

# Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Normannenstr. 66, 42277 Wuppertal

## Vereinsmagazin - Info - Nr. 73 (Ausgabe Febr. 2001)

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

## 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, 12. März 2001, 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. Entlastung des Vorstandes
10. Neuwahl des Wettkampfwartes und des Statistikers
11. Neuwahl der Kassenprüfer
12. Reinigung des Pokalschranks (Wer stellt sich zur Verfügung?)
13. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2001
14. Vorschau 2001
15. Anpassung des Mitgliedsbeitrages ab 1. Januar 2002 in Euro
16. Verschiedenes

Anträge sind bis zum 2. März 2001 bei unserem Geschäftsführer Norbert Seiffert, Wirkerstr. 26, 42105 Wuppertal, einzureichen.

Ich würde mich freuen, viele Mitglieder begrüßen zu können. Für einen kleinen Imbiss und zwei Getränke pro Mitglied ist gesorgt. Eine schnelle und zügige Durchführung der Jahres-Hauptversammlung sage ich schon jetzt zu.

Mit freundlichen Grüßen

Harald Heymann, Vorsitzender

## Informationen zu TOP 15: Anpassung des Mitgliedsbeitrages ab 1. Januar 2002 in Euro

Es werden folgende neue Beiträge vorgeschlagen:

	bisheriger Beitrag		neuer Beitrag ab 2002
	DM	Euro	Euro
Erwachsene	100,--	51,13	56,--
Jugendliche bis 19 Jahre, Auszubildende, Studenten, Arbeitslose	70,--	35,79	40,--
Schüler bis 15 Jahre	50,--	25,56	30,--
Familien	180,--	92,03	96,--
passive Mitglieder	90,--	46,02	48,--

Harald Heymann

Liebe LCWerinnen und LCWer,

das Jahr 2000 ist rasend schnell vergangen. Ich wünsche allen LCWern ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2001. Mögen eure Vorsätze alle in Erfüllung gehen.

Für die vielen Genesungswünsche möchte ich mich vielmals bedanken. Die Operation und die Reha sind sehr gut verlaufen. Der langjährige Sport war das Rüstzeug für die schnelle Gesundung.

Nachdem ich im letzten Vereinsmagazin das Ende des Volkslaufes mitteilen musste, kam alles anders als wir es erwarten konnten. Der starke Druck von am Wuppertaler Volkslauf interessierten Kräften außerhalb des Vereins erforderte neue Überlegungen.

In einer Sitzung mit dem Stadtbetrieb Sport und Bäder, dem Schulsportamt, der Fachschaft Leichtathletik und dem Stadtsportbund sind alle unsere Forderungen in Sachen Genehmigungsaufgaben ohne Abstriche erfüllt worden. Außerdem wurden Norbert Korte dienstliche Freiheiten eingeräumt. Der Stadtbetrieb Sport und Bäder wird sich um die sechs städtischen Genehmigungen kümmern und den Sanitätsdienst regeln. Die Gebühren für die Genehmigungen und für die Sanitätsbetreuung übernimmt ebenfalls der Stadtbetrieb Sport und Bäder. Der LCW verzichtet dafür auf den üblichen Zuschuss für den Volkslauf als eine Veranstaltung mit überörtlichem Charakter. Daraufhin hat sich ein Vierer-Team für die Organisation des 35. Wuppertaler Volkslaufes gebildet.

Dem Team gehören an: Friedhelm Garze    Tel. 70 82 40  
Norbert Korte                    Tel. 47 28 90  
Bernhard Orben                 Tel. 72 47 17  
Norbert Seiffert                 Tel. 31 53 07

Ich hoffe und wünsche, dass alle bisherigen Helferinnen und Helfer wieder zur Verfügung stehen. Das Team wird von mir in der ganzen Vorbereitungszeit unterstützt.

Bernhard Orben übernimmt den Schulwettbewerb. Er wird von Lothar Schmiegel eingeführt. So ist ein gleitender Übergang gewährleistet.

Harald Heymann  
Vorsitzender

## Unsere Lauftermine 2001 (mit Startgelderstattung)

Sonntag, 7. Jan.	Ratinger Silvesterlauf	10 km
Sonntag, 11. Febr.	Straßenläufe in Hertten-Bertlich	5; 7,5; 10; 15; 21,1; 30 km, Marathon
Samstag, 24. März	Frühjahrs-Waldlauf in Ennepetal-Rüggeberg	3,1 + 10 km
Montag, 30. April	„Breitscheider Nacht“ in Ratingen mit LVN-10-km-Meisterschaften (vor dem Tag der Arbeit)	5 + 10 km
Freitag, 25. Mai	Gänseliesellauf in Monheim (vermessene Strecke)	10 km
Samstag, 2. Juni	Kröver Mitternachtslauf (Pfingsten)	3,8 + 9,4 km
Samstag/ 23./24. Juni Sonntag	24-Std.-Mannschaftslauf in Remscheid-Lüttringhausen	
Samstag, 7. Juli	Bad Soden ( <b>Vereinsfahrt</b> )	5 + 10 km
Freitag, 27. Juli	Sommerabend-Lauf in Düsseldorf-Benrath (vermessene Strecke)	5 + 10 km
Sonntag, 26. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden	3, 11 + 21,1 km
Freitag, 28. Sept.	Zonser Nachtlauf	4,8 + 11,2 km
Samstag, 20. Okt.	Drei-Flüsse-Lauf in Leverkusen-Rheindorf	2,5; 5 + 10 km
Sonntag, 11. Nov.	Düsseldorfer Martinslauf im Hasseler Forst	10 + 21,1 km
Montag, 31. Dez.	Herner Silvesterlauf	10 km

Norbert Korte (Tel. 47 28 90) betreut die „Breitscheider Nacht“ (30.04.), Georg Rüttinger (Tel. 0 20 53/72 36) den Zonser Nachtlauf (28.09.). Um alle anderen Läufe kümmert sich Friedhelm Garze (Tel. 70 82 40). Bei entsprechendem Interesse haben wir vor, für die Fahrt nach Zons wieder einen Bus zu bestellen.

Wer selbst meldet, sollte daran denken, sich eine Quittung ausstellen zu lassen. Ohne Quittung gibt es von unserem Kassenwart Jürgen Busch kein Geld. Georg Rüttinger bzw. Friedhelm Garze nehmen die Quittungen für das laufende Jahr bis zum 11. Dez. entgegen (Ausnahme Silvesterläufe). Nachmeldegebühren werden nicht erstattet.

Wer sich über den Verein melden lässt, dann aber nicht startet, muss grundsätzlich das Startgeld bezahlen. In der Regel verlangen die Veranstalter nämlich von uns - unabhängig von den Gründen - auch für die nicht startenden Aktiven das Startgeld.

### Interessante Meisterschaftstermine

Sonntag, 25. März	Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Velbert
Samstag, 7. April	Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Hamm
Montag, 30. April	Nordrhein-10-km-Meisterschaften in Ratingen-Breitscheid
Donnerstag, 24. Mai	Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Erkelenz (Fronleichnam)
Sonntag, 27. Mai	Westdeutsche Marathonmeisterschaften in Duisburg
Samstag, 15. Sept.	Westdeutsche 10-km-Meisterschaften in Dorsten
Sonntag, 23. Sept.	1. Deutsche 10-km-Meisterschaften in Troisdorf
Sonntag, 28. Okt.	Deutsche Marathonmeisterschaften in Frankfurt (Main)

Meldungen zu Meisterschaften nur über Georg Rüttinger!

Der Vorstand

**Weil es so schön war,  
fahren wir wieder nach Diekirch (Luxemburg)**

Wir fahren am Sonntag, dem 18. Februar, wieder zum IAAF-World-Cross-Country-Permit-Meeting mit Rahmenwettbewerben nach Diekirch in Luxemburg. Der Volks-Crosslauf für Männer (6.920 m) und Frauen (4.250 m), an dem wir teilnehmen, findet um **16.05 Uhr** statt.

10.30 Uhr Abfahrt Reisebus-Haltestelle Oberbarmen, Berliner Str. (neben Kaufpark)

10.50 Uhr Abfahrt Reisebus-Haltestelle Elberfeld, Hauptbahnhof

ca. 21.00 Uhr Rückankunft in Wuppertal

Wir erhalten wieder einen Zuschuss des Veranstalters. Der Kostenbeitrag beläuft sich deshalb pro Person nur auf 20,-- DM einschließlich Startgeld.

Anmeldungen bitte telefonisch oder per Fax an Friedhelm Garze (Tel. 70 82 40/ Fax 64 39 69) bzw. montags beim Training auf dem Freudenberg. Die Zeit drängt! Wer noch mitfahren möchte, sollte sich umgehend melden. Auch Nichtmitglieder sind willkommen!

Der Vorstand

**Herzliche Einladung  
zu unserer Vereinsfahrt vom 6. bis 8. Juli  
nach Bad Soden bei Frankfurt am Main**

Freitag, 6. Juli

Abfahrt des Busses: 9.00 Uhr Oberbarmen, Reisebus-Haltestelle Berliner Str. (neben Kaufpark)

9.20 Uhr Elberfeld, Reisebus-Haltestelle Hauptbahnhof

Samstag, 7. Juli: Start beim Bad Sodener Laufabend

18.00 Uhr Schülerlauf (3 Runden) ca. 1.800 m

18.45 Uhr Volkslauf (Jedermann u. B-Jugend) ca. 5.000 m

19.30 Uhr Hauptlauf (Männer, Frauen u. A-Jugend) 10.000 m

Der Hauptlauf über 10 km führt über einen asphaltierten - exakt vermessenen - Rundkurs durch Bad Soden. Die Ergebnisse sind also bestenlistenreif. Die ersten 3 jeder Altersklasse im Hauptlauf bekommen Pokale und Urkunden. Im vergangenen Jahr nahmen an der Veranstaltung insgesamt 340 Läuferinnen und Läufer teil.

Sonntag, 8. Juli: 20.00 Uhr voraussichtliche Rückankunft in Wuppertal

Rahmenprogramm: Besichtigung des Frankfurter Römers und am Sonntag auf der Rückreise eine Schifffahrt auf dem Rhein (Loreley)

Nähere Einzelheiten zum Programm werden noch bekannt gegeben.

Kosten für ein Paar im Doppelzimmer für beide Tage 300 DM (nur mit Frühstück)  
Kosten für ein Einzelzimmer für beide Tage 200 DM (nur mit Frühstück)

Anmeldung: Bis zum **10. März** 2001 durch Überweisung des Zimmerpreises auf das Konto 459 83 63 von Rolf Gunst bei der Stadtsparkasse Wuppertal (BLZ 330 500 00).

Wer beim Bad Sodener Laufabend mitmachen möchte, schreibe bitte auf das Überweisungsformular „Start 10 km“ bzw. „Start 5 km“

Das Startgeld und die Kosten für den Bus übernimmt der Verein.

Der Vorstand

### **Wuppertaler Volkslauf (23.09.00): Noch ein paar Anmerkungen! – Norbert Korte**

In der letzten Info-Ausgabe reichte es nur noch zur Veröffentlichung der Ergebnisse. So ganz sang- und klanglos soll aber über unseren seinerzeit vermeintlich letzten Volkslauf nicht hinweggegangen werden, auch wenn mittlerweile mehr als vier Monate ins Land gezogen sind.

Der Wuppertaler Volkslauf hat von seiner Anziehungskraft nichts verloren. Ganz im Gegenteil! Die Teilnehmerzahlen im Erwachsenenbereich steigen wieder. Wir stehen nicht nur auf dem Standbein Schulwettbewerb sicher. Angesichts des wunderbaren Spätsommerwetters und der großen fröhlichen Läufer­schar kam bei mir doch mehr als nur ein wenig Wehmut auf, wenn ich daran dachte, dass dies der letzte Wuppertaler Volkslauf sein würde. Aber wer sollte schon Harald Heymann ersetzen? Die Position des Cheforganisations ist nicht nur mit einer Menge Arbeit, sondern auch mit viel Verantwortung verbunden. Jetzt wird die Arbeit und die Verantwortung auf vier Schultern verteilt. Wir hoffen, dass es klappt und sind guten Mutes, den Volkslauf ohne Qualitätsverlust weiterführen zu können. Dafür brauchen wir natürlich die Unterstützung möglichst vieler LCW-Mitglieder. Wir sind überzeugt, dass uns keiner der bisherigen Helferinnen und Helfer im Stich lässt. Vielleicht kommt ja auch noch der ein oder andere dazu.

