noch 2 Stunden Zeit. Im Startbereich gab es Getränke, sehr viele Toiletten und Unterstellmöglichkeiten, falls es regnen sollte. Und es sollte! Ca. 45 Min. vor dem Start ging es los.

Der Regen störte mich aber nicht, da ich eine Regentüte vom Reiseveranstalter bekommen hatte. 20 Minuten vor dem Start begab ich mich zur Startaufstellung, um mich in der mir zugeteilten Zone einzusortieren. Die Zeit bis zum Start verging fast wie im Fluge. Bis hierhin war alles bestens. Ich war hoch motiviert und fest entschlossen, mein Ziel, unter 3:30 zu laufen, zu erreichen.

Der Lauf begann, aber anders als ich es mir vorgestellt hatte. Kaum hatte ich die Startlinie überquert, musste ich wieder anhalten (nach ca. 500 m). Endlich ging es weiter, jedoch sehr langsam. Immer wieder musste man abbremsen, da sehr langsame Läufer/innen die Strecke blockierten. Nach 6:15 Min. hatte ich endlich den ersten Kilometer hinter mir. Meine Motivation sank. Aber gut, dachte ich, vielleicht ist es gar nicht so schlecht, wenn man erst einmal langsam anfängt. Der zweite Kilometer war zwar besser, aber schneller als 5:22 konnte ich auch diesen Kilometer nicht laufen. Der dritte Kilometer versprach ebenfalls keine Besserung. Jetzt hatte ich schon 2 Minuten auf meine geplante Zwischenzeit verloren. Ich wollte aber noch nicht die Flinte ins Korn werfen, und versuchte immer, wenn es ging, möglichst viele Läufer zu überholen und ein bisschen Zeit gut zu machen.

Und siehe da, Kilometer 5, 6 und 7 legte ich in der von mir gewünschten Zeit (jeweils knapp unter 5:00 Min.) zurück. Ich glaubte nun, dass vielleicht jetzt doch noch etwas geht. Aber leider wurde ich eines Besseren belehrt. Ich musste immer wieder abbremsen, da die Straßen in London für die große Anzahl der Läuferinnen und Läufer nicht ausreichten. Trotz größter Anstrengung konnte ich meine Zeitvorgaben nicht einhalten. So wurde aus der ersten Hälfte des Marathons ein Intervalllauf. Bei km 17 sah ich meine Frau am Rand stehen. Ich rief ihr zu, dass es heute wohl etwas länger dauern würde. Meine Motivation war fast auf dem Tiefpunkt. Aber diesen Tiefpunkt erreichte ich erst bei Kilometer 20.

Beeindruckt von der Tower-Bridge, über die wir nun liefen, wollte ich meine Zeit an der 20-km-Marke überprüfen. Ich schaute auf meine Uhr und übersah leider, dass die Matte für die Zeitmessung etwas hoch stand. Ich stolperte und fiel zu Boden. Glücklicherweise passten die hinter mir laufenden Teilnehmer auf (es war immer noch sehr voll auf der Strecke) und wichen aus. Ich stand sofort wieder auf und lief weiter. Außer einer blutenden Hand, einer Schürfwunde am Ellenbogen und an der Schulter war weiter nichts passiert.

Zu diesem Zeitpunkt beschloss ich endgültig, mich von meiner angestrebten Zeit zu verabschieden. Ich lief nun von Kilometer zu Kilometer und kümmerte mich auch nicht mehr um meine Zeit. Ich wollte nur noch das Ziel erreichen. Mit wenig Motivation und am Ende wenig Kraft kam ich in einer für mich enttäuschenden Zeit (3:51:50) ins Ziel. Im Zielbereich erhielt ich einen Verpflegungsbeutel und meinen Kleiderbeutel (sehr gut organisiert!) und wurde von meiner Frau empfangen. Ich teilte ihr sofort meinen Entschluss mit: „In London laufe ich keinen Marathon mehr.“

Zu Beginn benutzte ich das Wort Spendenlauf. Ich nenne den London-Marathon deshalb so, weil die meisten Teilnehmer Engländer sind (ca. 90 %) und diese (fast alle) als Gegenleistung für ihr Teilnahmerecht Spenden für gemeinnützige Zwecke sammeln. Somit steht für die meisten nicht der sportliche, sondern der karitative Aspekt im Vordergrund. Viele von diesen Läufern reihen sich aber sehr weit vorne ein und behindern die Läufer, die schneller laufen wollen.

Aber diese Erfahrung hält mich nicht davon ab, es wieder zu versuchen (unter 3:30). Der nächste Marathon findet für mich am 03.10.2010 am Bodensee statt. Jetzt beende ich meinen Bericht, da mir sonst keine Zeit bleibt, fleißig zu trainieren.

Moerser Schlossparklauf (25.04.) - 10 km: 1. Tobias Jazbec (81/ ASV Duisburg) 34:31 ... 132. Werner Beecker (32) 47:55 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten - 407 Läufer + 117 Läuferinnen im Ziel.

Amtlich vermessener 5-km-Rundkurs durch den Schlosspark und die Moerser Altstadt.

Düsseldorfer Brückenlauf (27.04.): Wann steht man schon mal in der BILD-Zeitung? Jörg Hanisch hat es geschafft!

5-km-Jedermann-Lauf: 1. Tommy Berland Laitinen (M 20/ Goethe-Institut) 15:33 ... 57. Jörg Hanisch (75) 20:59 (M 35/7.) 528 Läufer + 434 Läuferinnen im Ziel.

10 km (2 Runden): 1. Andre Collet, M 35 (DAS-Team) 33:22 ... 130. Jörg Hanisch (75) 46:17 (M 35/30) 1.117 Läufer + 443 Läuferinnen im Ziel. - nur Netto-Zeiten -

Start + Ziel in der Düsseldorfer Altstadt (amtlich vermessene Strecke). Die Strecke führte über die Oberkasseler Brücke und die Rheinkniebrücke.



Jörg in BILD-online

Breitscheider Nacht (30.04.): Der frühere Boom ist vorbei! – Norbert Korte

5 km (1 Runde): 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 16:12 ... 14. Adolf Keller (44) 20:43 (M 65/1.), 31. Werner Beecker (32) 22:02 (M 75/1.), 95. Harald Sohnius (35) 27:38 (M 75/2.) 117 Läufer + 53 Läuferinnen im Ziel.

10 km (2 Runden): 1. Wolfgang Lenz (67/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 32:57 ... 73. Norbert Korte (50) 45:59 (M 60/2.) 166 Läufer + 61 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Trotz guter äußerer Bedingungen und einer stimmungsvollen Atmosphäre kommen die Teilnehmerzahlen nicht mehr an frühere Zeiten heran. Auch bei uns LCWern ist die Breitscheider Nacht nicht mehr so beliebt. Vielleicht liegt es daran, dass es immer endlos lange bis zu den Siegerehrungen dauert. Reumütig kehrte der Veranstalter mit seinem Termin auch wieder auf den Abend vor dem Mai-Feiertag zurück. Der Wechsel auf den Samstag kam im vergangenen Jahr in der Laufszene überhaupt nicht gut an.

Adolf Keller und Werner Beecker gewannen über 5 km ihre Altersklassen. Adolf begleitete mich außerhalb der Wertung auch noch auf der 10-km-Distanz. Nach dem Flop bei den Nordrheinmeis-

terschaften im 10-km-Straßenlauf in Waldniel benötigte ich moralische Unterstützung. Adolf lief locker leicht neben mir her, während ich mich bis zum Letzten verausgabte habe.

Mettmanner Bachlauf (01.05.) - 5 km: 1. Nicolas Dreistein (95/ TSV Bayer Leverkusen) 19:00 ... 13. Marius Groß (94) 21:38 (MJB/2.) 21:38, 84. Bernd Bahne (43) 30:24 (M 65/1.) 96 Läufer + 59 Läuferinnen im Ziel.

Düsseldorf-Marathon (02.05.): 1. Iaroslav Musinski (Moldawien) 2:08:31 (Streckenrekord) ... 461. Siegfried Schönberg (66) 3:24:59 (M 40/113.), 1.433. Hubert Hülskamp (58) 3:56:15 (M 50/195.) - nur Netto-Zeiten - 2.415 Läufer + 571 Läuferinnen im Ziel.

„Rund um den Kemnader See“ in Bochum-Stiepel (02.05.):

Es gibt mal wieder ein sportliches Lebenszeichen von Christin Gutsch und Silvia Wolf

10 km (2 Runden, amtlich vermessen): 1. Stephanie Rötger (72/ Bochum) 37:10 ... 32. Christin Gutsch (83) 51:34 (W 20/6.), 44. Silvia Wolf (59) 54:27 (W 50/4.) 113 Läuferinnen + 282 Läufer im Ziel.

Bocholter Citylauf (08.05.) – 10 km (4 Runden): 1. Karsten Kruck (78/ LC Duisburg) 31:26 ... 98. Jörg Hanisch (75/ Team Erdinger) 43:14 (M 35/22.), 160. Hubert Hülskamp (58) 45:19 (M 50/12.) 709 Läufer + 200 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecke laut Veranstalter, aber nicht laut Volkslauf-Kalender -

Ennepetal-Lauf (08.05.) - 5 km Männer, männl. Jug. A + B: 1. Thorsten Buck (72/ TuSEM Essen) 16:56 ... 24. Rainer Krüger (62) 22:04 (M 45/6.), 29. Julien Krüger (85) 22:36 (M 20/2.), 30. Werner Beecker (32) 22:42 (M 70/1.) 63 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jug. A + B: 1. Isabel Hafenmeyer (91/ LG Schwerte) 20:54 ... 20. Gabi Krüger (63) 28:21 (W 45/4.) 54 Läuferinnen im Ziel.

Familienwertung: 1. Thorsten, Katrin + Laura Buck 1:05:22, 2. Rainer, Julien + Gabi Krüger 1:13:01

Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B in Remscheid (08./09.05.). 2. Kreismeistertitel in diesem Jahr für Miles Gutbrod über 1000m – Marina Stall

1.0 m Schüler M 13: 1. Miles Gutbrod (97/ LCW) 3:14,34; 2. Simom Schophaus (97/ SG Langenfeld) 3:15,59; 3. Casimir Carl (97/ Solinger LC) 3:16,88 ...

Miles kam mit dem Ziel zu diesen Meisterschaften, in diesem Jahr den Titel zu holen, nachdem er sich im letzten Jahr mit einem 3. Platz in der Zeit von 3:22,66 Min. zufrieden geben musste. Von seinem knappen Sieg bei den Kreis-Hallenmeisterschaften im Januar in 3:17,02 Min. wusste er, dass er in Simon Schophaus (seinerzeit 3:17,46/ SG Langenfeld) und Casimir Carl (3:17,51/ Solinger LC) starke Gegner haben würde.

Nach dem Start lief Miles auf Position 3. Auf den ersten 100 m arbeitete er sich um eine Position nach vorne, wurde dann jedoch von Simon und Casimir so eingekesselt, dass er beim Überholversuch an der 200-m-Marke fast gestürzt wäre. Obwohl diese taktisch unkluge Aktion ihn viel Kraft kostete, war sie trotzdem erfolgreich. Von da ab stürmte Miles mit langen Schritten seinem Sieg entgegen, immer dicht verfolgt von Simon Schophaus, der jedoch nicht mehr angreifen konnte.

Als Miles bei 800 m noch einmal das Tempo verschärfte, gewann er nicht nur, sondern lief mit 3:14,34 Min. auch noch einen komfortablen Vorsprung vor seinen beiden derzeit stärksten Konkurrenten heraus.

Heinrich-Antons-Gedächtnislauf „Rund um das Forschungszentrum Jülich“ (13.05.): Der älteste Volkslauf Deutschlands!

10 km: 1. Uwe Scheithauer (69/ ESV Neuss) 34:18 ... 89. Werner Beecker (32) 45:22 (M 75/1.)
220 Läufer + 103 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecke laut Ausschreibung, aber nicht laut Volkslauf-Kalender -

Kreismeisterschaften Erwachsene + Jugend mit Langstrecken Schüler/innen in Leverkusen (15./16.05.): 3. Kreismeistertitel in diesem Jahr für Miles Gutbrod – Marina Stall

2.000 m Schüler B: 1. Miles Gutbrod (97/ LCW) 7:09,82; 2. Yannick Neumann (97/ TV Hoffnungsthal) 7:10,05 13 Läufer am Start.

800 m Frauen, weibl. Jug. A: 1. Anne Formella (87/ TSV Bayer Leverkusen) 2:21,35 ... 5. Karen Böhnke (91) 2:32,91 (WJA/2.) 6 Läuferinnen am Start. Das Rennen der weibl. Jugend B gewann Sarah Koch vom TuS 08 Lintorf sogar in 2:18,29.

Miles Gutbrod wollte seinen im Vorjahr in 7:29,32 Min. gewonnenen Kreismeistertitel über 2.000 m verteidigen. Die Jahrgänge M 12 + M 13 (Schüler B) liefen zusammen in einem gut gefüllten Lauf. Simon Schophaus (SG Langenfeld) und Jakob Jäschke (LG Hilden), über 1.000 m Zweiter der Kreis-Bestenliste 2009, waren seine größten Konkurrenten. Außerhalb der Wertung lief Yannick Neumann vom TV Hoffnungsthal (Kreis Oberberg), der uns bisher noch bei keinem Wettkampf begegnete.

Miles kam gut vom Start weg und setzte sich schnell an die Spitze des Feldes. Er peilte eine Durchgangszeit von ca. 42 Sek. für die ersten 200 m an. Doch im Laufe des Rennens verlor er immer mal die Führung, entweder an Yannick Neumann oder Jan Velke (M 12/ LG Remscheid). Die letzten 800 m lief er dann jedoch durchgehend an der Spitze, wenn auch mit seinen Verfolgern dicht auf den Fersen. Er wurde schließlich mit neuer Bestzeit Kreismeister in 7:09,82 Min. vor Yannick Neumann (7:10,05/ a.W.), Simon Schophaus (7:14,49/ Platz 2 M 13) und Jakob Jäschke (7:19,36/ Platz 3 M 13).

Karen Böhnke lief erstmalig 800 m bei einer Kreismeisterschaft. In 2:32,91 Min. blieb sie deutlich unter der angepeilten Zeit von 2:40 Min. und wurde damit Zweite bei der weibl. Jugend A.

Wuppertaler Bestenliste Schüler M 13 über 2.000 m (seit 1988)

6:45,0	David Marschner (90)	Gehörlosen-SV Wuppertal	11.06.03 Grefrath
6:47,15	Jan-Philipp Werner (89)	LC Wuppertal	25.05.02 Leverkusen
6:50,42	Nikolai Werner (89)	LC Wuppertal	25.05.02 Leverkusen
6:50,52	Alexander Drees (82)	Barmer TV Wuppertal	14.05.95 Leverkusen
6:53,25	Max Müller (92)	TV Friesen Wuppertal	07.05.05 Leverkusen
7:06,1	Robert Düssel (81)	Polizei-SV Wuppertal	23.04.94 Leverkusen
7:09,82	Miles Gutbrod (97)	LC Wuppertal	15.05.10 Leverkusen
7:13,04	Daniel Buck (85)	Barmer TV Wuppertal	08.05.98 Leverkusen
7:13,12	Janusz Koob (94)	Polizei-SV Wuppertal	12.05.07 Leverkusen
7:16,05	Michael Kann (86)	Polizei-SV Wuppertal	08.05.99 Remscheid

Wuppertaler Bestenliste weibliche Jugend A über 800 m (seit 1988)

2:16,8	Ina Saatweber (71)	Barmer TV	23.09.89 Wuppertal
2:17,16	Pia Reichert (72)	Barmer TV	19.08.90 Lage
2:19,92	Kathrin Nippel (73)	Barmer TV	31.07.92 Menden
2:24,48	Janka Schmelcher (76)	Barmer TV Wuppertal	02.09.95 Lünen-Bramb.
2:25,9	Saskia Rohde (75)	Barmer TV Wuppertal	29.05.93 Essen
2:26,14	Katrin Schindler (77)	Barmer TV Wuppertal	05.05.96 Wuppertal

2:26,95	Susanne Danz (70)	Barmer TV	29.05.88 Ratingen
2:30,99	Ivonne Zimpel (74)	Barmer TV	13.06.92 Duisburg
2:32,91	Karen Böhnke (91)	LC Wuppertal	15.05.10 Leverkusen
2:37,2	Stefanie Arns (77)	Polizei-SV Wuppertal	30.04.95 Hilden

Utforter Volks- und Berglauf in Moers-Utfort (15.05.) – 10-km-Berglauf: 1. Markus Spangenberg (65/ ASV Duisburg) 36:54 ... 23. Udo Wilde (56) 45:36 (M 50/3.) 84 Läufer + 11 Läuferinnen im Ziel.

Der Utforter Volks- und Berglauf stand in diesem Jahr nicht auf der Liste der Läufe mit Startgelderstattung. Deshalb nahm auch nur Udo Wilde aufgrund verwandtschaftlicher Beziehungen nach Moers an diesem Lauf teil. Trotz einer längeren, verletzungsbedingten Wettkampfpause schnitt er auf Anhieb wieder recht erfolgreich ab.

N.K.

Mitternachtslauf in Kröv an der Mosel (22.05.): Ein tolles Wochenende in Kröv – Kurt Scharbatke

Lauf der Junggebliebenen über 9,4 km (M 40+): 1. Markus Riefer (66/ SSC Hanau-Rodenbach) 30:53 ... 46. Siegfried Schönberg (66) 39:49 (M 40/11.), 71. Rainer Krüger (62) 41:50 (M 45/24.), 209. Kurt Scharbatke (50) 54:09 (M 60/14.) 247 Läufer im Ziel.

W 40+: 1. Renate Bröer (64/ ASC Düsseldorf) 38:46 ... 6. Veronika Scharbatke (50) 41:58 (W 60/1.), 20. Annette Bohnes (68) 46:12 (W 40/5.), 58. Cordula Hümpfner (61) 51:58 (W 45/23.), 98. Gabi Krüger (63) 55:44 (W 45/35.) 123 Läuferinnen im Ziel.

Walker über 3,8 km: Erika Werner (23) 35:16; Gerd Stein (32) 35:17

Wieder waren einige LCWer beim Mitternachtslauf in Kröv dabei. Bei bestem Laufwetter walkten Erika Werner und Gerd Stein über 3,8 km. Nach großem Kampf kamen sie mit einer Zeit von 35:16 bzw. 35:17 Min. übergücklich ins Ziel. Geehrt wurden beide nach Mitternacht zu früher Stunde als älteste Teilnehmerin bzw. ältester Teilnehmer.

Auch Annette, Cordula, Gabi, Veronika, Kurt, Siegfried und Rainer wagten sich beim Lauf der Junggebliebenen über die Distanz von 9,4 km. Walter Hümpfner und Peter Muschkiet mussten leider verletzungsbedingt passen, waren aber eine lautstarke Unterstützung für die anderen. Die interne LCW-Wertung gewann bei den Männern Siegfried in hervorragenden 39:49 Min. und Veronika bei den Damen in 41:58 Min., die von Rainer angespornt ins Ziel gezogen wurde. Sie gewann auch die Altersklassenwertung der W 60.

Rot-Blau Pfingsttage des Wuppertaler SV (23./24.05.): Mäßige Beteiligung seitens unserer Schüler – Georg Rüttinger

1.000 m Schüler B: 1. Marc Daniel (97/ Düsseldorfer SV 04) 3:23,71; 2. David Ibe (97) 3:28,05 (M 13/2.) 6 Läufer am Start.

Bei herrlich sommerlichem Wetter richtete der WSV sein Sportfest „Rot-Blau Pfingsttage“ auf der Oberbergischen Straße aus. Viele Teilnehmer aus der näheren und weiteren Umgebung waren am Pfingstsonntag angereist. Die Organisation war sehr gut und es wurde ein breites Spektrum an Wettbewerben angeboten. Durch die vielen Teilnehmer kam es dann zu leichten Verzögerungen bei den Siegerehrungen. Aber bei so vielen Teilnehmern nimmt man das schon mal in Kauf. Ansonsten war die Veranstaltung sehr gelungen.

Vielleicht lag es an Pfingsten, denn die Resonanz bei unseren Schüler war sehr mäßig. Viele Schüler waren zum Kurzurlaub verreist. Schließlich konnte ich nur David Ibe zur Teilnahme bewegen.

David Ibe wollte beim 1.000-m-Lauf seine bei den Vereinmeisterschaften erzielte Bestzeit etwas verbessern. Miles Gutbrod war diesmal als „Zugläufer“ nicht dabei, also musste er sich woanders orientieren. Gleich zu Beginn des Rennens setzten sich David und Daniel Marc (Düsseldorfer SV) vom übrigen Feld ab und liefen ihr Rennen vorne weg. Nach ca. 800 m verließen David etwas die Kräfte und er musste Daniel ziehen lassen. Wieder hatte David einen „Gegner“ vor sich, der ihn auf Platz 2 verwies. In 3:28,05 Min. kam David ins Ziel und bestätigte seine derzeitige gute Form.