Aber nun zurück zum Geschehen. Die Aufteilung der Schülerinnen und Schüler auf sechs statt bisher vier Läufe hat sich als vorteilhaft erwiesen. Stürze am Start und lange Schlangen im Zieleinlaufkanal blieben diesmal weitgehend aus. Im Lauf der Schüler M 11 - M 13 konnten sich Jan-Philipp und Nikolai Werner vom LCW gut in Szene setzen. Im rd. 150 Läufer starken Feld musste Jan-Philipp nur dem zwei Jahre älteren Sven Ehmann knapp geschlagen den Vortritt lassen. Nikolai kam als Gesamtsechster und Dritter der M 11 ins Ziel. Marcel Bahne, Pascal Wienstroth und Pascal Bahne mussten sich da mit bescheideneren Platzierungen begnügen. Ähnlich erging es auch Carolin Wickel, Tina Hünninghaus und Valerie Luttkus im Lauf der Schülerinnen W 11 - 13. Sehr gut lief allerdings auch Timo Bauer als Sechster des Schülerlaufes M 8 - M 10. Er war schneller als der 3 Jahre ältere Marcel Bahne, der in seiner Altersklasse M 13 immerhin auch noch Platz 8 belegte.

Beim 5-km-Lauf konnte unser „Dreigestirn“ Vera Hellmich, Birgit Braschos und Martina Bauer die deutlich jüngere Siegerin Saskia Rhode nicht gefährden; belegte aber unter 82 Läuferinnen die Plätze 7, 8 und 11.

Bei den Männern demonstrierten Muammer Olcun, Ole Rosentreter, Jörg Schilde und Michael Bremer, dass wir nicht nur organisieren, sondern auch laufen können. Muammer startete gleich auf beiden Strecken. Über 5 km konnte ihm keiner das Wasser reichen. In 16:41 Min demonstrierte er seine überlegene Klasse mit einem stattlichen Vorsprung von 23 Sek. vor dem BTVer Marc Röttger. Über die lange Distanz war er dann verständlicherweise nicht mehr ganz so frisch. Mehr als Platz 5 sprang für ihn nicht mehr heraus. Die beiden LCKer Frank Holz und Volker Wengenroth

hängten ihn doch deutlich ab. Vorne lief der Essener Roland Steinmetz - ähnlich wie Muammer auf der kurzen Distanz - ein ziemlich einsames Rennen. Dahinter kam aber schon Ole Rosentreter. Jörg Schilde (Platz 5 über 5 km) und Michael Bremer (Platz 6 über 10 km) rundeten den guten Gesamteindruck ab.

## Zonser Nachtlauf (29.09.): Frühstückskorb wieder fest in LCW-Hand – Norbert Korte

### 7 Meilen (11.263 m)

#### Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Salvatore Di Dio (72)	ART Düsseldorf	36:11	
57. Norbert Korte (50)	M 50/ 11.	47:25	
64. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 13.	47:47	
113. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 4.	51:59	Sport ist Rostschutz für die
119. Andreas Black (59)	M 40/ 21.	52:14	eigene Gesundheit.
136. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 23.	53:19	
205. Paul Kalusche (31)	M 65/ 5.	56:54	Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck
310. Matthias Wickel (84)	Jug. B/ 5.	61:03	
326. Jürgen Lieverz (40)	M 60/ 22.	61:15	
330. Ronald Grawley (39)	M 60/ 23.	62:01	
347. Walter Müller (34)	M 65/ 13.	63:02	
348. Hans Wieczorrek (30)	M 70/ 2.	63:03	
416. Kurt Kessler (22)	M 75/ 1.	68:39	449 Läufer im Ziel.
443. Jupp Niesen (35)	M 65/ 16.	73:02	
Karl Nagel (29)	M 70	wegen Verletzung aufgegeben	

#### Frauen, weibl. Jugend

1. Agnes Rütten (58)	Haaner TV	49:31	
17. Vera Hellmich (59)	W 40/ 4.	55:54	
22. Gabi Pohlmann (41)	W 55/ 2.	57:00	
70. Gerlinde Kiel (59)	W 45/ 9.	63:20	226 Läuferinnen im Ziel.

<u>3 Meilen Schnupperlauf:</u>	1. Anita Bähr (78)	TSV Hochdahl	20:48
(4.827 m)	8. Daniela Rüttinger (82)	w. Jug. A/ 1.	25:05
	33 Läuferinnen + 37 Läufer im Ziel.		

Auf Wunsch einiger Mitglieder hatte sich der Vorstand entschlossen, dieses Mal wieder einen Bus zu chartern. Das Angebot wurde auch von einigen Nicht-LCWern recht gut angenommen. Trotz der späten Jahreszeit herrschten allerbeste Witterungsbedingungen. Mit Unterhemd, T-Shirt und Trikot war ich eigentlich schon zu dick angezogen.

Die Veranstaltung lebt von ihrem einmaligem Flair. Durch die stellenweise nur spärlich mit Fackeln beleuchtete Dunkelheit zu laufen, ist immer wieder etwas Besonderes. Mit seinen zahlreichen beifallsfreudigen Zuschauern sorgt der Streckenabschnitt durch die Zonser Altstadt außerdem für ein bisschen Gänsehaut.

Wir LCWer standen wieder an Start 1. Außer uns viel Masse, aber wenig Klasse. Das allgemeine Leistungsniveau erschien mir doch erschreckend niedrig. Hinter dem zugegebenermaßen sehr guten Salvatore Di Dio kam lange Zeit nichts mehr, genau genommen 3:44 Min. lang. Vor allen Dingen fehlte es an jüngeren leistungsstarken Leuten. Von den 15 Besten gehörten nur sieben den Altersklassen bis einschließlich M 35 an, aber fünf der Altersklasse M 50. Ich gehörte aller-

dings nicht dazu. Dafür lief ich doch zu schwach. Wir hätten hier groß abräumen können, wenn unsere leistungsstarken Asse am Start gewesen wären. Wir konnten aber auch so zufrieden sein, denn wir gewannen wieder einen reich bestückten Frühstückskorb für die größte Gruppe. Das allerdings nur dank zahlreicher Läuferinnen u. Läufer, die unter unserer Flagge mitsegelten, wie die Gruppe um Manfred Beumann. Manfred gehörte früher einmal unserem Club an, musste dann aber aus gesundheitlichen Gründen mit dem Laufen aufhören. Jetzt geht es wieder besser. Der Kontakt kam über Georg Rüttinger zustande.

Die organisatorischen Probleme der letzten Jahre hat der Veranstalter wieder in den Griff bekommen. Die Zeitnahme klappte. Die Siegerehrungen fanden in einem ansprechenden Rahmen einigermaßen zügig statt, sodass auch noch Kurt Kessler als Sieger der M 75 vor der Abfahrt des Busses um 23.00 Uhr gebührend gefeiert werden konnte.

### Köln-Marathon (01.10.): Karnevalsstimmung trotz Regenwetters - Norbert Korte

			<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>10 km</u>	<u>Streckenhälften</u>
1. Benson Lokorwa	Kenia		2:15:51			
20. Muammer Olcun (63)	M 35/ 2.		2:33:30	2:33:33	36:02	1:16:33/1:16:57
295. Rolf Werg (56)	M 40/ 53.		2:57:11	2:57:24	40:07	1:25:07/1:32:04
600. Michael Bremer (66)	M 30/140.		3:05:11	3:07:30	41:58	1:30:27/1:34:44
670. Antonio Stellato (46)	M 50/ 27.		3:07:13	3:07:32	40:58	1:27:54/1:39:19
1.029. Friedrich Mann (36)	M 60/ 8.		3:15:02	3:16:41	45:41	1:36:11/1:38:51

Gemeldete Teilnehmer: 15.484 Läufer/innen; 4944 Inliner

Hut ab vor dem Kölner Marathonpublikum. Trotz miesen Regenwetters war die Begeisterung unter den unzähligen Regenschirmen an der Strecke mal wieder grenzenlos. Da wurde geschunkelt und gelacht, gebrüllt und geklatscht. In Köln stehen zwar nicht mehr Zuschauer an der Strecke als etwa in Berlin oder in Hamburg. Aber die Kölner Zuschauer sind einfach geübter im Feiern. Der Karneval prägt eben doch. Außerdem kommen nach wie vor die meisten Läufer aus der Region. Die Wahrscheinlichkeit ist also sehr groß, dass auch Verwandte und Bekannte an der Strecke stehen.

Die tolle Atmosphäre beflügelte offensichtlich auch die LCW-Läufer. Muammer Olcun kam bereits als 20. in der tollen Zeit von 2:33:33 Std. ins Ziel. Er hatte sich sein Rennen offensichtlich bestens eingeteilt, denn er lief beinahe die zweiten 21,1 km fast so schnell wie die ersten. Schade, dass uns Muammer zum Jahreswechsel in Richtung Essen verlassen hat. Aber dort findet er sicher für seine Marathonambitionen bessere Bedingungen als bei uns vor.

Unglaublich die Leistung von Rolf Werg. Nach seiner schweren Krankheit kam er schon wieder auf eine 2:57er Zeit. Talent und eine Portion Zielstrebigkeit sind eben alles.

Unser Neumitglied **Stefan Sammito** hat einen interessanten Erlebnisbericht über den Köln-Marathon verfasst, den wir hier nur in gekürzter Form abdrucken können.

Mein Erlebnisbericht beginnt am Samstag vor dem großen Rennen. Vorher habe ich gut und gerne ein halbes Jahr auf diesen großen Tag hingearbeitet, auch wenn mein eigenes Trainingsprogramm häufig durch andere Dinge durcheinander gebracht wurde. Nimwegen 2000 (200 km Militärmarsch an vier Tagen), mein Spanienurlaub, das Truppenpraktikum in Hemer. Schlussendlich hatte ich also nicht 1a darauf trainiert. Aber es würde schon reichen, um mein im April gestecktes 4-Stunden-Ziel zu erreichen.

Über Lautsprecher wurde gesagt, dass man sich in den Startaufstellungen einfinden sollte, obwohl

es erst kurz vor 11<sup>00</sup> Uhr war. Ich tat es, trennte mich von meinem Coach, von den warmen Sachen und der bis dahin sehr wichtigen Regenjacke, denn es regnete schon den ganzen Morgen. Es würde bestimmt ein sehr nasser und dadurch nicht gerade schöner Marathon werden. Wie nach der Ausschreibung vorgesehen, wurde tatsächlich erst um 11<sup>30</sup> Uhr gestartet. Ich gehörte aber zur letzten Startergruppe, die erst mit 18 Minuten Verspätung auf die Reise geschickt wurde. So stand ich also noch gut und gerne 50 Minuten in dem mittlerweile in Nieselregen übergegangenen Regen und kühlte aus. Ich sah es nicht als ein gutes Omen für den Marathon.

Dann endlich setzte sich auch meine Startergruppe in Bewegung. Obwohl ich geschaut habe, möglichst weit vorne zu bleiben, musste ich am Anfang eine Menge Leute überholen. Genau genommen überholte und überholte ich andere Läufer, die einfach langsamer anfangen wollten als ich. Erst ab Kilometer 7 war dann das Lauffeld so auseinander gepflügt, dass ich trotz weiterer konstanter Überholungen nicht mehr mein Tempo verändern musste. Vorher galt, regelmäßig abbremsen und wieder beschleunigen. Und das immer wieder. Das kostet Kraft!

Nach Kilometer 7 pendelten sich meine Kilometerzeiten bei ungefähr 4:30 ein. Damit konnte ich leben. Da ich anfangs auch keine große Probleme hatte, lief ich das erste Mal eine Verpflegungsstation zwischen Kilometer 10 und 11 an, um etwas Wasser aufzunehmen. Es ist schon nicht einfach, beim Laufen aus einem Becher zu trinken. Fortan nutzte ich aber trotzdem nicht jede Verpflegungsstation, sondern entschied bis Kilometer 25 von Fall zu Fall. Meine km-Zeiten blieben konstant und ich überlief schließlich die Halbmarathonmarke nach 1:36:20 Std. (offizielle Zeit). Damit lag ich nur knapp über meiner Halbmarathonzeit von Herten-Bertlich (1:35:07).

Bis hierhin war ich nicht einmal auf Zeit gelaufen und trotzdem so schnell. Jetzt wusste ich eigentlich, dass ich mein Erstziel, ins Ziel zu kommen, packen würde. Bei einer Restzeit von fast 2,5 Stunden für die zweite Hälfte musste eigentlich auch eine Zeit von unter 4 Stunden zu schaffen sein. Ich lief jedenfalls guten Mutes erst einmal weiter, bis bei Kilometer 25 das erste kleinere Problem auftauchte. Meine rechte Wade, bereits in Nimwegen eine meiner Schwachstellen, fing an, langsam zu krampfen. Also entschied ich mich, bei den folgenden Verpflegungsstationen Bananen zu essen, was dann auch nach Kilometer 30 langsam zum Erfolg führte. Dass mein Körperkreislauf natürlich durch das Essen dieser Bananen von Muskulatur wieder auf Zentral umschaltete, war mir irgendwo klar, aber ich entschied, es sei das kleinere Übel.

Allmählich wurden meine km-Zeiten langsamer. Zwischenzeitlich lief ich einige 4:45er Abschnitte. Dann blieb ich bei ungefähr 5 Minuten hängen, die ich eigentlich bis ins Ziel retten wollte. Das hätte immer noch eine recht gute Zeit unter 3:30 Std. bedeutet. Und das war ja mein insgeheimer Traum, den Erstmarathon unter dieser Marke zu laufen. Irgendwann bei Kilometer 33 kam aber der "tote Punkt"; der gefürchtete Zeitpunkt, wenn der Körper eigentlich nicht mehr will, aber man noch einige Kilometer vor sich hat.

Es waren noch ungefähr zehn Kilometer, eine Distanz, die ich sonst locker laufe. Jetzt sah sie aber für mich utopisch aus. Trotzdem setzte ich einen Fuß vor den anderen. Zwischenzeitlich wurde ich vom Überholer zum Überholten, aber das war mir egal. Ich wollte nur noch ins Ziel zu kommen. Die während des Laufes berechnete Endzeit von 3:15 Std. ging auf 3:20 und 3:25 herunter, bis mir irgendwann auch die Zielzeit egal war. Kurz vor der Kilometermarke 39 entleerte ich meine Blase und konnte so etwas lockerer weiterlaufen. Als ich Kilometer 41 überschritt, wartete ich noch etwa zweieinhalb Minuten und mobilisierte dann meine letzten Kraftreserven. Schleichenden Fußes wollte ich nicht über die Ziellinie kommen. Zum Schluss lagen die Kilometerzeiten nämlich bei 6 Minuten und darüber. Das musste ja eigentlich für den letzten Kilometer nicht sein.

Endlich im Ziel, stoppte ich eine Zeit von 3:30:24 Std., die von der offiziellen Zeitmessung nur um eine Sekunde nach unten revidiert wurde (also 3:30:23 Std.). Obwohl ich damit fast eine halbe Stunde unter meinem im April definierten Ziel geblieben bin, war ich nicht wirklich glücklich über



den Lauf. Die zweite Hälfte kostete zu viel Kraft und ist nicht so verlaufen, wie ich es erwartet hatte. Genau genommen lief die erste Hälfte einfach so gut, dass ich mir unterwegs ein paar Hoffnungen machte, die ich dann wieder aufgeben musste.

Soweit mein Erlebnisbericht. Ich hatte mir im Vorfeld schon vorgenommen, auch nach dem Marathon im Training zu bleiben. Mittlerweile bin ich Mitglied im LCW und guten Mutes, im nächsten Jahr in Duisburg bei meinem zweiten Marathon meine Kölner Zeit deutlich zu verbessern.

Über den Autor: Stefan "Sammy" Sammito (Geburtsjahr 1978)

Sanitätsoffiziersanwärter der Deutschen Bundesmarine im Medizin-  
studium (4. Semester)

### **Aaper Waldlauf über 11,1 km in Düsseldorf-Rath (08.10.):**

#### **Viermal Platz 1!**

#### Männer, männl. Jugend - 11,1 km

1. Salvatore Di Dio (72)	ART Düsseldorf	36:47	
18. Friedrich Mann (36)	M 60/ 1.	47:06	
19. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 1.	47:19	
106. Kurt Kessler (22)	M 70/ 1.	69:47	111 Läufer im Ziel.

#### Frauen, weibl. Jugend - 11,1 km

1. Bärbel Halfmann (55)	TV Walsum-Aldenrade	46:13	
7. Gabi Pohlmann	W 55/ 1.	57:13	32 Läuferinnen im Ziel.

Nur eine Woche nach Zons bestand verständlicherweise bei unseren Aktiven kein so rechtes Interesse an einem erneuten Start. Salvatore Di Dio gewann in einer fantastischen Zeit, mit der er zumindest deutlich unter der Siegerzeit der letzten vier Jahre blieb. Dirk Schlitzkus vom FC Stoppenberg hatte gegen ihn keine Chance. Der junge Nachwuchsmann Marc Roetger vom Barmer TV kam bereits auf Platz 4 in 40:29 Min. ein. Leider fehlte es an einer breiten Spitze. Die Veranstaltung stand mehr im Zeichen des Fitness- und Freizeitsports. So hatte Friedhelm Garze keine Mühe, seine Altersklasse mit Abstand zu gewinnen. Bei Zeitgleichheit schlug er den schier unverwundlichen Werner Beecker (Haaner TV), der noch ein Rennen vom Vortag in den Knochen hatte und sich deshalb etwas zurückhielt.

N.K.

Wolfgang Stein fehlte leider immer noch wegen seiner Verletzung. Im letzten Jahr holten wir hier ja gemeinsam mit ihm drei Klassensiege. Friedrich Mann sprang aber für ihn in die Bresche.

Bei schönem Wetter liefen wir auf trockenen Waldwegen zweimal den mit einigen leichten Steigungen aufgelockerten Rundkurs. Werner Beecker (TSV Hochdahl), Friedrich und ich blieben zusammen. An der letzten Steigung erkämpfte sich Friedrich dann einen Vorsprung, den er bis ins Ziel nicht mehr abgab.

Auch unser neues Mitglied Gabi Pohlmann lief mit. Sie war mit ihrer Leistung als Gesamtsiebente und Gewinnerin ihrer Altersklasse W 55 sehr zufrieden. Aber alle konnten zufrieden sein. Vier LCW-Läufer/innen, vier Klassensiege!

Friedhelm Garze

Oft kann man durch die eigene Niederlage viel für sich gewinnen.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

### **IX. Arthur-Lambert-Gedenklauf in der Lutherstadt Wittenberg (14.10.): Karl Nagel über 5 km vorne**

5 km: 1. Karl Nagel (29) M 70/ 1. 22:46 7 Läufer +10 Läuferinnen im Ziel  
(M 65 + älter, W 45 + älter)

10 km: 1. Jan Förster (82) SG EBT Berlin 31:42  
37. Uwe Eggers (41) M 55/ 2. 48:34 42 Läufer + 8 Läuferinnen im Ziel.

Bester Wuppertaler: 15. Markus Decker (79) Barmer TV 37:05

Arthur Lambert scheint - ähnlich wie in Wuppertal - fast vergessen zu sein. Zumindest kann sein Name die Läufermassen nicht mehr aktivieren. Nach Aussage von Veranstaltungsleiter Manfred Kuschel sind zwar im großen und ganzen seine Erwartungen erfüllt worden, aber da mussten seine Vorstellungen schon vorher nahe Null tendieren. Rund 70 Teilnehmer über 5 + 10 km bei guten Witterungsverhältnissen sind doch bitter wenig.

Wegen einiger Baustellen musste die Strecke durch die Innenstadt teilweise verlegt werden. Karl Nagel lief hier schneller als im August an der Oberbergischen Straße auf der Bahn.

N.K.

### **Hochsauerländer Grenzlandlauf (15.10.): Eine Anstrengung wie beim Marathon! – Fr. Garze**

33 km (von Bruchhausen nach Medebach-Düdinghausen bei Willingen)

Männer, männl. Jug.: 1. Hubertus Henning (51) LT Korbach 2:12:57  
24. Friedhelm Garze (48) M 50/ 2. 2:39:15 69 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Britta Wienand (75) SK Winterberg 2:32:14 11 Läuferinnen  
3. Vera Hellmich (59) W 40/ 1. 3:12:23 im Ziel.

Wie im Vorjahr fuhren wir wieder zu fünft ins Sauerland, um an diesem landschaftlich sehr schönen, aber schwierigen Lauf teilzunehmen. Die Startunterlagen holten wir im Zielort Düdinghausen, gestartet wurde aber in Bruchhausen an den Steinen. Die 14-km-Läufer/innen liefen von Schmalenberg aus nach Düdinghausen.

Auf den stark verschlammten Waldwegen war man ständig damit beschäftigt, irgendwelche Wasserpfützen zu umlaufen. Aber die herrliche Landschaft und die schönen Wälder entschädigten für alles.

Vera lief ein sehr gutes Rennen. Als Gesamtdritte und Siegerin in ihrer Altersklasse W 40 in 3:12:23 Std. erhielt sie einen schönen Pokal. Ich war mit meinem Lauf in 2:39:15 Std. und Platz 24 bzw. Rang 2 in meiner Altersklasse M 50 ebenfalls zufrieden. Über 14 km liefen Gerlinde Kiel (1. in der W 45), Gabi Pohlmann (1. in der W 55) und Volker Heinrichs (2. in der M 55) mit.

Insgesamt gesehen gab es für uns LCWer bei diesem schwierigen Lauf sehr erfreuliche Ergebnisse.

Als sportlicher Mensch möchte man eine gute Figur abgeben und die dann nicht mehr abgeben.

Altern: Die Erfahrungen nehmen zu, nur die Fähigkeit, aus ihnen zu lernen, nimmt ab.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck:

**Herbstlauf des ASC Grün Finsterwalde (Land Brandenburg) über 16 km (15.10.):** Bernd Bahne (43) 1:18:21  
5. in der M 55; insgesamt 26. von 45

**Drei-Flüsse-Lauf in Leverkusen-Rheindorf (21.10.):**

**Nach 6 1/2 Jahren LCW-Mitgliedschaft bestritt Barbara Korte ihren ersten Wettkampf**

10 km: 1. Martin Block (73) TSV Bayer Leverkusen 32:16,6  
17. Norbert Korte (50) M 50/ 1. 40:17,7 140 Läufer und  
95. Paul Kalusche (31) M 65/ 1. 48:44,7 34 Läuferinnen im Ziel.

2,5-m-Schnupperlauf: 21. Barbara Korte (51) 16:47

Mit den drei Flüssen sind Rhein, Wupper und Dhünn gemeint. Die Strecke führt weitestgehend über asphaltierte Wege ohne jeden Autoverkehr. Mit Martin Block gewann zwar ein Ass (29:08,87 als deutscher 10.000-m-Vizemeister 1999), aber ansonsten bestimmten wie immer Hobbysportler das Bild. In Rheindorf sieht man deshalb auch dann gut aus, wenn man gerade nicht allzu viel drauf hat.

Auf der neu eingeführten Schnupperlauf-Strecke wagte sich Barbara Korte nach einem Jahr leichtem Lauftraining erstmals in die Öffentlichkeit. Sie kam an! Damit war das Ziel erreicht. Die Zeit spielte keine Rolle.

N.K.

**Düsseldorfer Ostparklauf über 10 km (28.10.):** M 55 - 4. Bernd Bahne (43) 47:48

**Geländelauf des Ski-Clubs Cronenberg (05.11.): Der LCW bestimmte weitgehend das Bild - Norbert Korte**

Männer 10,5 km: 1. Marc Röttger (80) Barmer TV 37:13  
2. Michael Bremer (66) M 30/ 1. 38:52  
14. Antonio Stellato (46) M 50/ 2. 41:59  
18. Norbert Korte (50) M 50/ 3. 43:21  
20. Friedrich Mann (36) M 60/ 1. 44:30  
25. Friedhelm Garze (48) M 50/ 5. 46:23  
35. Volker Heinrichs (44) M 55/ 1. 50:16  
39. Bernd Bahne (43) M 55/ 2. 51:06  
47. Walter Müller (34) M 65/ 3. 58:58  
50. Kurt Kessler (22) M 70/ 1. 66:26 51 Läufer im Ziel.

Frauen 10,5 km: 1. Cornelia Kronenberg (54) LCK Ronsdorf 45:32  
7. Helga Rother (41) W 55/ 3. 57:24 11 Läuferinnen im  
10. Gerlinde Kiel (51) W 45/ 2. 61:28 Ziel.