Monheimer Gänseliesellauf (28.05.): 5 Klassensieger trugen das LCW-Trikot!

5 km Männer, männl. Jug. A + B, Schüler: 1. Markus Hein (86/ SFD 75 Düsseldorf) 16:51 ... 58. Werner Beecker (32) 21:57 (M 75/1.), 138. Harald Sohnus (35) 27:31 (M 75/2.), 155. Kurt Scharbatke (50) 28:00 (M 60/1.) 188 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jug. A + B, Schülerinnen: 1. Gabriela Krienen (63/ LT Cloversoft) 20:16 ... 6. Veronika Scharbatke (50) 21:38 (W 60/1.) 134 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jug. A + B, Schüler: 1. Wolfgang Lenz (67/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 32:51 ... 49. Andreas Black (59) 44:38 (M 50/8.), 53 Hubert Hülskamp (58) 45:03 (M 50/10.), 61. Friedhelm Garze (48) 45:52 (M 60/2.), 68. Werner Beecker (32) 46:29 (M 75/1.) 192 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jug. A + B, Schülerinnen: 1. Sandra Rabenschlag (75/ TV Refrath) 43:30 ... 15. Birgit Black (54) 50:55 (W 55/1.) 70 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Mittelrhein-Marathon von Oberwesel nach Koblenz (29.05.): Der erste Versuch eines Duo-Marathons – Annette Bohnes/ Siegfried Schönberg

Duo-Marathon (Mixed-Wertung): 1. Ulrike + Wilfried Schneider (LT SV Westum) 3:12:52 (1:40:57 + 1:31:55) ... 3. Siegfried Schönberg + Annette Bohnes 3:23:45 (1:36:19 + 1:47:26) - nur Netto-Zeiten - 14 Paare in der Wertung.

Nach einem schönen und warmen Nachmittag in Koblenz sind wir mit dem Sonderzug vom Koblenzer Hauptbahnhof aus zu unseren Startpunkten in Oberwesel bzw. Boppard gefahren. Siggie startete bei warmen und schwülen Wetter um 18.45 Uhr in Oberwesel, um dann nach 21,1 km den Chip in Boppard an Annette weiterzugeben. Bis Rhens bei km 30 blieb es trocken. Die wenigen Zuschauer an der Strecke flüchteten vor dem Regen in ihre Häuser.

Besonders schön fanden wir die Möglichkeit, etwa einen Kilometer vor dem Ende – von einem Sammelpunkt aus - gemeinsam ins Ziel einlaufen zu dürfen. Die Überraschung für uns war umso größer, weil wir als Mixed-Duo den 3. Platz belegten.

Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg (30.05.): Spannendes Duell zwischen Jörg Hanisch und Danilo Marzo

Halbmarathon Männer: 1. Sören Kah, M 20 (LG Lahn-Aar-Esterau) 1:09:22 ... 333. Jörg Hanisch (75) 1:36:18 (M 35/37.), 335. Danilo Marzo (58) 1:36:20 (M 50/43.), 775. Jörg Kayser (66) 1:45:37 (M 40/187.) 2.476 Läufer im Ziel. - nur Netto-Zeiten -

Halbmarathon Frauen: 1. Lisa Jaschke (90/ LG ASV/DSHS Köln) 1:19:58 ... 341. Inge Keller (54) 2:01:19 1.000 Läuferinnen im Ziel. - nur Netto-Zeiten -

Zwischen Jörg Hanisch und Danilo Marzo kam es zu einem spannenden Duell, dass Jörg nur ganz knapp für sich entscheiden konnte. Angesichts seiner langen verletzungsbedingten Auszeit eine famose Leistung von Danilo.

N.K.

Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Leverkusen (03.06.): Veronika Scharbatke mit Mammutprogramm – Norbert Korte

400 m W 55 – W 65: 1. Irmgard Schier (55/ Troisdorfer LG) 74,72 ... 3. Veronika Scharbatke (50) 80,44 (W 60/2.) 5 Läuferinnen am Start.

800 m W 50 – W 70: 1. Angelika Albrecht (57/ SC DJK Lippstadt) 2:41,37; 2. Veronika Scharbatke (50) 3:12,63 (W 60/1.) 4 Läuferinnen am Start.

1.500 m W 30 – W 70: 1. Bettina Deußen (67/ SFD 75 Düsseldorf) 4:55,08 ... 10. Veronika Scharbatke (50) 6:24,82 (W 60/1.) 12 Läuferinnen am Start.

3.000 m W 30 – W 60: 1. Silke Bommers (84/ OSC Waldniel) 11:08,92 ... 10. Veronika Scharbatke (50) 13:25,30 (W 60/1.) 17 Läuferinnen am Start.

800 m M 65 – M 75: 1. Siegfried Kalweit (42/ TSV Viktoria Mülheim) 2:54,35 ... 8. Werner Beecker (32) 3:07,22 (M 75/2.) 11 Läufer am Start.

1.500 m M 60 – M 75: 1. Joachim Bernhardt (48/ Post-SV Düsseldorf) 5:49,02 ... 6. Werner Beecker (32) 6:05,58 (M 75/1.), 13. Harald Sohnius (35) 7:16,77 (M 75/4.) 14 Läufer im Ziel.

5.000 m M 50, M 60 – M 75: 1. Elmar Christoffels (60/ Dürener TV) 18:11,26 ... 9. Werner Beecker (32) 21:50,00 (M 75/1.), Norbert Korte (50) aufgegeben 16 Läufer am Start.

Veronika Scharbatke startete als Vorbereitung auf die Deutschen Seniorenmeisterschaften in Kvelaer gleich in 4 Wettbewerben. Sie ließ es aber ruhig angehen. Trotzdem gewann sie 3 Titel. Werner Beecker musste über 800 m eine empfindliche Niederlage gegen den gerade erst in die M 75 übergewechselten Günter Weritz (3:02,10/ LG Hünxe) einstecken. Über 1.500 m konnte er sich gegen seinen stärksten Konkurrenten aber eindrucksvoll revanchieren (6:05,58 zu 6:25,15).

Herdecker Citylauf (05.06.): Warmes Wetter drückte die Zeiten – N. Korte

10 km: 1. Simon Quent (90/ Marathon-Club Menden) 34:50 ... 74. Werner Beecker (32) 48:29 (M 75/1.), 137. Harald Sohnius (35) 62:09 (M 75/2.) 144 Läufer + 31 Läuferinnen im Ziel.

Bei Werner Beecker hatte die für ihn vergleichsweise schwache Zeit nicht nur etwas mit dem warmen Wetter zu tun. Schon bei den Nordrhein-Seniorenmeisterschaften steckte ihm eine Krankheit in den Knochen, die sich hier in Herdecke noch stärker bemerkbar machte. Eine Gürtelrose zwingt Werner leider zu einer längeren Pause.

Menden-Marathon (06.06.): Es war die „Hölle“! – Eberhard Dunger

1. Burkhard Schöne (M 45/ Marathon-Club Menden) 2:59:13 ... 11. Eberhard Dunger (51) 3:25:19 (M 55/2.) 58 Läufer + 14 Läuferinnen im Ziel.

Wie jedes Jahr lief ich wieder in Menden. Ich glaube, es war mein härtester Marathon. Als das mit nur 84 Teilnehmern recht übersichtliche Feld bei ca. 20 Grad und wolkenlosem Himmel um 8.00 Uhr auf die Reise geschickt wurde, war ich noch recht hoffnungsvoll.

Nach zwei Runden durch die Innenstadt von Menden ging es Richtung Fröndenberg. Kurz vor der Ruhr führte die Strecke rechts ab in die Schwitter Felder, ein asphaltierter Feldweg. Jetzt ging es nur durch die Felder, kein Schatten, nur Sonne. Bis zur Halbmarathonmarke ließ es sich trotz der Sonne noch relativ gut laufen. Dann explodierte die Temperatur förmlich. Auf der zweiten Runde durch die Felder sah ich statt blühende – nur noch glühende Landschaften. Die Temperatur stieg auf 30 Grad. In der Sonne war es die Hölle! Nur auf einem kleinen Stück entlang der Hönne gab es etwas Schatten.

Während ich den Halbmarathon noch in 1:41 Std. lief, nahm ich mich auf der 2. Hälfte zurück. Mir

war meine Gesundheit lieber als eine Superzeit. Letztendlich kam ich mit einer Zeit von 3:25:19 Std. ins Ziel. Auch mit meiner Platzierung als Zweiter der M 55 und Gesamt-13. war ich mehr als zufrieden. Immerhin sind von 84 Startern nur 72 ins Ziel gekommen. Es musste aber nur ein Läufer ärztlich versorgt werden. Die anderen haben rechtzeitig ihre Grenzen erkannt und aufgegeben.

Ich werde höchstwahrscheinlich auch im nächsten Jahr wieder in Menden starten und das nicht nur aus nostalgischen Anflügen heraus. Ich möchte mit dazu beitragen, dass der MMC Menden als Organisator weiter im großen Angebot der Marathonläufe bestehen kann. Gerade wir LCWer kennen ja auch diese Situation. Auch wir kämpfen jedes Jahr bei der Ausschreibung unserer Wettkämpfe um jeden Starter. Sollte die Teilnehmerzahl weiter zurückgehen, wird es auch den Menden-Marathon nicht mehr geben. Es ist angedacht, im nächsten Jahr evtl. zusätzlich einen Halbmarathon auszuschreiben.

Also liebe LCWer, schaut euch nicht nur die großen Cityläufe an, geht zu den kleinen Veranstaltungen.

Schüler-Sportfest in Dortmund (06.06.): Miles Gutbrod gewinnt! – Marina Stall

1.000 m Schüler A + B: 1. Jannik Röttlingsberger (95/ LG Dorsten) 2:55,91 ... 3. Miles Gutbrod (97) 3:15,24 (M13/1.) 7 Läufer im Ziel.

Bei sehr heißem und schwülem Wetter startete Miles über 1.000 m im benachbarten Dortmund. Die Schüler A + B wurden in einem Lauf zusammengefasst, sodass es Läufer gab, die zwei Jahre älter als Miles waren. Von Beginn an setzte sich Jannik Röttlingsberger (M 15) von der LG Dorsten vom Hauptfeld ab und erreichte nach 2:55,91 Min. völlig unangefochten als Erster das Ziel. Miles lief mit Lennart Hielscher (M 15) und Laurenz Bals (M 14), beide vom LC Rapid Dortmund, zusammen. Miles arbeitete sich von der vierten langsam auf die zweite Position vor.