Nach dem Start unterhalb des Hockeyplatzes am Dorner Weg liefen wir drei große Runden durch die Kleingartenanlage Vorm Eichholz und das angrenzende Waldgelände und anschließend noch einmal eine kleine Runde nur durch die Kleingartenanlage. Es war kalt, aber sonnig. Insofern herrschten keine schlechten Bedingungen für einen Lauf um diese Jahreszeit. Die Strecke hatte es in sich. Es ging fast ständig rauf und runter wie auf einer Achterbahn. Flache Abschnitte gab es kaum. Das nicht gerade riesige Feld zog sich schnell auseinander.

Die Veranstaltung fand bereits zum 47. Mal statt. Sie diente ursprünglich den Skiläufern zur Überprüfung ihrer Kondition. Läufer, die nicht über ihrem Verein dem Westdeutschen Skiverband angehörten, konnten nur in der Gästeklasse starten. Das ist aber mittlerweile lange her. Skiläufer kommen allenfalls noch vom veranstaltenden Ski-Club Cronenberg. Ansonsten trifft sich hier die Wuppertaler Laufszene.

Ole Rosentreter musste wegen eines Wadenkrampfes an 2. Stelle liegend in der 2. Runde aufgeben. Nach dem Ausfall von Ole strebte Marc Röttger, ein hoffnungsvolles BTV-Nachwuchstalent, einem ungefährdeten Sieg entgegen. Aber auch Michael Bremer musste um seinen zweiten Platz nicht fürchten. Unser passives Mitglied Volker Wengenroth (LCK Ronsdorf, 39:36) blieb doch deutlich zurück. Volker hat sich bereits bereit erklärt, auch für 2001 wieder das Motiv für die Volkslaufmedaille zu entwerfen.

Erfreulich, dass so viele LCWer beim Ski-Club-Lauf mitmachten. Wir sollten Wuppertaler Veranstalter nach Möglichkeit immer durch unsere Teilnahme unterstützen. In den vergangenen Jahren ging es leider wegen des am gleichen Tag in Düsseldorf-Hassels stattfindenden Martinslauf, nicht.

### **Müngstener Brückenlauf über 10 km (11.11.): Nur in der Spitze gut besetzt! - Norbert Korte**

1. Robert Langfeld (68)	LC Korschenbroich	33:10	
30. Norbert Korte (50)	M 50/ 2.	43:04	63 Läufer + 21 Läuferinnen im Ziel.
51. Rüdiger Villbrandt (37)	M 60/ 1.	53:40	

Wie man nach den Erfahrungen der vergangenen Jahre nicht anders erwarten konnte, stellte sich trotz des für die Jahreszeit recht guten Wetters nur ein relativ kleines Feld dem Starter. Dafür lief aber eine kleine Crew des Barmer TV unter Jens Hillringhaus mit. Ihr Bester, Marc Röttger, der eine Woche zuvor den Ski-Club-Lauf gewonnen hatte, musste sich angesichts der stärkeren Konkurrenz mit Platz 6 (36:24) begnügen. Mit Robert Langfeld gewann ein Läufer, der hier bei uns im Westen durchaus einen Namen hat. Er setzte sich gegen Arnd Bader (33:15) und Sascha Velten (33:28) durch

Nach einer langen, langen Verletzungspause trat Rüdiger Villbrandt mal wieder zu einem Wettkampf an und hielt auch durch. Seine beiden letzten Auftritte bei der Essener Winterlaufserie im Januar und bei unseren Vereinsmeisterschaften im Mai musste er verletzungsbedingt abbrechen. Mit 53:40 Min. für die mit mehreren harten Anstiegen aufwartende Strecke durch die Wupperberge ließ er noch eine Reihe jüngerer Läufer hinter sich. Anschließend klagte er aber wieder über Rückenschmerzen. Mal sehen, wie es weitergeht. Wir wünschen ihm das Beste.

### **Düsseldorfer Martinslauf im Hasseler Forst (12.11.): Antonio Stellato und Friedrich Mann gewannen ihre Altersklassen**

#### 10 km Männer, männl. Jugend

1. Uwe Pelzer (63)	Ski-Club Düsseldorf	33:12	
120. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 6.	44:18	
150. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 31.	45:44	
169. Bernd Bahne (43)	M 55/ 12.	47:07	
258. Paul Kalusche (31)	M 65/ 2.	51:32	
309. Hans Wiczorrek (30)	M 70/ 2.	54:17	
311. Walter Müller (34)	M 65/ 7.	54:19	378 Läufer + 169 Läuferinnen im Ziel.
Matthias Wickel (84)	m. Jug. B	(51:20)	fehlt leider in der Ergebnisliste!
Jupp Niesen (35)	M 60		aus gesundheitlichen Gründen aufgegeben!

Halbmarathon Männer, männl. Jugend

1. Salvatore Di Dio (72)	ART Düsseldorf	1:10:34	
5. Jörg Schilde (67)	M 30/ 2.	1:21:18	Tiefpunkte sind auch Wendepunkte.
6. Michael Bremer (66)	M 30/ 3.	1:21:27	
10. Antonio Stellato (46)	M 50/ 1.	1:26:01	Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck
33. Friedrich Mann (36)	M 60/ 1.	1:32:12	
52. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 6.	1:35:38	
195. Peter Muschkiet (64)	M 35/ 36.	1:57:33	235 Läufer im Ziel.
Ole Rosentreter (73)	M 20	wegen Verletzung	aufgegeben!

Halbmarathon Frauen:

1. Helga Mankel (63)	ART Düsseldorf	1:31:53
12. Gabi Pohlmann	W 55/ 2.	1:55:09
22. Gerlinde Kiel (51)	W 45/ 4.	2:02:04
49 Läuferinnen im Ziel.	34. Helga Rother (41)	W 55/ 6. 2:06:45

2 km Schüler A - C:

1. Simon Büttgen (85)	LG Hilden	6:13
28. Dominic Bahne (87)	Schü. B/ 13.	7:48
30. Marcel Bahne (87)	Schü. B/ 15.	7:54
84 Läufer + 49 Läuferinnen im Ziel.		

Der LCW war in Hassels wieder stark vertreten. Es blieb uns aber diesmal verwehrt, als einer der sechs teilnehmerstärksten Vereine einen großen Weckmann zu gewinnen. Vielleicht schaffen wir es ja wieder im nächsten Jahr?

Das Wetter spielte mit, sodass trotz niedriger Temperaturen auf trockenen Wegen gut gelaufen werden konnte.

Friedhelm Garze

**Neusser Erftlauf (18.11.): 3 Bahnes auf dem Ehrenpodest!**

1 km Schüler B - D:

1. Florian Zahlten (88)	SFD 75 Düsseldorf	3:27,4	
3. Dominic Bahne (87)	M 13/ 1.	3:40,7	28 Läufer +
8. Marcel Bahne (87)	M 13/ 2.	3:53,1	27 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jug. Schüler A:

1. Martin Czarnietzki (80)	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	15:52,9
134 Läufer + 72 Läuferinnen im Ziel.	58. Bernd Bahne (43)	M 55/ 2. 23:14,9

15 km Männer, männl. Jugend:

1. Sven Dienert (66)	SV Willich	49:57,7
243 Läufer + 54 Läuferinnen im Ziel.	238. Jupp Niesen (35)	M 65/ 6. 91:50,8

kühles, feuchtes Wetter; 10 Grad

Verglichen mit dem seit 1991 auf 45:38 Min. stehenden Streckenrekord des aus Neuss stammenden Marathonläufers Martin Grüning war die diesjährige Siegerzeit des Triathleten Sven Dienert über 15 km nicht weiter erwähnenswert. Auch die Zeiten, als sich Europameister Hans-Peter Ferner und Weltmeister Willi Wülbeck gegen Bares auf den „langen Kanten“ wagten, gehören der

Vergangenheit an. Nur 29 Läufer und 2 Läuferinnen blieben unter der magischen 60-Min.-Marke. Und auch die Starterzahl von zusammen 645 in allen Wettbewerben wurde in früheren Zeiten allein schon über die 15-km-Distanz erreicht. Der Neusser Erftlauf hat als eine der ältesten Laufveranstaltungen am Niederrhein ohne Zweifel Federn lassen müssen. Nichts bleibt halt so wie es ist. Andere Läufe sind für die Szene interessanter geworden.

Jupp Niesen war diesmal sehr zufrieden. Gegenüber dem letzten Jahr, als er krankheitsbedingt fast 1:36 Std. brauchte, konnte er sich um gut 4 Min. verbessern.

N.K.

### **LCW-Cross- und Waldlauf „Rund um den Freudenberg“ (25.11.):**

#### **Vorjahressieger Sascha Velten diesmal ohne Chance – Norbert Korte**

6,1 km Crosslauf (3 Rd.):     49 Läufer + eine Läuferin im Ziel.	1. Peter Kühne (67)	Korschenbroicher LC	20:14
	2. Arnd Bader (66)	RSV Remscheid	20:42
	3. Sascha Velten (74)	RSV Remscheid	20:44
	25. Jörg Schilde (67)	M 20 +/ 16.	24:13
	26. Michael Bremer (66)	M 20 +/ 17.	24:17
	37. Antonio Stellato (46)	M 40 +/ 7.	25:42
	46. Stefan Sammito (78)	M 20 +/ 29.	27:16

Der Korschenbroicher Peter Kühne verbesserte den aus dem Jahre 1996 stammenden Streckenrekord von Oliver Mintzlaff deutlich um 20 Sekunden. Das lag aber sicher nicht nur an seiner Klasse, sondern auch an den guten äußeren Bedingungen. In Anbetracht der Jahreszeit herrschten bei trockenem Wetter angenehme Temperaturen.

Peter Kühne tauchte völlig überraschend bei uns auf. Offensichtlich wollte er unseren Crosslauf als letzten Test für die eine Woche später stattfindenden Deutschen Crossmeisterschaften nutzen, denn dort belegte er auf der 3.800 m langen Mittelstrecke einen beachtlichen siebten Platz. Vielen wird der Name nichts sagen. Im Sommer betätigt er sich vornehmlich als Hindernisläufer. Bei den Deutschen Meisterschaften 2000 reichte es allerdings nur zu Platz 15 in 9:07,41 Min. Aber immerhin! Klar, dass die beiden Asse aus dem Bergischen Raum, Arnd Bader und Vorjahressieger Sascha Velten gegen ihn keine Chance hatten. Beide sind zwar für hiesige Verhältnisse sehr gut, aber auf nationaler Ebene weht doch ein anderer Wind. Dazu ein Beispiel: Sascha Velten musste sich bei den Deutschen Crossmeisterschaften auf der Langstrecke mit Platz 35 begnügen.

Eine interessante Anmerkung des bisherigen Streckenrekordlers Oliver Mintzlaff in einem aktuellen Artikel der Fachzeitschrift LEICHTATHLETIK zur Zukunft der Leichtathletikvereine in Deutschland möchte ich unseren Lesern nicht vorenthalten. Oliver Mintzlaff startet heute für die LG Eintracht Frankfurt. Seine Brötchen verdient er als Running-Promotion-Manager bei Puma. Er ist der Auffassung, dass Vereine aufgrund ihrer starren Struktur den Anforderungen des modernen Marketings oft nicht mehr genügen könnten. „In Zukunft muss ein Verein eher einem dynamischen Wirtschaftsunternehmen gleichen. Vielen fehle ein Konzept. Wer Geld will, sollte sich auch überlegen, was er dafür bieten kann“, meint Mintzlaff. „Für uns spielt Team-Spirit eine wichtige Rolle. Ein Puma-Team, das in Bonn installiert werden sollte, wird zwar für 2001 noch nicht realisiert, aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben.“ Die Aussagen von Mintzlaff beziehen sich auf den Spitzensport. Ich denke aber, dass einige Aspekte auch für kleinere Vereine überdenkenswert sind.

Außerhalb der Wertung startete im Feld der Crossläufer auch Ute Haarmann von der SG Wenden. Sie wollte sich bei uns auf die Deutschen Crossmeisterschaften in Wetter einstimmen, was ihr offensichtlich auch recht gut gelang. Denn in Wetter belegte sie Platz 3 in der W 35. Auch bei uns sah sie im Männerfeld nicht schlecht aus.

Im letzten Jahr ging der Bergische Schmied für die stärkste Mannschaft nach dem dritten Sieg in Folge endgültig in den Besitz der bei der LG Hilden untergeschlüpften Solinger um Dirk Voigt-Krämer über. Die AOK Wuppertal ließ sich nicht lumpen und stiftete dankenswerterweise einen neuen Bergischen Schmied. Die ehemaligen Solinger haben nun bald Platzprobleme, denn sie gewannen auch diesmal wieder den Pokal. Die Plätze 5, 6 + 10 reichten zum Sieg (Platzziffer 21), obwohl der Remscheider Schwimm-Verein den Zweiten und Dritten stellte. Der dritte Mann der Remscheider musste sich aber mit Rang 23 begnügen (Platzziffer 28). Der Barmer TV kam gleich mit drei Mannschaften in die Wertung. Trotz der zum LCK Ronsdorf gewechselten Cracks wie die beiden Holz-Brüder Michael (21:37/4.) und Frank (23:31/17.) und nicht zu vergessen, Cornelia Kronenberg bei den Damen, sieht es für den BTV nicht nur von der Masse her gut aus. Unter der Führung von Jens Hillringhaus hat sich eine junge, entwicklungsfähige Truppe zusammengefunden, die den LCK Ronsdorf klar ausstach (31 zu 40 Punkte). Bis auf zwei Punkte kam sogar noch die II. BTV-Mannschaft an die LCKer heran. Für unsere LCW-Mannschaft gab es in diesem starken Feld mit Platz 8 nicht viel zu holen, zumal Jan Eggert es vorzog, beim Waldlauf zu starten.

<u>7,6 km Waldlauf Männer:</u>	1. Jan Eggert (74)	LCW	28:05
	2. Jörg Uibel (60)	Vohwinkeler TV	28:17
(4 Runden)	3. Andreas Tews (72)	LLG St. Augustin	28:25
	29. Friedrich Mann (36)	M 60/ 1.	33:57
	46. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 2.	37:14
70 Läufer im Ziel.	52. Matthias Wickel (84)	M 20/ 8.	38:47

<u>7,6 km Waldlauf Frauen:</u>	1. Bettina Treibert-Wiesner (61)	LG Hilden	31:04
	8. Martina Bauer (64)	W 35 +/ 8.	39:56
14 Läuferinnen im Ziel.	9. Birgit Braschos (54)	W 35 +/ 9.	40:31

Jan Eggert fühlte sich nicht gut genug in Form und verzichtete deshalb auf einen Start beim Crosslauf. Offensichtlich hatte er sich aber doch etwas unterschätzt, denn er gewann recht souverän. Seine Gegner waren dabei durchaus von einiger Klasse. Der immer noch gertenschlanke Jörg Uibel, der jetzt vom TV Witzhelden nach Vohwinkel gewechselt ist, lief immerhin bei unseren Vereinsmeisterschaften 16:13,39 Min. über 5.000 m und Andreas Tews beim Arthur-Lambert-Gedächtnislauf auf der Oberbergischen Straße 35:26,98 Min. über 10.000 m.

Mit von der Partie war auch der alte Haudegen Hans-Peter Vorsteher, der im Laufe der Jahre ein Bäuchlein angesetzt hat und seit langem keinen Wettkampf mehr bestritt. Seine Arbeit als Stadtverordneter und andere Verpflichtungen auf dem politischen Parkett lassen kein geregeltes Training mehr zu. 35:22 Min. lautete seine Zeit als Achter der M 40. In der Wuppertaler Bestenliste aller Zeiten wird er mit 14:59,8 Min. (5.000 m) bzw. 31:51,5 Min. (10.000 m) aus dem Jahre 1984 geführt. Das waren noch Zeiten!

Mit der Teilnahme von 14 Läuferinnen konnten wir eigentlich ganz zufrieden sein. Als erschreckend ist jedoch zu werten, dass mit Irena Münz nur eine Läuferin der Hauptklasse bis 34 Jahre angehörte. Wo bleibt der Nachwuchs! Schon bei der weiblichen Jugend, der wir vorsichtshalber schon nur die 1,9-km-Strecke zumuten wollten, gab es Fehlanzeige. Und auch bei den Schülerinnen W 15 starteten nur zwei Läuferinnen.

Für Martina Bauer hat sich das gemeinsame Training mit Birgit Braschos bereits ausgezahlt. Sie konnte ihre 10 Jahre ältere Konkurrentin deutlich abhängen.

Mit Bettina Treibert-Wiesner gewann eine Läuferin, die schon als Schülerin Mitte der 70er Jahre als großes Talent auffiel und als Jugendliche in den DLV-Bestenlisten jener Jahre ganz weit oben stand. Bis auf 2:09,5 Min. brachte sie es über 800 m. Danach verschwand sie in der Versenkung.

Andere Dinge im Leben wurden für sie offensichtlich wichtiger. Aber seit einigen Jahren hat sie wieder Spaß am Laufen gefunden. Sie hatte einen komfortablen Vorsprung vor ihrer Vereinskameradin Ulrike Grote. Cornelia Kronenberg belegte Platz 3. Bei der Siegerehrung gab es für uns eine etwas peinliche Situation. Für Cornelia fehlte die Urkunde. Wegen einer Startnummernverwechslung hatte sie das Computerprogramm aus der Wertung „gekegelt“. Das war aber auch so ziemlich die einzige Panne.

#### Schülerinnen W 8 - W 11 über 1,9 km

1. Kathrin Gaedke (90)	Euskirchen	7:47	
21. Carolin Wickel (89)	W 11/ 6.	9:56	21 Läuferinnen im Ziel.

#### Schülerinnen W 12 - W 15 über 1,9 km

1. Andrea Nett (86)	Solinger LC	7:37	
17. Katharina Dahlhaus (88)	W 12/ 4.	9:05	
21. Friederike Pfeil (88)	W 12/ 6.	12:20	21 Läuferinnen im Ziel.

#### Schüler M 8 - M 11 über 1,9 km

1. Stephan Krüger (89)	Wuppertaler SV	7:30	
2. Jan-Philipp Werner (89)	M 11/ 2.	7:32	
3. Nikolai Werner (89)	M 11/ 3.	7:37	
22. Timo Bauer (88)	M 10/ 11.	9:03	
34. Theo Fuzeau (88)	M 10/ 14.	10:52	37 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung: 1. LCW J.-Ph. Werner, N. Werner, T. Bauer 23 Pkte.

In diesem Rennen kam es zu dem immer wieder interessanten Duell zwischen Stephan Krüger vom WSV und den beiden Werner-Zwillingen. Und wieder setzte sich Stephan durch. Stephan, beim WSV Einzelkämpfer, hat sich zwischenzeitlich unserem Verein angeschlossen. Er wird mit Jan-Philipp und Nikolai Werner sicherlich eine sehr gute 3 x 1.000-m-Staffel bilden.

#### Schüler M 12 - M 15 über 1,9 km

1. Lukas Jäger (85)	PSV Wuppertal	6:43	
16. Dominic Bahne (87)	M 13/ 2.	7:56	
19. Marcel Bahne (87)	M 13/ 4.	8:25	21 Läufer im Ziel.

1996 erreichten 158 Schülerinnen und Schüler das Ziel. Diesmal waren es in den vier Läufen mal gerade 100. Der TV Friesen musste wegen einer Wochendfreizeit im Sauerland absagen und vom PSV kommen nach dem Abgang von Margit und Karl-Heinz Oberhoff lange nicht mehr so viele wie früher. Ganz finster hätte es ausgesehen, wenn nicht der SFD Düsseldorf mit 24 Schülerinnen und Schülern in die Bresche gesprungen wäre. Der SFD richtet den Martinslauf im Hasseler Forst aus, an dem wir ja schon seit Jahren immer mit einer großen Mannschaft teilnehmen. Die Düsseldorfer sind sicherlich durch die vielen - nicht zu übersehenden - LCW-Trikots auf unseren Lauf aufmerksam geworden. So unterstützt ein Verein den anderen zum Wohle der Leichtathletik.

#### **Heidelauf in Helsdorf bei Hannover (26.11.): Karl und Uwe holten den Arthur-Lambert-Cup**

<u>Altersklassen 4,6 km:</u>	1. Ruminski	Eintracht Hiddestorf	16:09
	M 70:	1. Karl Nagel (29)	22:21
	M 55:	1. Uwe Eggert (41)	23:01



Mit ihren Siegen in Helsdorf sicherten sich Karl Nagel und Uwe Eggers auch den Arthur-Lambert-Cup in ihren Altersklassen. Die insgesamt ca. 250 Teilnehmer fanden ideale Crossbedingungen vor.

Den Hauptlauf über 9,2 km gewann Markus Pingpank (TSV Kirchdorf), der eine Woche später bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Wetter auf der Mittelstrecke Platz 8 belegte.

N.K.

### **Deutsche Crossmeisterschaften in Wetter (02./03.12.): Hier wehte doch ein anderer Wind als bei den sonst üblichen Wettkämpfen - Norbert Korte**

#### M 50 - M 75 + älter über ca. 7,2 km (3 Runden)

1. Franz Herzgsell (49)	LG Reischenau-Zusamtal	25:00	
71. Norbert Korte (50)	M 50/ 41.	30:12	142 Läufer im Ziel.

Als Jungspund im Kreis der alten Säcke hatte ich keine große Mühe, mich nach dem Start von hinten heraus schnell nach vorne zu arbeiten. Die Strecke auf dem Harkortberg hoch oben über dem Harkortsee kam mir entgegen. Von Crosslauf konnte nur ansatzweise die Rede sein. Dafür ließ sich die Strecke einfach zu leicht laufen; eine richtige Bolzstrecke. Von knöcheltiefem Matsch oder ähnlichen „Grausamkeiten“ war weit und breit nichts zu sehen. Es ging zwar immer rauf und runter, aber das ist man ja als Wuppertaler gewöhnt.

Vor dem Start sprach der Ansager von 175 Teilnehmern. Meine Frau und meine Tochter nannten mir Rang 68 als Endplatzierung. Das hörte sich nicht schlecht an. Nach einem Blick in die Ergebnisliste machte sich aber dann doch Ernüchterung bei mir breit. 41. unter 52 Läufern in der M 50! Das war ja nicht gerade toll. Immerhin konnte ich mich freuen, Werner Beecker geschlagen zu haben. Aber der läuft ja auch schon in der M 65. Beim Zonser Nachtlauf Ende September hatte ich gegen ihn noch recht „alt“ ausgesehen.

Über den organisatorischen Ablauf dieser Meisterschaften konnte man nicht meckern. Im Gegensatz zum letzten Jahr bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Viersen-Süchteln fiel der äußere Rahmen aber eine Nummer kleiner aus. In Viersen-Süchteln durfte man ein bisschen vom Duft der großen weiten Leichtathletik-Welt schnuppern. Hier in Wetter lief alles ähnlich ab wie bei jedem anderen größeren Crosslauf.

### **Bertlicher Straßenläufe (03.12.): Platz 2 für das LCW-Team mit Neumitglied Stefan Sammito**

<u>Halbmarathon:</u>	1. Jos Brouwer (60)	DSM Running Teams	1:18:39	
	3. Jörg Schilde (67)	M 30/ 1.	1:20:40	(ZwZeit 10 km: 39:15)
	4. Michael Bremer (66)	M 30/ 2.	1:21:00	
	22. Stefan Sammito (78)	Jun./ 2.	1:29:43	182 Läufer/innen im Ziel.

Mannschaftswertung: 1. DSM Running Teams I 4:00:53      2. LCW 4:11:23

Gegenüber Düsseldorf-Hassels konnten sich Jörg Schilde und Michael Bremer noch einmal verbessern. Bis km 17 blieben Jörg und Michael zusammen, dann setzte sich Jörg ab.

Stefan Sammito bestritt nicht nur seinen ersten Wettkampf für den LCW, sondern blieb auch erstmals unter 1:30 Std. Seine Stärken liegen auf den längeren Strecken. Wenn er weiterhin so eifrig trainiert, können wir von ihm noch einiges erwarten.

N.K.

## **Cross-Challenge auf der Neusser Galopp-Rennbahn (13.12.): Oh, wie ist es im Matsch so schön!**

Volkscross Männer (ca. 8 km): 1. Florian Thönessen (77) LG Hünxe 28:16  
M 50: 11. Norbert Korte (50) 35:01 (von 16)  
M 55: 10. Volker Heinrichs (44) 40:18 (von 13)

Frauen (ca. 6 km): 1. Irina Mikitenko LG Eintracht Frankfurt 21:09  
W 45: 2. Gerlinde Kiel (51) 35:54

Am frühen Morgen sah es draußen noch recht ungemütlich aus. In der Nacht hatte es gefroren und für eine dünne Eisschicht auf unserem Gartenteich gesorgt. Zur Startzeit am Mittag kam in Neuss aber sogar die Sonne durch und es herrschten ganz angenehme Temperaturen. Dafür präsentierte sich die Strecke in einem Zustand, wie es sich für einen zünftigen Crosslauf gehört. An einer Stelle versank man so richtig schön im Matsch. Das Saubermachen der Schuhe war nach dem Lauf fast so anstrengend wie der Lauf selbst.