Er erreichte zwar - wie erwartet - mit deutlichem Vorsprung als Sieger der M 13 in 3:15,24 Min. das Ziel, blieb jedoch knapp hinter seiner Bestzeit zurück, da er die ersten 200 m viel zu langsam angegangen war. Er hatte sich an Lennart Hielscher gehalten, der eine Zeit von 3:05 Min. anpeilte, letztlich aber dann als Zweiter nicht über eine 3:14,56 Min. hinaus kam. Laurenz Bals gewann - hauchdünn hinter Miles - als Vierter die M 14 in 3:15,66 Min.

Sambatrassenlauf (12.06.): Steigerung der Teilnehmerzahl gegenüber dem Vorjahr um rd. 75 % - Norbert Korte

Schüler/innen über 1,5 km: 1. Lina Baumgärtel (00/ LCW) 6:12; 2. Frederike Grote (99/ SV Bayer Wuppertal) 6:31 23 Läuferinnen + 57 Läufer im Ziel.

5 km Männer, männl. Jug. A + B: 1. Mark Evermann (79/ Die Bergische KK) 19:14 ... 9. Marius Groß (94) 22:14 (MJB/3.) 29 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jug. A + B: 1. Corinna Mertens (70) 20:57 ... 3. Karen Böhnke (91) 22:31 (WJA/1.), 4. Martina Bauer (64) 22:49 (W 45/1.) 36 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Robert Jäkel (64/ TuS 08 Lintorf) 34:35 ... 30. Olaf von der Cron (74) 43:21 (M 35/5.) 178 Läufer + 66 Läuferinnen im Ziel.

Mit fast 1.200 Teilnehmern wird der Sambatrassenlauf immer mehr zum Renner. Mit dem Firmenlauf hat Laufsport Bunert in Zusammenarbeit mit der Bergischen Krankenkasse eine Marktlücke geschlossen. Über Firmen und Behörden lässt sich offensichtlich noch ein zusätzliches Läuferpotenzial ansprechen. Wegen unserer Vereinsfahrt konnten wir nur wenige Teilnehmer und Helfer stellen. Den Firmenlauf über 5 km gewann übrigens die 1. Mannschaft des Sana-Klinikums in Remscheid mit den Top-Läufern Daniel Schmidt (15:49,2) und Sascha Velten (16:05,2). Unser zum Wuppertaler SV gewechseltes ehemaliges Mitglied Jan-Philipp Werner führte das drittplatzierte Dreier-Team des Helios-Klinikums in Wuppertal mit 18:36,5 Min. an.

Vereinsfahrt mit Beteiligung am Rotweinwanderweg-Volkslauf (12. - 14.06.): Unsere Walkerinnen und Walker haben kräftig abgeräumt – Norbert Korte

20 km Männer: 1. Frank Apfelbaum (63/ SSG Königswinter) 1:18:17 ... 20. Danilo Marzo (57) 1:37:50 (M 50/2.), 30. Friedhelm Garze (48) 1:39:29 (M 60/1.), 39. Rainer Krüger (62) 1:43:36 (M 45/11.) 68 Läufer im Ziel.

20 km Frauen: 1. Asteria Wagner (73/ Alfter SC) 1:35:03 ... 14. Vera Garze-Hellmich (59) 2:07:21 19 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Tobias Hoffmann (79/ LG Laacher See/Mendig) 35:42 ... 30. Udo Wilde (56) 46:18 (M 50/2.), 31. Andreas Black (59) 46:21 (M 50/3.), 82. Friedrich Mann (36) 54:30 (M 70/1.), 99. Andreas Brück (58) 57:06 (M 50/14.), 114. Kurt Scharbatke (50) 1:01:50 (M 60/10.) 127 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Steffi Weber (62/ Selbstläufer Altenahr) 48:05 ... 6. Veronika Scharbatke (50) 49:16 (W 60/1.), 7. Dagmar Wilde (63) 49:25 (W 45/2.), 20. Birgit Black (54) 55:21 (W 55/1.), 47. Gabi Krüger (63) 1:08:09 (W 45/13.) 59 Läuferinnen im Ziel.

3,8-km-Jedermann-Lauf (ohne Wertung): Klaus Pallasch (39) 20:16, Harald Sohnus (35) 20:29; Bernd Bahne (43) 22:39, Volker Heinrichs (44) 21:29 46 Läufer/innen im Ziel.

10 km Walking/Nordic-Walking: 1. Andreas Dresen (M 55/ Power Walker TG Boppard) 1:08:54 ... 16. Hans-Joachim Stöhr (34) 1:29:04 (M 75/1.), 18. Ronald Grawley (39) 1:30:02 (M 70/1.), 26. Renate Grawley (40) 1:34:10 (W 70/2.), 27. Hella Eimer (37) 1:34:15 (W 70/3.), 28. Walter Müller (34) 1:34:16 (M 75/2.), 29. Karl-Otto Eimer 1:34:18 (M 75/3.) als Gast, 31. Siegfried Schüttler (35) 1:34:53 (M 75/4.), 37. Harald Heymann (31) 1:41:29 (M 75/5.), 38. Erika Werner (23) 1:42:10 (W 85/1.) als Gast, 39. Gerd Stein (32) 1:42:26 (M 75/6.) 42 Walker/innen im Ziel.

Auch die diesjährige Vereinsfahrt ins Ahrtal war wieder eine runde Sache. Alles hat mustergültig geklappt. Für die gute Vorbereitung und Begleitung vor Ort möchte ich auch von dieser Stelle aus Gaby und Rainer Krüger herzlich danken. Gewohnt haben wir in einem Hotel in Rech. Der gute Ahrwein, aber nicht zuletzt auch der tolle Sieg der deutschen Mannschaft zum Auftakt der Fußball-Weltmeisterschaft gegen Australien, sorgte für eine ausgelassene Stimmung.

Im Mittelpunkt unserer Vereinsfahrt stand der Rotweinwanderweg-Volkslauf am Sonntag im benachbarten Dernau. Diese Veranstaltung war uns bereits von einer Tagesfahrt her in guter Erinnerung. Bei dem schönen Wetter hat es auch diesmal viel Spaß gemacht, durch die Weinberge oberhalb von Dernau zu laufen oder zu walken. Da wir mittlerweile immer mehr in die Jahre kommen, wird der Anteil der Walkerinnen und Walker immer größer. In den Altersklassen M/W 70 + 75 haben wir fast alle Spitzenplatzierungen abgeräumt, die abzuräumen waren. Aber auch auf den Laufstrecken sahen wir sehr gut aus.

Am Nachmittag haben wir den ehemaligen Regierungsbunker oberhalb von Ahrweiler besichtigt. Der Bunker bot seinerzeit 3.000 Menschen für 30 Tage Platz. Von hier aus sollte die Bundesrepublik im Falle eines Atomkrieges regiert werden. Von dem 1972 fertig gestellten und nach der Wende zurückgebauten Bunker kann man heute nur noch 1 % besichtigen. Das reichte aber noch gut für eine längere Führung aus. Im Falle eines Atomkrieges wäre der Bunker allerdings wohl von den Russen und ihren Verbündeten ohne größere Probleme mit Mann und Maus vernichtet worden, denn geheim halten ließ sich der Standort trotz aller Vorsichtsmaßnahmen nicht. Die Kosten von bis zu 6 Milliarden DM sind insofern im Grunde genommen zum Fenster hinaus geworfen worden.

Die Vereinsfahrt begann am Samstag mit einer informativen Stadtrundfahrt und einem anschließenden Stadtbummel durch Aachen. Der Regen, der um die Mittagszeit einsetzte, ließ nichts Gutes erahnen. Am Nachmittag in Rech sah es dann aber schon wesentlich besser aus.

Vom Ahrtal zurück nach Wuppertal ist es ja nicht allzu weit. Wir hatten deshalb am Montag noch genügend Zeit, um uns ausgiebig den Braunkohleabbau in Garzweiler bei Grevenbroich anzusehen. Das tiefe, riesige Loch ist beeindruckend und erschreckend zugleich. Man schaut auf eine Mondlandschaft. Ohne Braunkohle wird es aber wohl in absehbarer Zeit nicht gehen. Bis erneuerbare Energien an die Stelle der Braunkohle treten können, haben wir sicherlich schon alle das Zeitliche gesegnet. Tröstlich ist nur zu wissen, dass die Erd- und Gesteinsschichten ohne Braunkohle gleich wieder in dem großen Loch verfüllt werden.

Schüler-Stadtmeisterschaften (19.06.):

Miles Gutbrod zum vierten Mal in Folge Stadtmeister – Marina Stall

Dreikampf Schülerinnen W 10 (50 m - Weit - Schlagball): 1. Victoria Krause (00/ Barmer TV) 1.202 Pkte. (8,50 s – 3,64 m – 38,0 m) ... 12. Lisanne Stachely (00) 693 Pkte. (9,60 s - 2,58 m - 15,0 m)

Dreikampf Schülerinnen W 12 (75 m - Weit - Schlagball): 1. Jessika Potttmann (98/ Barmer TV) 1.319 Pkte. (10,97 s - 4,03 m - 35,5 m) ... Lea Stachely (98) aufgegeben (12,38 s)

1.000 m Schüler A - D: 1. Miles Gutbrod (97/ LCW) 3:10,30; 2. Marc-André Traichel (96/ Wuppertaler SV) 3:11,49 ... 17 Läufer im Ziel.

Georg Rüttinger: In diesem Jahr konnten wir als LCW für die Schüler-Stadtmeisterschaften von der Beteiligung her nur eine traurige Bilanz. Von sechs gemeldeten Schülern brachten nur zwei ihren Wettkampf zu Ende. Zwei Schüler mussten wegen Krankheit absagen, wobei Vito Lawrenz im Mai und Juni schon im Training immer wieder durch Krankheit ausfiel. Er war besonders traurig, dass er am Dreikampf nicht teilnehmen konnte. Myuran Manoharan hatte sich aus Versehen für die Stadtmeisterschaften und für ein Tennisturnier angemeldet. Er hatte geglaubt, die Stadtmeisterschaften fänden erst am Sonntag statt

Zur Ehrenrettung des LCW absolvierte nur Lisanne Stachely den kompletten Dreikampf in der W 10. Es war für sie der erste Wettkampf. Während sie beim 50-m-Lauf und beim Weitsprung jeweils auf Platz 12 kam, konnte sie sich aber in ihrer stärksten Disziplin, dem Ballwurf mit 15 m, auf den 9. Platz vorschieben. In der Endabrechnung der Punkte blieb für sie der 12. Platz. Besonders im Sprint und im Ballwurf sind bei ihr in nächster Zeit noch größere Steigerungen möglich. Ihrer großen Schwester Lea erging es gar nicht gut. Schon beim Training plagten sie immer wieder Oberschenkelkrämpfe, die zum Wettkampfbeginn aber nicht auftraten. Leider bekam sie nach ihrem 75-m-Sprint erneut Muskelkrämpfe, sodass sie unter Tränen den Wettkampf abbrach. Da musste mal die kleine Schwester trösten. Lea kam in ihrem ersten 75-m-Sprint auf Platz 6 und sie hätte im Endresultat auf dem 5. Platz landen können.