Gerlinde musste im Frauenlauf mit allen Assen starten. Schnell zog sich das Feld auseinander. Fast jede Läuferin war wegen der großen Leistungsunterschiede gezwungen, ihr eigenes Rennen zu laufen. Da fällt es schon schwer, an seine Grenzen zu gehen.

Wir Männer hatten es da besser. Für uns gab es einen Volks-Crosswettbewerb ohne die Asse. Aber auch hier war das Leistungsniveau schon sehr hoch. Neuss bot wieder das bekannte Flair. Läuferinnen und Läufer aus ganz Deutschland kommen hier hin. Ein Stelldichein der Asse! Da macht es schon Spaß, mit dabei sein.

N.K.

## **Herner Silvesterlauf durch den Gysenberg-Park (31.12.): Jan Eggert groß in Form - N. Korte**

10 km Männer, männl. 1. Jörg Valentin (62) TV Norden 32:42

Jugend, Schüler:  
3. Jan Eggert (74) M 20/ 1. 33:30  
12. Jörg Schilde (67) M 30/ 3. 37:00  
15. Michael Bremer (66) M 30/ 4. 37:29  
45. Norbert Korte (50) M 50/ 4. 40:59  
47. Stefan Sammito (78) M 20/ 14. 41:02  
61. Friedhelm Garze (48) M 50/ 6. 42:45  
140. Norbert Seiffert (56) M 40/ 20. 48:13  
216. Matthias Wickel (84) m.J. B/ 8. 53:29  
224. Hans Wiczorrek (30) M 70/ 1. 54:25  
259. Kurt Kessler (22) M 75/ 1. 60:23  
280 Läufer im Ziel. 276. Rolf Niedt (35) M 65/ 6. 69:20

Mannschaftswertung: 1. TV Wattenscheid 1:46:28 2. LCW 1:47:29  
Eggert, Schilde, Bremer

10 km Frauen, weibl. 1. Peggy Lange (73) TuS Sythen 39:22

Jugend, Schülerinnen: 18. Vera Hellmich (59) W 40/ 4. 51:51  
19. Birgit Braschos (54) W 45/ 4. 51:59  
60 Läuferinnen im Ziel. 30. Gerlinde Kiel (51) W 45/ 7. 56:03

Mannschaftswertung: 1. Baukauer TC 2:17:42 3. LCW 2:39:53  
Hellmich, Braschos, Kiel

Trotz ungemütlicher Witterungsbedingungen und stellenweise eisglatter Strecke konnte die LG Herne mit fast 400 Meldungen einen neuen Teilnehmerrekord verbuchen. Zwei kurzfristig abgesagte Veranstaltungen in Recklinghausen und Selm hatten den HERNERN noch zahlreiche Nachmeldungen beschert. Die Zeiten litten unter den schwierigen Bodenverhältnissen. Auch mit Spikes lief es sich auf den vereisten Streckenabschnitten nicht so wie auf normalem Waldboden.

Vorjahressieger Jörg Valentin vom TV Norden kam trotzdem schon wieder nach 32:42 Min. als Erster ins Ziel. Unterwegs musste er aber hart ran, um Dirk Schlitzkus vom FC Stoppenberg in Schach zu halten. Sein Konkurrent leistete bis zuletzt erbitterten Widerstand (32:48). Nach 33:30 Min. lief schon Jan Eggert als Dritter ins Ziel und das auch noch ohne Spikes. Damit hatte sicherlich kaum einer gerechnet. Er selbst wohl am allerwenigsten. Vor dem Start schätzte er sich nämlich als nicht besonders stark ein. Dabei waren die Konkurrenten auf den nächsten Plätzen keineswegs schlecht. Der für das Team Essen 99 startende Herner Roland Steinmetz (33:51) gewann immerhin bei unserem Volkslauf gegen Ole Rosentreter. Der Fünfte Andreas Harndt (34:08) stammt vom renommierten TV Wattenscheid. Die Wattenscheider holten sich denn auch den Mannschaftssieg. Dann kam aber schon der LCW. Also auch hier ein beachtlicher Erfolg! Bei der Siegerehrung hieß es, wir wären den Wattenscheidern nur um eine Sekunde unterlegen gewesen. Aber wegen dieser einen Sekunde muss sich keiner ärgern. Tatsächlich betrug der Rückstand auf die Wattenscheider nämlich 1:01 Min. Ihr dritter Läufer war zwar langsamer als Jörg und Michael. Aber ihr zweiter Mann lief gute 34:08.

Bei den Frauen wurde Peggy Lange vom TuS Sythen (früher LG Olympia Dortmund) ihrer Favoritenrolle gerecht. In 39:22 Min. hatte sie gut 2 Minuten Vorsprung vor der Zweiten.

Jörg Schilde gewann erneut das immer wieder interessante Duell gegen Michael Bremer. Nach 6 km setzte er sich ab und lief noch einen deutlichen Vorsprung heraus. Ich hatte trotz einer nicht gerade berauscheden Zeit immerhin die Genugtuung, mich in der Endphase gegen unseren neuen Mann Stefan Sammito durchsetzen zu können.

Die Siegerehrung fand zwar in einem netten und gemütlichen Rahmen statt. Es hing aber keine Ergebnisliste aus, und die Urkunden konnten nur für die ersten Drei ausgegeben werden. Alle anderen erfuhren ihre Zeiten und Platzierungen nicht. Er kurz vor Redaktionsschluss kam schließlich die Ergebnisliste. Ein im Computer-Zeitalter üblicher Standard konnte vom Veranstalter leider nicht gewährleistet werden. Das kann nicht nur an den vielen Nachmeldungen gelegen haben.

Bedanken möchte ich mich zum Schluss auch im Namen aller anderen LCW-Starter bei Lothar Wolters und Walter Müller. Beide konnten zwar selbst nicht mitlaufen. Sie waren uns aber allein schon durch ihre Anwesenheit und ihren Beifall eine wichtige moralische Stütze.

Glück ist der Hochleistungssport der Gefühle – Zufriedenheit ist der gesunde Breitensport.

Stolz auf die eigene Leistung: Die gesundheitliche Selbstbefriedigung.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

### **Ratinger Silvesterlauf (07.01.01): Wolfgang Stein wie ein Phönix aus der Asche!**

#### 10 km Männer M 45 + älter

1. Alfred Wunderlich (51)	LG Hünxe	34:25,4	
21. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	39:06,5	
47. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 15.	42:06,7	
95. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 9.	45:38,1	
243. Kurt Kessler (22)	M 75/ 2.	59:36,4	302 Läufer + 190 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer bis M 40, männl. Jugend

1. Lars Hommen (76)	TUSEM Essen	31:23,9	
28. Jörg Schilde (67)	M 30/ 9.	36:16,3	
39. Michael Bremer (66)	M 35/ 10.	36:53,3	
93. Ole Rosentreter (73)	M 20/ 22.	39:29,5	
372. Matthias Wickel (84)	m. J. B/ 8.	50:06,3	530 Läufer im Ziel.

2,1 km Schüler A + B

1. Stefan Grabosch (86)	Garather SV	7:05,7	
16. Stephan Krüger (89)	Schü. B/ 6.	8:06,5	38 Läufer + 29 Läuferinnen im Ziel.

Wer nach dem Ausscheiden von Willi Wülbeck und Lutz Meurer aus dem Organisationsteam befürchtet hatte, in Ratingen würde nichts mehr los sein, wurde angenehm überrascht. Mit dem neuen Teilnehmerrekord von 1.500 Startern und einer hervorragend besetzten Spitzengruppe in beiden Eliteläufen konnte die LG Ratingen unter der Leitung von Hermann Pöhling das bisherige Niveau zur 725-Jahr-Feier der Stadt halten. Rund 8.000 Zuschauer erlebten in der Altstadt ein dramatisches Rennen im Lauf der Asse, das auf den ersten fünf Plätzen von den in Holland stationierten Kenianern bestimmt wurde. Als Bester erwies sich schließlich Luka Keitany in 28:29,1 Min. Als stärkster Deutscher musste Martin Block (jetzt LAV Bayer Uerdingen/Dormagen) mit Platz 7 in 29:25,8 Min. zufrieden sein.

Bei den Frauen sah es ähnlich aus. Erst hinter drei Kenianerinnen kamen Luminita Zaituc (33:05,5/ LG Braunschweig) und Petra Wassiluk (33:10,1/ LG Eintr. Frankfurt) ins Ziel. Ganz vorne bestimmte Leah Malot in 32:20,2 Min. das Geschehen.

Nach einer langen verletzungsbedingten Durststrecke bestach Wolfgang Stein schon wieder mit einer „kleinen“ 39er Zeit. Jörg Schilde und Michael Bremer boten nur eine Woche nach dem Lauf in Herne für die Jahreszeit ansprechende Leistungen.

N.K.

Einen spektakulären Neuzugang bei den Schülern hatte sich zum Jahresende 2000 angekündigt. Stephan Krüger vom Wuppertaler SV entschied sich beim Wittener Weihnachtslauf für den Wechsel zum LCW. In Witten gewann er souverän seine Altersklasse M 11. Die Botschaft über den Wechsel zum LCW ist besonders von Jan-Philipp und Nikolai Werner positiv aufgenommen worden. Hier in Ratingen lief Stephan nun seinen ersten Wettkampf für den LCW. In einem starken Teilnehmerfeld erreichte er einen guten 3. Platz in der M 12.

Georg Rüttinger

Mentales Training: Vordenken über Möglichkeiten des Machbaren.

Extremsportarten: Die Narrenfreiheit der Stresshormone.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

**Essener Waldlauf-Serie (20. + 27.01.): Stephan Krüger und Jan-Philipp Werner kämpften um den Sieg - Georg Rüttinger**

Schüler B (M 12/13) - 1.100 m:

<u>1. Lauf (20.01.):</u>	1. Christian Hengmith (88)	TUSEM Essen	3:33
	7. Stephan Krüger (89)	M 12/ 4.	4:05
	8. Jan-Philipp Werner (89)	M 12/ 5.	4:09
	9. Nikolai Werner (89)	M 12/ 6.	4:09
18 Läufer im Ziel.	14. David Andres (88)	M 13/ 6.	4:47

<u>2. Lauf (27.01.):</u>	1. Christian Hengmith (88)	TUSEM Essen	3:41
	3. Stephan Krüger (89)	M 12/ 1.	3:55
	4. Jan-Philipp Werner (89)	M 12/ 2.	3:56
	6. Nikolai Werner (89)	M 12/ 4.	3:59
17 Läufer im Ziel.	13. David Andres (88)	M 12/ 6.	5:02

<u>Gesamtwertung - Schüler M 12:</u>	1. Thomas Woehler	FC Stoppenberg	7:58
	2. Stephan Krüger		8:00
	3. Jan-Philipp Werner		8:05
	4. Nikolai Werner		8:08

- Schüler M 13: 6. David Andres 9:49

<u>2. Lauf Schüler C (M 10/11) - 1.100 m (27.01.):</u>	<u>M 11:</u> 1. Dave Hannig (90)	ATV 86 Essen	4:09
	10 Läufer im Ziel (M 11).	7. Lars Ewoldt (90)	5:00

Schüler A (M14/15) - 1.500 m

<u>1. Lauf M 14 (20.01.):</u>	1. Michael Fritschen (87)	TSV Vikt. Mülheim	4:55
	4. Dominic Bahne (87)		5:49
8 Läufer im Ziel (M 14).	5. Marcel Bahne (87)		6:04

<u>2. Lauf M 14 (27.01.):</u>	1. Florian Koerber (87)	SV Borussia Velbert	5:02
	5. Dominic Bahne (87)		6:00
9 Läufer im Ziel (M 14).	6. Marcel Bahne (87)		6:03

<u>Gesamtwertung - Schüler M 14:</u>	3. Dominic Bahne	11:49
	4. Marcel Bahne	12:07

Mittelstrecke Männer, männl. Jugend - 4.400 m

<u>1. Lauf männl. Jugend B (20.01.):</u>	1. Stefan Kulick (85)	DJK VfR Alt-Saarn	16:05
7 Läufer im Ziel.	6. Matthias Wickel (84)		19:22

<u>2. Lauf männl. Jugend B (27.01.):</u>	1. Kay Nazli (84)	TuS Hamborn-Neumühl	15:35
9 Läufer im Ziel.	7. Matthias Wickel (84)		19:15

Gesamtwertung - männl. Jugend B: 6. Matthias Wickel 38:37

<u>1. Lauf Männer (20.01.):</u>	1. Roman Roßmann (79)	LAV Bayer Uerd./Dormagen	14:38
43 Läufer im Ziel.	40. Bernd Bahne (43)		21:12

<u>2. Lauf Männer (27.01.):</u>	1. Holger Ahrenberg (71)	TUSEM Essen	14:40
39 Läufer im Ziel.	35. Bernd Bahne (43)		21:12

Gesamtwertung - Männer: 29. Bernd Bahne 42:24

Der erste Lauf der Essener Serie bescherte allen Läuferinnen und Läufern optimale Wetterbedingungen. Obwohl es beim zweiten Lauf in Strömen regnete, waren unsere Leichtathleten da erfolgreicher.

Der erste Läuferntag endete in der M 12 mit einem Doppelsieg der Zwillinge Hahn aus Waldniel. LCW-Neuzugang Stephan Krüger kam auf Platz 4. Er und auch Jan-Philipp (Platz 5) und Nikolai Werner (Platz 6) hatten sich beim Start zu weit hinten angestellt. Bei einem 1.100-m-Lauf kostete eine Aufholjagd zu viel Kraft. David Andres war mit seinem 6. Platz (M 13) sehr zufrieden, zumal ihn seit Wochen eine Knieverletzung plagte.

Über 1.500 m (M 14) erkämpfte sich Dominic Bahne Platz 4. Sein Bruder Marcel kam auf Platz 5. Matthias Wickel, inzwischen langstreckenerprobt, absolvierte die 4.400 m lange Mittelstrecke als Sechster (männl. Jugend B). Bernd Bahne verpasste den Startschuss und lief dem Feld mit einer halben Minute Verspätung hinterher.

Der zweite Läuferntag zeigte sich dann von der schlechtesten Seite, denn es regnete unentwegt. Sowohl Stephan Krüger als auch Jan-Philipp und Nikolai Werner hatten sich vorgenommen, beim Start in der ersten Reihe zu stehen und direkt vorne mitzulaufen. Belohnt wurde Stephan mit dem Klassensieg in der M 12. In der Endabrechnung fehlten ihm leider 2 Sekunden zum Seriensieg. Jan-Philipp versuchte noch kurz vor dem Ziel an Stephan vorbeizuziehen, aber mit einer Sekunde Rückstand schaffte er es nicht ganz. Auf Platz 4 kam dann schon Nikolai Werner ins Ziel, der außer seinem Bruder und Stephan Krüger nur noch den späteren Seriensieger der M 12, Thomas Woehler, vor sich hatte. Eine äußerst knappe Entscheidung in der M 12, aber ein Riesenerfolg für unsere LCW-Schüler.

In der M 13 konnte David Andres seinen 6. Platz auch für die Serienwertung retten. In der M 11 hatte sich noch unser Neuzugang Lars Ewoldt gemeldet. Er lief auf Platz 7 in seiner Altersklasse. Über 1.500 m verbesserte sich Dominic Bahne in der Serienwertung auf Platz 3 (M 14), obwohl er gerade erst eine Krankheit überwunden hatte. Sein Bruder Marcel schaffte Platz 4. Bei der männlichen Jugend B steigerte sich Matthias Wickel über 4.400 m auf 19:15 Min.

## **I. Nordrhein-Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (20.01.):**

**Für Karl Nagel war leider vor dem Start schon Schluss - Norbert Korte**

### 1.500 m - M 50/55

- |                             |               |         |                   |
|-----------------------------|---------------|---------|-------------------|
| 1. Franz-Josef Schmidt (51) | TuS Köln rrh. | 4:23,09 |                   |
| 8. Norbert Korte (50)       | M 50/ 7.      | 5:15,81 | 9 Läufer im Ziel. |

Die Idee des Verbandes, erstmals auch für Senioren Hallenmeisterschaften anzubieten, fand ich sehr gut. Ich verzichtete deshalb leichten Herzens auf meine schon zur Tradition gewordene Teilnahme an der Essener Waldlaufserie. Leider standen als längste Laufstrecke nur die 1.500 m auf dem Programm. Für mich - zumal im Winter - eigentlich eine viel zu kurze Strecke. Ich hatte deshalb auch nicht allzu viel zu bestellen. Trotzdem hat es Spaß gemacht. Es kam für mich ein spannendes und interessantes Rennen zustande. Geärgert hat mich nur, dass ich mich auf der kurzen Zielgeraden noch von dem Düsseldorfer Schelouske überspurten lassen musste.

Pech für Karl Nagel. Er wollte die 800 m laufen. Durch einen Stau auf der A 46 direkt hinter dem Sonnenborner Kreuz kamen wir erst „kurz vor knapp“ auf dem riesigen Parkplatz am Rheinstadion an. Wegen der Messe „boot 2001“ mussten wir nicht nur ziemlich weit draußen parken und 8 DM Gebühren berappen, sondern verloren in der Aufregung auch noch etwas die Orientierung. Wir erreichten die Halle schließlich erst, als Karls Lauf unmittelbar bevorstand. So blieb Karl nichts anderes übrig, als sich mit der Zuschauerrolle zu begnügen oder auf die 1.500 m umzumelden.

Der Veranstalter wäre einverstanden gewesen. Karl fühlte sich für die längere Strecke aber nicht ausreichend vorbereitet und verzichtete lieber.

### Ein besonderer persönlicher Rekord für Lothar Wolters (Jahrgang 1937):

#### Das Deutsche Sportabzeichen zum 25. Male in Gold!

	<u>Mindestzeit</u>		<u>Mindestzeit</u>	<u>Mindestzeit</u>
100-m-Schwimmen: 1:51,5 Min.	2:40 Min.	3.000-m-Lauf: 15:14 Min.	21:00 Min.	
200-m-Schwimmen: 4:14,2 Min.	9:30 Min.	Hochsprung: 1,05 m	0,95 m	
50-m-Lauf: 9,0 Sek.	9,7 Sek.			

### Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Gabi Pohlmann (41)   Joachim Strube (57)   Stefan Sammito (78)  
Nora Reschke (88)   Lars Ewoldt (90)

### Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

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

70 Jahre	Günther Mönch	26.05.31	50 Jahre	Barbara Korte	30.05.51
70 "	Paul Kalusche	06.02.31	45 "	Norbert Seiffert	08.02.56
60 "	Helga Rother	17.02.41	15 "	Manuel Korte	02.02.86
60 "	Klaus Meister	19.03.41	15 "	Ramona Rüttinger	24.03.86
50 "	Jürgen Huber	21.03.51			

### Überraschung nach der Weihnachtsfeier

Wir möchten noch einmal allen, die bei der Weihnachtsfeier dabei waren, „herzlichen Dank“ sagen für die absolut gelungene Überraschung. Die Vorbereitung machte uns schon sehr viel Spaß. Als wir dann bei der Feier in so viele zufriedene Gesichter schauten, waren wir sehr glücklich. Ihr habt uns dann zwei Wochen später mit einer traumhaft schönen Amaryllis (hat echte 3 Wochen geblüht) und einem gut zu gebrauchenden Gutschein von Bunert-Sport noch mal eine riesige Freude bereitet.

Auch der Nikolaus bedankt sich nochmals bei euch und schaut in seinen Terminplan fürs nächste Fest.

Vera Hellmich und Friedhelm Garze

## Die Altersstruktur unseres Vereins

(Stand 01.01.01)

	<u>weiblich</u>		<u>männlich</u>	<u>insgesamt</u>
Schülerinnen	16	Schüler	12	28
Weibl. Jug. B	----	Männl. Jug. B	5	5
Weibl. Jug. A	1	Männl. Jug. A	2	3
W 20	----	M 20	5	5
W 30/35	4	M 30/35	8	12
W 40/45	5	M 40/45	12	17
W 50/55	5	M 50/55	17	22
W 60/65	10	M 60/65	25	35
W 70 +	<u>----</u>	M 70 +	<u>12</u>	<u>12</u>
	41		98	139

## Vereins-Bestenliste 2000

### Männer

#### 100 m (Bestleistung 1999: ./.)

16,3 Karl Nagel (29) M 70 06.05. Leverkusen  
Platz 6 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 70)

#### 800 m (Bestleistung 1999: ./.)

2:39,00 Norbert Korte (50) M 50 20.08. Willich  
Platz 17 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 50)

3:04,62 Karl Nagel (29) M 70 22.06. Kevelaer (LVN-SenMeist.)  
Platz 2 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 70)

#### 1.000 m (Bestleistung 1999: 3:25,8 Norbert Korte)

3:28,4 Norbert Korte (50) M 50 04.08. Willich  
Platz 8 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 50)

3:54,90 Karl Nagel (29) M 70 08.09. Menden  
Platz 2 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 70)

#### 1.500 m (Bestleistung 1999: 5:24,82 Norbert Korte)

6:09,86 Karl Nagel (29) M 70 20.08. Kevelaer (DeSenMeist.)  
Platz 3 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 70)

#### 3.000 m (Bestleistung 1999: 8:55,91 Ole Rosentreter)

9:34,66 Michael Bremer (66) M 30 20.08. Willich  
Platz 15 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 30)

9:57,48 Jörg Schilde (67) M 30 20.08. Willich



10:57,62	Norbert Korte (50)	M 50	07.05. Hagen	060430	11:27,12
	Platz 14 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 50) 10:53,39 - 19.02. Düsseldorf (in der Halle)				
13:08,4	Karl Nagel (29)	M 70	06.05. Leverkusen		
	Platz 3 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 70)				

**5.000 m** (Bestleistung 1999: 16:27 Ole Rosentreter)

15:58,17	Ole Rosentreter (73)	M 20	05.05. Wuppertal		
17:14,9	Michael Bremer (66)	M 30	04.08. Willich		
17:46,00	Jörg Schilde (67)	M 30	08.09. Menden		
18:35,69	Norbert Korte (50)	M 50	17.05. Grefrath-Oedt (LVN-SenMeist.)		
	Platz 17 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 50)				
19:01,38	Peter Braschos (53)	M 45	05.05. Wuppertal		
19:29,97	Friedrich Mann (36)	M 60	05.05. Wuppertal		
	Platz 5 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 60)				
21:20,10	Frank Villbrandt (59)	M 40	05.05. Wuppertal		
21:57,19	Volker Heinrichs (44)	M 55	05.05. Wuppertal		
21:59,37	Norbert Seiffert (56)	M 40	05.05. Wuppertal		
21:59,99	Michael Schmidt (65)	M 35	05.05. Wuppertal		
22:28,04	Rainer Ottersbach (49)	M 50	05.05. Wuppertal		
23:12,49	Karl Nagel (29)	M 70	27.08. Wuppertal		
	Platz 3 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 70)				
23:34,88	Bernd Bahne (43)	M 55	05.05. Wuppertal		
25:54,27	Walter Müller (34)	M 65	05.05. Wuppertal		
25:58,69	Hans Wiczorrek (30)	M 70	05.05. Wuppertal		
26:55,90	Rolf Niedt (35)	M 65	05.05. Wuppertal		

**10.000 m** (Bestleistung 1999: 36:08,57 Jörg Schilde)

36:29,38	Jörg Schilde (67)	M 30	27.08. Wuppertal (Keismeist.)		
	Platz 15 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 30)				
36:38,4	Michael Bremer (66)	M 30	12.04. Pulheim		
	Platz 17 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 30)				
38:57,4	Norbert Korte (50)	M 50	12.04. Pulheim		
	Platz 11 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 50)				
50:48,67	Uwe Eggers (41)	M 55	27.08. Wuppertal		

**10 km Straße** (Bestleistung 1999: 32:27 Ole Rosentreter)

32:10*)	Jan Eggert (74)	M 20	12.03. Leverkusen	- Vereinsrekord -	
	Platz 28 der Nordrhein-Bestenliste 2000				
32:51*)	Ole Rosentreter (73)	M 20	12.03. Leverkusen		