Marina Stall: Bei recht kaltem und windigem Wetter und zur Krönung noch mit einem Regenguss kurz vor dem Start ging Miles auf die 1.000-m-Strecke. Sein größter Konkurrent war sicherlich der A-Schüler Marc-André Traichel (WSV), der im Mai beim WSV-Pfingstsportfest die 1.000 m in 3:00,97 Min. lief.

Miles setzte sich schon kurz nach dem Start an die Spitze des Feldes, dicht gefolgt von dem ein Jahr älteren Marc-André Traichel. Es entwickelte sich ein harter Kampf. Miles gab die Spitzenposition aber nicht mehr ab.

Tengelmann-Lauf in Mülheim/Ruhr (20.06.): Adolf Keller wieder gut in Form – Norbert Korte

10 km: 1. Karsten Kruck (78/ LC Duisburg) 32:53 ... 52. Adolf Keller (44) 41:26 (M 65/1.) - nur Netto-Zeiten - 721 Läufer + 228 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Adolf Keller knüpfte mit seiner Zeit in Mülheim wieder an seine besten Leistungen im vergangenen Jahr an und schnappte als Klassensieger dem „hoch dekorierten“ Lokalmatador Siegfried Kalweit den Einkaufsgutschein im Wert von 50 € vor der Nase weg. Siegfried Kalweit hatte allerdings auch

nicht seinen besten Tag erwischt. 43:46 Min. konnten Adolf nun wirklich nicht erschrecken. Siegfried Kalweit musste wohl seinem Mammutprogramm an hochkarätigen Wettkämpfen Tribut zollen. Er gewann bei den Nordrheinmeisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Waldniel (20.03.), Deutschen Marathonmeisterschaften in Mainz (09.05.), Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften in Duisburg (30.05.), Nordrhein-Seniorenmeisterschaften über 800 m, 1.500 m und 5.000 m in Leverkusen (03.06.).

Hasetal-Marathon in Löningen (26.06.): Schöner Landschaftslauf – Sigggi + Annette

Männer: 1. Marco Diehl (M 40/ Lauf/Arena-LaufkultTour) 2:36:19 ... 30. Siegfried Schönberg (66) 3:41:19 (M 40/11.) - nur Netto-Zeiten - 138 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Christin Kulgemeyer (W 30/ TV Georgsmarienhütte) 3:02:46 ... 7. Annette Bohnes (68) 3:52:07 (W 40/2.) - nur Netto-Zeiten - 24 Läuferinnen im Ziel.

Auch in diesem Jahr waren wieder zwei LCWer beim Hasetal-Marathon in Löningen dabei. Bei heißen 27 Grad startete um 17 Uhr das Läuferfeld auf die schöne aber schattenarme, schweißtreibende Runde rund um Löningen!

Dank vieler fleißiger Helfer an den vielen Verpflegungsständen und einer tollen Organisation wurde es trotz der Hitze eine sehr schöne Veranstaltung. Als Stargast hielt Joey Kelly vor dem Lauf einen kleinen Vortrag unter dem Thema „No limits, wie schaffe ich meine Ziel“ und begleitete dann einen blinden Läufer auf der Marathonstrecke, was an der Strecke für viel Stimmung sorgte.

Deutsche Seniorenmeisterschaften (M/W 50+) in Kevelaer (02. - 04.07.)

Veronika Scharbatke Deutsche Meisterin über 800 + 1.500 m – Kurt Scharbatke

400 m W 60: 1. Waltraud Kraehe (48/ TSV Penzberg) 74,02; 2. Christine Samel (50/ Sieglarer TV) 76,36; 3. Veronika Scharbatke (50) 78,87 4 Läuferinnen am Start.

800 m W 60: 1. Veronika Scharbatke (50/ LCW) 2:54,61; 2. Marianne Spronk (48/ SV Viktoria Goch) 2:55,27; 3. Monika Müller (49/ ART Düsseldorf) 2:56,21 6 Läuferinnen am Start.

1.500 m W 60 - W 70: 1. Veronika Scharbatke (50/ LCW) 5:50,59; 2. Monika Müller (49/ ART Düsseldorf) 5:51,93; 3. Gudrun Vogl (49/ Spvgg. Renningen) 5:52,33 11 Läuferinnen am Start.

In Kevelaer gewann Veronika Scharbatke zum Auftakt am Freitag über 800 m nach dem Hallentitel im Februar nun auch sensationell den Freilufttitel. In einem „heißen“ Rennen (nicht nur wegen der sehr sommerlichen Temperaturen von über 40° C in der Sonne) lagen alle sechs Mitstreiterinnen in der ersten Runde eng zusammen. Dann ging nach 500 m die Post ab und nach 600 m übernahm Veronika noch vor der letzten Kurve die Führung, die sie mit einem grandiosen Endspurt bis ins Ziel verteidigte. Mit der Zeit von 2:54,61 Min. verbesserte sie auch den bisherigen Nordrhein-Rekord für die W 60 um mehr als 3 Sekunden.

Am Samstag verzichtete Veronika auf die 5.000 m, weil sie sich dieses Rennen bei der übermäßigen Hitze ersparen wollte und sie ja auch schon für eine Überraschung gesorgt hatte. So startete sie mit Erfolg kurz vor dem sagenhaften WM-Viertelfinalspiel gegen Argentinien über 400 m. Gegen die übermächtige Konkurrenz aus dem Sprinterinnenbereich hatte sie zwar keine Chance, aber in neuer persönlicher Bestzeit von 78,87 Sek. erlief sie sich freudestrahlend den 3. Platz.

Am Sonntagvormittag kam es dann wohl zu einem der spannendsten Läufe dieses Tages über 1.500 m. In diesem sehr ausgeglichen besetzten Lauf hatten zwei Läuferinnen nach 700 m schon einen Vorsprung von ca. 40 m herausgelaufen. Veronika folgte in einer Dreier-Verfolgergruppe auf Platz 5. Dann steigerte sie ihr Tempo und schloss nach 1.200 m zu den beiden Führenden auf. Kurz vor der letzten Kurve setzte sie sich an die Spitze und gab diese - wie zuvor beim 800-m-Rennen - mit einem lang gezogenen Endspurt auch nicht mehr ab. Mit neuer persönlicher Bestzeit von 5:50,59 Min. feierte sie ihren ersten Meistertitel über diese Distanz.

Ehre, wem Ehre gebührt! – Norbert Korte

Wenn eine Sportkameradin aus den eigenen Reihen gleich 2 Meistertitel holt, neigt man schnell zu der Annahme, dass wohl nicht alle starken Konkurrentinnen am Start waren und Veronika die beiden Titel sozusagen in den Schoß gefallen sind. Die Zeiten nehmen sich gegenüber denen der Läuferinnen zwischen 20 und 30 Jahren ja auch recht bescheiden aus. Es fehlt an Anhaltspunkten, was eine gute W-60-Athletin noch leisten kann.

Ich habe deshalb mal in den Senioren-Statistiken gestöbert. Von den 10 Meisterschaftsläufen, die es bisher über 800 m gegeben hat, liegt Veronika mit ihrer Siegerzeit von 2:54,61 Min. auf Platz 5. Das hört sich doch sehr gut an!

Deutsche Meisterinnen über 800 m in der AK W 60

2010: Veronika Scharbatke	60 J.	LC Wuppertal	2:54,61	
2009: Rosemarie Lang	60 J.	TSV Schmiden	2:56,84	
2008: Ursula Herzog	62 J.	TSV Dinkelsbühl	3:01,46	
2007: Anja Ritschel	61 J.	TV Waldstraße Wiesbaden	Zeitnahme ausgefallen	
2006: Roswitha Schäffler	60 J.	LC Marathon Rheinfelden	2:53,56	
2005: Barbara Wolf	64 J.	TG Viktoria Augsburg	2:55,99	
2004: Barbara Wolf	63 J.	TG Viktoria Augsburg	3:00,66	
2003: Barbara Wolf	62 J.	TG Viktoria Augsburg	2:51,58	vor 2001 kein
2002: Barbara Wolf	61 J.	TG Viktoria Augsburg	2:48,24	Meisterschafts-
2001: Lydia Ritter	63 J.	Rot-Weiß Koblenz	2:49,20	wettbewerb!

Auch in der deutschen Bestenliste aller Zeiten steht Veronika mit Platz 16 weit vorne. Rona Frederiks, die die Bestenliste mit überragenden 2:44,63 Min. anführt, gewann übrigens in Kevelaer über 1.500 m die AK W 70 in 6:16,48 Min.

Deutsche 800-m-Bestenliste AK W 60

2:44,63	Rona Frederiks (40)	OSC Berlin	22.07.01 Berlin
2:46,56	Lydia Ritter (38)	Rot-Weiß Koblenz	05.05.01 Neuenahr-Ahrw.
2:46,69	Barbara Wolf (41)	TG Viktoria Augsburg	24.08.02 Potsdam
2:46,83	Rosemarie Struss (36)	LG Rüsselsheim	15.06.96 Rüsselsheim
2:47,33	Edeltraud Pohl (36)	LAV Essen	26.07.96 Malmö/SWE
2:47,52	Elfriede Hodapp (35)	LG Ortenau-Nord	26.07.96 Malmö/SWE
2:48,41	Roswitha Schäffler (46)	LC Marathon Rheinfelden	09.09.07 Misano Adr./ITA
2:51,51	Rosemarie Lang (49)	TSV Schmiden	07.06.09 Helmsheim
2:52,46	Walburga Klöckers (39)	SV Karlskron	03.08.99 Gateshead/GBR
2:52,47	Luise Haushofer (27)	TSV Lappersdorf	27.06.88 Verona/ITA
2:52,6	Inge Schütt (30)	Möllner SV	02.06.91 Bad Oldesloe
2:53,38	Ursula Herzog (46)	TSV Dinkelsbühl	01.07.06 Edenkoben
2:53,64	Waltraud Bayer (39)	LG Bremen-Nord	07.06.02 Verden
2:53,93	Ingrid Goldschatz (41)	TSV Burgfarnbach	01.08.03 Schweinfurt
2:54,55	Hillen von Malzahn (49)	Ratzeburger SV	06.06.09 Cortland/USA
2:54,61	Veronika Scharbatke (50)	LC Wuppertal	02.07.10 Kevelaer

Mit ihren 5:50,59 Min. sieht Veronika im „ewigen“ Vergleich über 1.500 m sogar noch besser aus. Platz 12, das ist doch was! Anja Ritschel gewann zuletzt 2007 in Fulda den Meistertitel mit einer besseren Zeit.

Deutsche 1.500-m-Bestenliste AK W 60

5:25,56	Edeltraud Pohl (36)	LAV Essen	18.05.96 Essen
5:36,05	Rona Frederiks (40)	OSC Berlin	20.08.00 Kevelear

5:38,37	Barbara Wolf (41)	TG Viktoria Augsburg	19.08.01 Potsdam
5:38,42	Inge Schütt (30)	Möllner SV	17.08.91 Trier
5:39,62	Roswitha Schäffler (46)	LC Marathon Rheinfelden	14.09.07 Misano Adr./ITA
5:41,51	Anja Ritschel (46)	TSV Waldstraße Wiesbaden	15.07.07 Fulda
5:42,14	Elfriede Hodapp (35)	LG Ortenau-Nord	14.09.98 Cesenatico/ITA
5:42,94	Lydia Ritter (38)	Rot-Weiß Koblenz	19.08.01 Potsdam
5:43,39	Anni Wentzien (38)	Harburger Tbd.	14.09.98 Cesenatico/ITA
5:43,54	Marianne Spronk (48)	SV Viktoria Goch	28.07.08 Ljubljana/SLO
5:46,75	Ursula Herzog (46)	TSV Dinkelsbühl	06.08.06 Aachen
5:50,59	Veronika Scharbatke (50)	LC Wuppertal	04.07.10 Kevelaer
5:51,33	Rosemarie Lang (49)	TSV Schmiden	06.06.09 Helmsheim

Quelle: Senioren-Leichtathletik (Jörg Reckemeier) + Die besten deutschen Senioren aller Zeiten (Karl-Hein Marchlowitz)

Sommerabendlauf in Köln-Porz (16.07.): Hitzeschlacht in Porz! – Ewout Hilferink

10 km: 1. Pascal Meißner (83/ TV Refrath) 34:47 ... 9. Ewout Hilferink (79) 38:03 (M 30/1.) 145 Läufer + 55 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

So war der 20. Sommerabendlauf in Köln-Porz: Nach dieser Hitzeschlacht stand auf meiner Uhr 38:07. Hitzebedingt o.k., weil mir hinterher alle gesagt haben, dass man bei 33 Grad mindestens eine Minute von seiner Zeit abziehen kann, um zu sehen, wo man ansonsten gelandet wäre.

Die ersten 2 km waren noch gut: 3:28 + 3:30 Min. Dann wurde es hart. Zwischen km 3 + 6 bin ich sehr schlecht gelaufen. Ab km 6 ging es dann besser. Bei km 8 stand 31:00 Min. auf meiner Uhr. Da habe ich meine Zielzeit von 37:00 Min. abgeschrieben. Ich wollte aber trotz meines hochroten Kopfes und der vielen Liter Schweiß, die ich vergossen hatte, noch 38:00 Min. schaffen. Da hieß es, Gas geben und noch zweimal eine 3:30 herauspressen. Am Ende dann 38:07. Alles o.k., vor allem wegen der sehr befriedigenden letzten 2 km, dem Sieg in meiner Altersklasse M 30 und einem 9. Platz insgesamt.

10 Meilen von Köln (25.07.) - Männer: 1. Simon Dahl (87/ Bunert Running Team) 54:46 ... 49. Danilo Marzo (57) 1:13:41 (M 50/2.) 213 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Lisa Jaschke (90/ LG ASV/ DSHS Köln) 1:01:01 ... 27. Ingeburg Keller (54) 1:26:54 (W 55/2.) 77 Läuferinnen im Ziel.

Straßenlauf im niederländischen Dalfsen (06.08.): Endlich eine neue Bestzeit über 10 km – Ewout Hilferink

10 km: 1. Ali Mohamed Mohamed (89/ Eindhoven) 31:25 ... 11. Ewout Hilferink (79) 36:00 - nur Netto-Zeiten - 273 Läufer + 91 Läuferinnen im Ziel.

Ich hatte mir Großes vorgenommen. Ich wollte meine persönliche Bestzeit über 10 km von 36:30 Min. nach 7 Jahren!!! endlich mal knacken. Perfektes Wetter, sehr starkes Teilnehmerfeld, schnelle Strecke, alles war da. Nach gutem Start passierte ich die 5-km-Marke in 17.55 Min. Alles lief nach Plan! Zwischen km 7 + 8 hatte ich kleine Probleme mit Seitenstichen, die ich aber schnell unter Kontrolle bekam. Yeah, endlich! Kurze Enttäuschung, weil ich die 35 vor dem Komma ganz knapp verpasst hatte. Aber dann doch große Freude über eine persönliche Bestzeit.

06.08: Miles Gutbrod gewinnt in den Niederlanden den Ouddorper Strandlauf mit riesigem Vorsprung – Marina Stall

1 km Schüler: 1. Miles Gutbrod (97/LCW) 5:20; 2. Barend Schuermann (97/Ede) 5:43 5 Läufer + 6 Läuferinnen im Ziel.

Kurz entschlossen meldete sich Miles noch beim Strandlauf in Ouddorp an. Dafür ließ er dann im Tausch ein Bahntraining sausen, zumal es ihm doch recht schwer fällt, alleine zu trainieren, da es so langweilig ist.

Im letzten Jahr war sein Bruder Mats der Gesamtsieger und Miles kam mit großem Vorsprung vor den gleichaltrigen Schülern als Zweiter ins Ziel.

Das Wetter war gut und die Temperatur angenehm. Da es lange nicht geregnet hatte, war der Sand extrem weich und schwer zu laufen. In diesem Jahr war der Kurs so abgesteckt, dass ausschließlich auf dem weichen Sand gelaufen wurde. Im letzten Jahr führte wenigstens die Hälfte der Strecke auf hartem Sand Richtung Wasser.

Zwar stürmten auch dieses Jahr viele Schüler wie verrückt los, doch Miles ließ sich davon nicht irritieren. Alle Schüler von M 10 - M 15 liefen zusammen. Schon vor der ersten Wendemarke hatte sich Miles an die Spitze des Feldes gesetzt und baute diesen Vorsprung bis zum Ziel kontinuierlich aus. Allerdings merkt man an der Zeit von 5:20 Min. für ca 1.000 m, dass Miles sich nicht sonderlich angestrengt hat. Schließlich fehlte in diesem Jahr sein Bruder Mats. Insofern wurde sein Ehrgeiz nicht geweckt, den Bruder zu schlagen. Da er trotzdem mit ca. 200 m Vorsprung gewann, sah er wohl keinen Grund, warum er sich mehr als nötig anstrengen sollte.



Miles Gutbrod als strahlender Sieger in Ouddorp

Gladbecker Sparkassenlauf „Rund um Schloss Wittringen (15.08.): Jetzt läuft er wieder, Gott sei Dank!

5 km: 1. Max Cegla (93/ Recklinghäuser LC) 18:15,9 ... 28. Werner Beecker (32) 23:33,1 (M 75/1.)
61 Läufer + 49 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Petra Maak (64/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 37:19,3 ... 5. Veronika Scharbatke (50)
47:21,5 (W 60/1.) 42 Läuferinnen + 129 Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Werner Beecker hat sich doch recht schnell von seiner Krankheit erholt und läuft auch schon wieder ganz passable Zeiten.

N.K.

Women's Run in Köln (15.08.):

So viele laufende Frauen sieht man sonst nur selten auf der Welt – Norbert Korte

8 km: 1. Pascale Schmoetten (Luxemburg) 29:39 ... 63. Karen Böhnke (91) 39:21 (WJA/2.), 357. Daniela Krüger (87) 45:45 (W 20/119.), 790. Gabi Krüger (63) 50:15 (W 45/91.) - nur Netto-Zeiten - 1.616 Läuferinnen im Ziel.

Bei keinem anderen *Women's Run*, der 2006 aus der Taufe gehoben wurde, und der mittlerweile in Hamburg, Frankfurt, Köln, München und Wien stattfindet, machen mehr Mädchen und Frauen mit. Bei der dritten Auflage des größten Frauenlaufs in Nordrhein-Westfalen gingen fast 5.400 Frauen an den Start und damit rund 1.000 mehr als im Jahr zuvor und über 3.000 mehr als bei der Auftaktveranstaltung 2008. Die überwältigende Resonanz lag wahrscheinlich auch am perfekten Sommerwetter. Bei 24 bis 27 Grad und Sonnenschein kamen schon viele Frauen mittags zum „Women's Village“, stöberten an den Sponsorenständen, schauten sich das Bühnenprogramm mit Tanzshows und Livemusik an oder nutzten Massageangebote. Die Strecke mit Start und Ziel am Tanzbrunnen führte durch den Rheinpark, am Rheinufer entlang, dann über die Deutzer Brücke auf die andere Rheinseite und weiter mitten durch die Altstadt am Dom vorbei. Über die Hohenzollernbrücke ging es dann wieder zurück zum Tanzbrunnen. Eine gelungene Mischung aus Unterhaltung und sportlicher Bewegung!!!

Nürburgring-Lauf (21.08.): Rainer Krüger „verglühte“ in der Sonne!

24,4 km: 1. Steffen Kothe (M 20/ ohne Verein) ... 464. Rainer Krüger (62) 2:23:38 (M 45/95.) - nur Netto-Zeiten - 1.070 Läufer + 239 Läuferinnen im Ziel.

Rainer Krüger läuft immer wieder gerne durch die „grüne Hölle“. Diesmal musste er aber auch durch die „glühende Hölle“. Beim Start um 8.45 Uhr ging es ja noch mit der Hitze. Doch dann wurde es zunehmend wärmer. Da Rainer nun einmal absolut kein Hitzeläufer ist, musste er sich ganz schön quälen, um ins Ziel zu kommen.

N.K.

Ruhrauenlauf in Mülheim-Saarn (28.08.) – 10 km: 1. Karl Grunenberg (M 20/ Bunert Running Team) 33:22 ... 152. Werner Beecker (32) 48:58 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten - 362 Läufer + 121 Läuferinnen im Ziel (Ergebnis aus 2 Rennen).

Die Begrenzung auf 1.000 Teilnehmer erwies sich als unnötig. Sie war sicher auch nicht so ganz ernst gemeint und sollte wohl eher das Anmeldeverhalten verbessern. Manche möchten sich am liebsten erst nach dem Start anmelden. Es könnte ja doch noch regnen und zu warm sein. Die amtlich vermessene Strecke führte durch die Ruhrauen und das Gelände der ehemaligen Landesgartenschau.

N.K.

Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden (29.08.): Plätze 2, 3 + 6 über 11,3 km für unsere LCW-Mädels – Rainer Krüger

11,3 km Männer, männl. Jug. A + B: 1. Pascal Meißner (83/ TV Refrath) 40:35 ... 45. Udo Wilde (56) 54:37 (M 50/5.), 136. Andreas Brück (58) 63:12 (M 50/21.) - nur Netto-Zeiten - 211 Läufer im Ziel.

11,3 km Frauen, weibl. Jug. A + B: 1. Berit Scheid (WJB/ FALS) 52:33; 2. Dagmar Wilde (63) 56:31 (W 45/1.), 3. Veronika Scharbatke (50) 57:20 (W 60/1.) ... 6. Annette Bohnes (68) 60:37 (W 40/2.), 51. Gabi Krüger (63) 1:17:00 (W 45/10.), 58. Frauke Kausler (50) 1:19:40 (W 60/2.) - nur Netto-Zeiten - 71 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Irek Meyer (M 35/ TV Refrath) 1:24:11 ... 11. Muammer Olcun (63) 1:30:54 (M 45/3.), 51. Danilo Marzo (57) 1:43:27 (M 50/8.), 56. Siegfried Schönberg (66) 1:44:00 (M 40/25.), 62. Jörg Hanisch (75) 1:44:49 (M 35/6.), 70. Rainer Krüger (62) 1:45:52 (M 45/14.), 72. Friedhelm Garze (48) 1:45:57 (M 60/2.), 96. Jörg Kayser (66) 1:49:00 (M 40/32.), 104. Julien Levy (85) 1:50:09 (M 20/5.) - nur Netto-Zeiten - 236 Läufer im Ziel

Halbmarathon Frauen: 1. Corinna Mertens (70/ LG Wuppertal) 1:37:53 ... 15. Ingeburg Keller (54) 2:02:33 (W 5571.) - nur Netto-Zeiten - 33 Läuferinnen im Ziel.

Mit 18 Leuten nahm der LCW am Sengbach-Talsperrenlauf teil. Dafür gab's mal wieder den Fresskorb für die teilnehmerstärkste Truppe. Um 9.45 Uhr starteten die Volksläufer in die 11,3-km-Runde. Um 9.50 Uhr gingen die Walker auf die Strecke und schließlich um 10.10 Uhr die Halbmarathonis. Alle Läufe wurden kräftig von oben begossen. Es gab aber auch mal trockene Abschnitte. Bis zum Hinterteil war jedem der Schlamm hochgespritzt. Wer nicht schmutzig war, hat geschummelt! Trotzdem belegten wir gute Plätze.

Norbert Korte: Unsere ehemaligen Aushängeschilder im Jugendbereich, die Zwillinge Jan-Philipp und Nikolai Werner (jetzt beide WSV), konnten sich ebenfalls gut in Szene setzen. Jan-Philipp gewann den 3-km-Jedermann-Lauf mit fast 3 Min. Vorsprung in 10:16 Min. Nikolai belegte über 11,3 km Platz 5 in 44:22 Min.

Kleber Berglauf „Rund um die Schwanenburg“ (04.09.): Es sieht gut für den Münster-Marathon aus – Norbert Korte

7,5 km (4 Runden): 1. Dave Mölders (76/ LV Marathon Kleve) 26:10 ... 32. Adolf Keller (44) 33:03 (M 65/1.) 120 Läufer + 22 Läuferinnen im Ziel.

Eigentlich ist rund um Kleve alles flach. Aber die Schwanenburg, im Zentrum der Stadt, liegt auf einem Hügel. In jeder Runde musste ein Höhenunterschied von 48 m bewältigt werden. Adolf Keller zeigte sich in guter Form. Er hätte auch die M 60 gewonnen und wäre in der M 55 Zweiter geworden. Der Münster-Marathon kann kommen!

Herdecke-Kirchender Citylauf (04.09.): Harald Sohnius wieder auf dem Weg der Besserung – Norbert Korte

10 km (3 Runden + Wendepunktabschnitt): 1. Simon Quent (90/ Marathon-Club Menden) 34:46 ... 79. Werner Beecker (32) 50:21 (M 75/1.), 114. Harald Sohnius (35) 63:31 (M 75/3.) 118 Läufer + 37 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Glück im Unglück für Harald Sohnius! Er fühlte sich schon vor dem Rennen nicht gut, wollte aber nicht kneifen. Hinterher ging es ihm auch nicht besser. Er war dann vernünftig genug, die Hilfe des Sanitätsdienstes in Anspruch zu nehmen. Der brachte ihn sofort mit dem Verdacht auf einen Herzinfarkt in ein Wittener Krankenhaus. Zwischenzeitlich wurde er operiert. Es geht ihm jetzt schon wieder ganz gut. Wir wünschen ihm, dass er schon bald wieder in unseren Kreis zurückkehren kann.

Schüler-Sportfest in Aachen (05.09.): Miles Gutbrod gewinnt in neuer Bestzeit – Marina Stall

1.000 m Schüler A + B: 1. Peter Frohn (95/ DJK Elmar Kohlscheid) 2:50,61; 2. Miles Gutbrod (97/ LCW) 3:07,47 8 Läufer am Start.

Bei sonnigem Wetter machten wir uns auf den Weg ins Aachener Waldstadion, der ehemaligen Trainingsstätte meines Mannes Jeremy, als er noch für Alemannia Aachen gelaufen ist. Miles trat in Aachen an, um seine 1.000-m-Zeit zu verbessern, da die derzeitige Qualifikationszeit für die Nordrhein-Meisterschaften bei 3:02 Min. liegt. Dafür fehlten Miles allerdings noch ca. 8 Sek. Da es

für Miles in Wuppertal kaum die Möglichkeit gibt, auf Gleichaltrige zu treffen, die ein bisschen schneller laufen können als er, haben wir uns für ein Sportfest in Aachen entschieden. So konnten wir den Wettkampf noch mit einem Besuch in Aachen verbinden.

Für den 1.000-m-Lauf hatte auch Frederik Ruppert (DJK Jung Siegfried Herzogenrath), der mehrfache Aachener Kreismeister, gemeldet. Von Frederik kann man immer eine gute Zeit erwarten. Das Sportfest ging über 2 Tage und der 1.000-m-Lauf bildete den Abschluss. Als wir im Stadion ankamen, war schon kaum noch jemand da. Aber der Lauf fand wie geplant statt. Es gab aus dem A-Schülerbereich leider nur einen Teilnehmer: Peter Frohn (M 15/ DJK Elmar Kohlscheid).

Miles setzte sich ziemlich früh an die Spitze des Feldes, wurde jedoch bereits nach 100 m von Frederik Ruppert und Peter Frohn überholt. Die ersten 200 m ging die Führungsgruppe mit einer Durchgangszeit von 36,47 Sek. für Miles' Verhältnisse eher langsam an. Bei 500 m zogen Peter Frohn und Frederik Ruppert allerdings extrem an, sodass Miles ein wenig zurückfiel. Doch völlig überraschend stieg Frederik Ruppert, der absolute Favorit für die M 13, bei 600 m aus dem Rennen aus. Den davon eilenden 2 Jahre älteren Peter Frohn konnte Miles allerdings nicht mehr einholen. Er gewann das Rennen in 2:50,61 Min. Miles kam in 3:07,47 Min. mit neuer Bestzeit ins Ziel. Die M 13 gewann er mit deutlichem Vorsprung vor Lukas Bentz von Alemannia Aachen mit 3:16,05 Min.

Wie schon im letzten Jahr hat sich auch diesmal wieder gezeigt, dass ein Rennen im „Ausland“ gut für Miles' Zeit ist und er immer dann Bestzeit läuft. Vielleicht sind beim Abendsportfest in Erkelenz noch 2 - 3 Sek. in diesem Jahr drin. Dann ist die Qualizeit für 2011 nicht mehr soweit entfernt.

Norbert Korte: Mit seiner neuen Bestzeit schaffte Miles den Sprung in die Wuppertaler Bestenliste der AK M 13. Herzlichen Glückwunsch! Er drängte den bisherigen Zehnten, seinen ehemaligen Vereinskameraden Nikolai Werner, aus der Bestenliste heraus, der 2002 3:08,48 Min. lief.

Wuppertaler Bestenliste Schüler M 13 über 1.000 m (seit 1988)

2:59,55	Eric Vierhaus (93)	Polizei-SV Wuppertal	24.09.06 Hamburg
3:00,1	Jan Drees (79)	Barmer TV	26.09.92 Wuppertal
3:01,31	Jan-Philipp Werner (89)	LC Wuppertal	12.05.02 Wuppertal
3:02,17	Mirko Bernau (75)	Barmer TV	17.06.88 Wuppertal
3:02,61	Lutz Fenner (87)	TV Friesen Wuppertal	10.09.00 Wuppertal
3:05,32	David Marschner (90)	Gehörlosen-SV Wuppertal	11.06.03 Grefrath
3:05,8	David Becker (82)	Barmer TV Wuppertal	09.09.95 Wuppertal
3:06,6	Max Müller (92)	TV Friesen Wuppertal	29.04.05 Wuppertal
3:07,47	Miles Gutbrod (97)	LC Wuppertal	05.09.10 Aachen
3:07,4	Jan Röttger (84)	Barmer TV Wuppertal	27.09.97 Ratingen

Rund um Wuppertal (05.09.): Kurzfristig haben wir doch noch ein Team aus dem Boden gestampft – Norbert Korte

1. LG Wuppertal Asterix 7:30:43; 2. LG Wuppertal Obelix 7:38:43; 3. LCK Ronsdorf 8:09:52 ... 12. Laufftreff Fuchspark 9:22:39 (10. Männer) mit Friedhelm Garze – Vera Garze-Hellmich – Norbert Korte – Danilo Marzo – Andreas Sievert – Cordula Hümpfner – Nicolai Braschos – Martina Bremme – Rolf Werg – Jörg Hanisch 27 Teams (19 Männer-, 7 Mixed-Teams + 1 Frauen-Team)

Die LG Wuppertal als Organisator dieser nun schon seit Jahrzehnten sehr beliebten Laufveranstaltung hatte die Ausschreibung auf unseren Wunsch hin kurzfristig noch einmal geändert. Es sieht jetzt so aus, als ob die haftungsrechtlichen Klippen bei eventuellen Unfällen mit Personenschäden umschiffen werden könnten. In der Kürze der verbleibenden Zeit war es nicht einfach, noch eine Mannschaft auf die Beine zu stellen, die dann unter dem Namen Laufftreff Fuchspark startete.

Mit der Leistung unserer Mannschaft können wir sehr zufrieden sein. Es war von vornherein klar, dass wir nicht um die ersten Plätze mitlaufen konnten. Immerhin haben wir aber die beiden Einzelstarter Ralf Weis und Oliver Leu (beide 9:46:57 Std.) deutlich geschlagen, was bei deren Klasse keineswegs als selbstverständlich anzusehen ist.

Alle Mitglieder der Mannschaft haben sofort zugesagt mitzulaufen. Alle standen pünktlich an den Wechselmarken. Keiner hat sich verlaufen. Für den vorbildlichen Teamgeist bedankt sich unserer Betreuer team Vera und Friedhelm. Aber auch die beiden verdienen ein Lob. Ohne ihren Einsatz hätte wir keine Mannschaft melden können.

Düsseldorfer Kö-Lauf (05.09.): Wolfgang Senkler nach langer Verletzungspause wieder dabei

10 km (5 Runden): 1. Daniel Chebii (Kenia) 27:42 ... 251. Hubert Hülskamp (58) 45:41 (M 50/18.), 626. Wolfgang Senkler (55) 53:46 (M 55/21.) - nur Netto-Zeiten - 929 Läufer + 305 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecke, Ergebnis aus drei Läufen -

Münster-Marathon (12.09.): Adolf Keller mit Klassezeit – Norbert Korte

1. Parick Muriuki (Kenia) 2:10:25 ... 155. Adolf Keller (44) 3:11:26 (M 65/1.) - nur Netto-Zeiten -

Adolf Keller ist schon in gewisser Weise ein Phänomen. Ohne große Vorbereitung lief er in Münster mal so eben eine 3:11:26 Std. Als wenn das nichts wäre! Aber er hätte vielleicht sogar unter 3:10 Std. bleiben können, wenn er etwas vorsichtiger angegangen wäre. Nach 43:21 Min. für 10 km und 1:32:38 Std. für die Halbmarathondistanz konnte er auf der zweiten Hälfte das Tempo nicht mehr halten.

Kurzer Rückblick auf unsere Jahres-Hauptversammlung im März

Seit unserer letzten Jahres-Hauptversammlung im März ist mittlerweile schon viel Zeit vergangen. Manches, was dort gesagt wurde, ist zwischenzeitlich schon von der Entwicklung überholt worden.

Von 131 stimmberechtigten Mitgliedern nahmen 46 an der Jahres-Hauptversammlung teil. Das war ein erfreuliches Ergebnis. Sorgen bereitet die zunehmende Überalterung der Mitgliedschaft. Neuanmeldungen im Erwachsenenbereich sind selten geworden. Der Vorstand wird sich darüber Gedanken machen müssen, wie er diesem Trend - der nicht nur den LCW betrifft - entgegen wirken kann.

Der neue Vorstand bleibt auch der alte Vorstand. Alle Vorstandsmitglieder wurden in ihren Ämtern ohne Gegenstimme bestätigt. Jörg Hanisch ist auf eigenen Wunsch aus dem Vorstand ausgeschieden. Er wird uns aber weiterhin mit seinem reichen Erfahrungsschatz, was EDV-Kenntnisse angeht, bei unseren Veranstaltungen zur Verfügung stehen. Ohne ihn müssten wir die Ergebnismittlung bei unserem Volkslauf an eine Firma vergeben. Gewinne aus dem Volkslauf, die wir jetzt beispielsweise für unsere Vereinsfahrt und für die Startgelderstattung einsetzen können, wären dann Geschichte.

Der Vorstand:	1. Vorsitzender: Norbert Korte	2. Vorsitzender: Friedhelm Garze
	Geschäftsführer: Bernhard Orben	Kassenwart: Martin Blunck
	Schriftführerin: Birgit Black	Sozialwartin: Dagmar Wilde
	Frauen- + Zeugwartin: Vera Garze-Hellmich	
	Sport- + Jugendwart: Georg Rüttiger	Breitensportwart: Rainer Krüger

Wir konnten auch wieder einige Ehrungen vornehmen.

Für 25-jährige Mitgliedschaft: Gerd Stein

Für 15-jährige Mitgliedschaft: Vera Garze-Hellmich

Für 15-maliges Helfen bei unseren Veranstaltungen: Eberhard Dunger, Martin Blunck

Mit viel Beifall wurde Veronika Scharbatke bedacht, die bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Sindelfingen völlig überraschend mit hauchdünnem Vorsprung den Titel über 800 m gegen Marianne Spronk (SV Viktoria Goch) gewann. Über 3.000 m gab es ein ähnlich spannendes Duell, in dem sich aber Marianne Spronk gegen Veronika durchsetzte.

Obwohl wir bei unserem letzten Wald- und Crosslauf wegen der unbefriedigenden Teilnehmerresonanz Geld dazu tun mussten, wollen wir es auch in diesem Jahr noch einmal versuchen. Es wäre einfach zu schade, wenn diese traditionsreiche Veranstaltung sang- und klanglos von der Bildfläche verschwinden würde.

Unsere Weihnachtsfeier findet auch in diesem Jahr im Haus Sondermann statt. Termin ist der **3. Dez. 2010**. Bitte vormerken! Eine Diskussion gab es um die Musik, die von einigen Mitgliedern als zu laut empfunden wurde. Wir werden versuchen, hier noch eine für alle akzeptable Lösung zu finden.

Unser nächster Stammtisch in der Uni-Kneipe:

Donnerstag, 7. Okt. 2010, 19.30 Uhr

Lauf- und Walkingtreff Am Eckbusch

Seit über 15 Jahren treffen wir uns regelmäßig jeden Mittwoch auf dem Parkplatz „Am Eckbusch“ gegenüber Haus 80-84. Der große Parkplatz bietet gute Parkmöglichkeiten für die Teilnehmer/innen, die mit dem Auto kommen.

In den Wintermonaten geben 2 Straßenlaternen genügend Licht. Der Platz eignet sich auch sehr gut für die Aufwärmgymnastik der Gruppe. Durch die einleitende Gymnastik mobilisieren alle Teilnehmer/innen zunächst den ganzen Körper und wärmen sich auf. Gleichgewichtsübungen nutzen nicht nur zur Sturzprophylaxe, sie stärken auch Geist und Seele. Unser Ziel ist es, ein differenziertes, bewegungsorientiertes Freizeitangebot unter dem Motto

„Laufen ohne zu schnaufen“

zu schaffen. Das Kennenlernen der vielfältigen und abwechslungsreichen Laufstrecken bereichert unser Angebot. Wir sind keine leistungs- oder wettkampforientierte Lauf- und Walking-Gruppe.

Treffpunkt: Parkplatz Am Eckbusch (gegenüber Haus 80-84)

Uhrzeit: 19:00 - ca. 20:15 Uhr

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

„7 - 8er Schnitt“ bedeutet, dass ein/e Läufer/in es schafft, 1 km in 7 - 8 Minuten zu laufen und dieses Tempo auch 60 Minuten halten kann.

Walking-Gruppen: 1. Wohlfühl-Erlebnisgruppe (Strecke ca. 4 - 5 km)
2. Walken für Trainierte (Strecke ca. 5 - 6 km)
3. Powerwalker (Strecke ca. 6 - 7 km)

Der Laufftreff wird vom Leichtathletik-Club Wuppertal unterstützt. Eine Teilnahme am Lauf- und Walking-Treff erfordert keine Vereinsmitgliedschaft und ist gebührenfrei.

Nordic-Walking-Gruppen gehören nicht zu unserem Angebot, finden aber zahlreich Am Eckbusch statt. (Info: Ulrike Knüvener-Fromm)

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung:

Ulrike Knüvener-Fromm, Tel: 0202 – 724653 E-Mail: ulrike.kf@arcor.de
(Gymnastik-Rückenschullehrerin, Walking- + Nordic-Walking-Trainerin)

Im November 2009 feierten wir unser 15-jähriges Bestehen in der Gaststätte Effmann. Über 40 Teilnehmer/innen des Lauf- und Walking-Treffs kamen, um bei leckerem Essen und einigen Anekdoten einen geselligen Abend zu verbringen. Ulrike hatte für jeden Gast als Erinnerung ein kleines Fähnchen mit der Aufschrift „15 Jahre Lauf und Walking-Treff“ gebastelt. Den ehrenamtlichen Betreuern wurde für ihre unermüdliche Mitarbeit durch Überreichung einer Medaille gedankt. Ulrike unterstrich in ihrer Ansprache, dass der Lauf- und Walking-Treff nur funktionieren kann, wenn man verlässliche und verantwortungsvolle Mitstreiter an der Seite hat. So freut sie sich nun auf noch viele gemeinsame Jahre.

(aus der 19. Ausgabe des **Sprungbretts**, den Vereinsmitteilungen des Fördervereins Freibad Eckbusch e.V.)

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Lea Stachely (98) – Lisanne Stachely (00) – Julien Levy (85)

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:

85 Jahre	Wilfried Drees	18.07.25	55 Jahre	Wolfgang Senkler	31.07.55
75 “	Siegfried Schüttler	15.08.35	55 “	Petra Heiker	01.08.55
75 “	Harald Sohnius	18.12.35	55 “	Angelika Oehler	06.12.55
70 “	Hans-Emil Tigges	04.11.40	55 “	Udo Wilde	14.02.56
70 “	Christa Orben	31.12.40	50 “	Rolf Fuhrmann	24.06.60
70 “	Gabriele Pohlmann	10.01.41	45 “	Thomas Happe	13.07.65
70 “	Helga Rother	17.02.41	25 “	Christina Simonmeyer	19.05.85
60 “	Georg Pohl	12.09.50	15 “	Sarah Lisa Böhm	30.06.95
60 “	Veronika Scharbatke	14.09.50			
60 “	Norbert Korte	22.12.50			
60 “	Eberhard Dunger	11.01.51			

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

Norbert Korte

Gerhard Uhlenbruck: Anti-Aging: Laufend agil contra senil!

Lauftaktik: Langsam schneller werden, um dann weniger schnell langsamer zu werden.