34:40	Muammer Olcun (63)	A M 35	05.02. Duisburg Netto-(Chip-Zeit): 34:38 35:10 - 26.05. Monheim	Platz 20 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 35) 35:22 - 28.07. Düsseldorf-Benrath
35:06	Michael Bremer (66)	M 30	16.09. Wegberg (WDeMeist.) 35:55*) - 12.03. Leverkusen	
35:40	Bernd Becker (41)	M 55	03.06. Javea (Spanien)	
35:54	Jörg Schilde (67)	M 30	16.09. Wegberg (WDeMeist.)	
38:45	Wolfgang Stein (39)	M 60	02.01. Ratingen	
39:12	Peter Braschos (53)	M 45	26.05. Monheim	
39:16	Rolf Werg (56)	M 40	28.07. Düsseldorf-Benrath	
39:30*)	Norbert Korte (50)	M 50	12.03. Leverkusen 40:19 - 16.09. Wegberg (WDeMeist.)	
40:25	Friedrich Mann (36)	M 60	16.09. Wegberg (WdeMeist.) Platz 9/10 der Nordrhein-Senioren-Bestenlisten 2000 (M 60)	
41:13	Friedhelm Garze (48)	M 50	26.05. Monheim 41:16 - 16.09. Wegberg (WDeMeist.)	
42:56*)	Volker Heinrichs (44)	M 55	12.03. Leverkusen 44:11 - 02.01. Ratingen	
44:02	Hilmar Lindemann (40)	M 60	02.01. Ratingen	
44:31	Frank Villbrandt (59)	M 40	26.05. Monheim	
45:24*)	Norbert Seiffert (56)	M 40	12.03. Leverkusen 45:32 - 26.05. Monheim	
48:34	Uwe Eggers (41)	M 55	14.10. Wittenberg	
54:17	Walter Müller (34)	M 65	26.05. Monheim	
57:24,7	Kurt Kessler (22)	M 75	30.04. Ratingen-Breitscheid	
59:17	Rolf Niedt (35)	M 65	01.04. Duisburg Netto-(Chip-)Zeit: 59:06	

### 10 km - Mannschaftswertung

1:40:56*)	Jan Eggert - Ole Rosentreter - Michael Bremer	12.03. Leverkusen
	Platz 12 der Nordrhein-Bestenliste 2000	<b>- Vereinsrekord -</b>
2:02:00	Norbert Korte - Friedrich Mann - Friedhelm Garze	16.09. Wegberg (inoffiziell)

\*) Leverkusen, 12.03.: Zweifelhafte Zeitnahme!

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

33:12	Muammer Olcun (63)	M 35	08.07. Obermaubach
38:18	Antonio Stellato (46)	M 50	03.09. Düsseldorf
40:00	Friedrich Mann (36)	M 60	22.06. Solingen
40:17,7	Norbert Korte (50)	M 50	21.10. Leverkusen-Rheindorf
47:07	Bernd Bahne (43)	M 55	12.11. Düsseldorf-Hassels
50:28	Paul Kalusche (31)	M 65	10.06. Schmillinghausen (bei Arolsen)

**Halbmarathon** (Bestleistung 1999: 1:13:10 Muammer Olcun)

1:15:57	Ole Rosentreter (73)	M 20	02.04. Niederzier
1:20:40	Jörg Schilde (67)	M 30	03.12. Herten-Bertlich
1:21:00	Michael Bremer (66)	M 30	03.12. Herten-Bertlich 1:21:27 - 02.04. Niederzier
1:26:29	Antonio Stellato (46)	M 50	25.03. Berg. Gladbach-Bensberg Platz 17 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 50)
1:29:43	Stefan Sammito (78)	M 20	03.12. Herten-Bertlich
1:31:23	Friedrich Mann (36)	M 60	01.04. Duisburg Netto-(Chip-)Zeit: 1:31:18 Platz 9 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 60)
1:47:16	Michael Schmidt (65)	M 35	01.04. Duisburg Netto-(Chip-)Zeit: 1:46:42

**Halbmarathon - Mannschaftswertung**

4:11:23 Jörg Schilde - Michael Bremer - Stefan Sammito 03.12. Herten-Bertlich

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

1:12:44	Muammer Olcun (63)	M 35	22.07. Oberstenfeld (bei Stuttgart) 1:13:14 - 14.07. Dülmen-Rorup
1:22:45	Rolf Werg (56)	M 40	02.09. Rheine-Elte 1:24:00 - 14.07. Dülmen-Rorup
1:26:01	Antonio Stellato (46)	M 50	12.11. Düsseldorf-Hassels
1:35:38	Friedhelm Garze (48)	M 50	12.11. Düsseldorf-Hassels
1:43:56	Norbert Seiffert (56)	M 40	22.06. Moers-Schwafheim

**Marathon** (Bestleistung 1999: 2:38:30 Muammmer Olcun)

2:33:33	Muammer Olcun (63)	A M 35	01.10. Köln Netto-(Chip-)Zeit: 2:33:30 Platz 14 der Nordrhein-Bestenliste 2000 Platz 3 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 35)
2:57:24	Rolf Werg (56)	M 40	01.10. Köln Netto-(Chip-)Zeit: 2:57:11
3:05:39	Michael Bremer (66)	M 30	30.04. Duisburg Netto-(Chip-)Zeit: 3:05:33 3:07:30 - 01.10. Köln Netto-(Chip-)Zeit: 3:05:11
3:07:32	Antonio Stellato (46)	A M 50	01.10. Köln Netto-(Chip-)Zeit: 3:07:13 Platz 18 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 50)
3:16:41	Friedrich Mann (36)	M 60	01.10. Köln Netto-(Chip-)Zeit: 3:15:02 Platz 8 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 60)
3:18:19	Friedhelm Garze (48)	M 50	30.04. Duisburg Netto-(Chip-)Zeit: 3:18:08
3:39:26	Volker Heinrichs (44)	M 55	30.04. Duisburg Netto-(Chip-)Zeit: 3:38:03
3:41:51	Manfred Bönner (49)	M 50	10.09. Berlin Netto-(Chip-)Zeit: 3:40:49

3:44:20	Hilmar Lindemann (40)	M 60	10.09. Berlin
4:13:10	Michael Schmidt (65)	M 35	10.09. Berlin
4:44:37	Hans-Jürgen Lieverz (40)	M 60	10.09. Berlin
4:59:30	Gerd Stein (32)	M 65	16.04. Hamburg

### Marathon-Mannschaftswertung

8:38:27	Muammer Olcun - Rolf Werg - Michael Bremer	01.10. Köln (inoffiziell)
8:38:29	Muammer Olcun - Rolf Werg - Antonio Stellato Platz 3 in der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (M 35)	01.10. Köln
	Michaels Meldung unter LCW Wuppertal konnte bei der Mannschaftsauswertung vom Computer nicht mit dem LC Wuppertal in Verbindung gebracht werden.	
12:39:21	Manfred Bönner - Hilmar Lindemann - Michael Schmidt	10.09. Berlin (inoffiziell)

### Kugelstoßen (4 kg)

7,35	Karl Nagel (29)	M 70	06.05. Leverkusen
------	-----------------	------	-------------------

### Frauen

#### 5.000 m (Bestleistung 1999: 23:38 Vera Hellmich)

24:08,28	Vera Hellmich (59)	W 40	05.05. Wuppertal
24:40,47	Helga Rother (41)	W 55	05.05. Wuppertal Platz 5 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (W 55)
26:17,15	Gerlinde Kiel (51)	W 45	05.05. Wuppertal Platz 10 der Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2000 (W 45)

#### 10 km Straße (Bestleistung 1999: 47:31 Vera Hellmich)

48:09	Vera Hellmich (59)	W 40	16.09. Wegberg WDeMeist. 48:41 - 26.05. Monheim
49:42*)	Gerlinde Kiel (51)	W 45	12.03. Leverkusen 51:18 - 01.04. Duisburg Netto-(Chip-)Zeit: 51:12
51:38,9	Birgit Braschos (54)	W 45	30.04. Ratingen-Breitscheid 51:44 - 26.05. Monheim
51:52	Helga Rother (41)	W 55	26.05. Monheim
54:31	Ulrike Kostka-Fray (57)	W 40	01.04. Duisburg Netto-(Chip-)Zeit: 54:16
61:09	Traudel Lindemann (48)	W 50	02.01. Ratingen

\*) Leverkusen, 12.03.: Zweifelhafte Zeitnahme!

### 10 km - Mannschaftswertung

2:32:17	Vera Hellmich - Birgit Braschos - Helga Rother	26.05. Monheim
---------	--	----------------

**Halbmarathon** (Bestleistung 1999: 1:44:30 Vera Hellmich)

1:47:54 Vera Hellmich (59) W 40 01.04. Duisburg  
Netto-(Chip-)Zeit 1:47:41

**Marathon** (Bestleistung 1999: 3:50:29 Vera Hellmich)

3:58:50 Vera Hellmich (59) W 40 27.02. Pafos (Zypern)  
4:27:16 Gerlinde Kiel (51) W 45 16.04. Hamburg  
Netto-(Chip-)Zeit 4:24:59

**Schüler M 11** (Jahrgang 1989)

**50 m** (Bestleistung 1999: ./.)

7,5 Jan Philipp Werner 09.09. Wupp.  
8,14 - 24.06. Monheim  
8,3 Nikolai Werner 09.09. Wupp.  
8,84 - 24.06. Monheim

**1.000 m** (Bestleistung 1999: ./.)

3:23,6 Jan Philipp Werner 09.09. Wupp.  
3:32,55 - 05.05. W. 3:36,14 - 24.06. Monheim  
3:31,5 Nikolai Werner 09.09. Wupp.  
3:38,16 - 05.05. W. 3:39,65 - 24.06. Monheim

**Weitsprung** (Bestleistung 1999: ./.)

4,08 Jan Philipp Werner 09.09. Wupp.  
3,81 - 24.06. Monheim  
3,85 Nikolai Werner 24.06. Monheim  
3,78 - 09.09. Wuppertal

**Schlagballwurf** (80 g) - Bestleistung 1999: ./. -

30,5 Jan Philipp Werner 24.06. Monheim  
30,0 - 09.09. Wuppertal  
27,5 Nikolai Werner 24.06. Monheim  
27,5 - 09.09. Wuppertal

**Dreikampf** (50 m - Weitsprung - Schlagballwurf) - Bestleistung 1999: ./. -

1.026 Jan Philipp Werner 09.09. Wuppertal  
7,5 - 4,08 - 30,0 953 (8,14 - 3,81 - 30,5) 24.06. Monheim  
862 Nikolai Werner 24.06. Monheim  
8,84 - 3,85 - 27,5

**Schüler M 12** (Jahrgang 1988)

**75 m** (Bestleistung 1999: ./.)

11,63 David Andres 10.09. Wupp.  
12,34 Pascal Wienstroth 10.09. Wupp.  
12,93 - 24.06. Monheim

**1.000 m** (Bestleistung 1999: ./.)

3:54,15 David Andres 10.09. Wupp.  
3:58,34 - 05.05. Wuppertal  
3:54,49 Pascal Wienstroth 10.09. Wupp.  
3:59,95 - 05.05. Wuppertal

**Weitsprung** (Bestleistung 1999: ./.)

3,68 Pascal Wienstroth 10.09. Wupp.  
3,33 - 24.06. Monheim  
3,50 David Andres 10.09. Wupp.

**Ballwurf** (200 g) - Bestleistung 1999: ./.)

37,5 Pascal Wienstroth 10.09. Wupp.  
35,0 - 24.06. Monheim  
26,5 David Andres 10.09. Wupp.

**Dreikampf** (75 m - Weisprung - Ballwurf) - Bestleistung 1999: ./.

884 Pascal Wienstroth 24.06. Monheim  
12,93 - 3,33 - 35,0

**Schüler M 13** (Jahrgang 1987)

**75 m** (Bestleistung 1999: ./.)

11,56 Sebastian Geck 10.09. Wupp.  
11,87 Marcel Bahne 10.09. Wupp.  
14,45 Dominic Bahne 10.09. Wupp.

**1.000 m** (Bestleistung 1999: ./.)

3:37,81 Dominic Bahne 10.09. Wupp.  
3:47,42 Marcel Bahne 10.09. Wupp.  
4:23,12 Sebastian Geck 05.05. Wupp.

**Weitsprung** (Bestleistung 1999: ./.)

3,83 Marcel Bahne 10.09. Wupp.  
3,73 Sebastian Geck 10.09. Wupp.  
3,66 Dominic Bahne 10.09. Wupp.

**Ballwurf** (200 g) - Bestleistung 1999: ./.

41,5 Sebastian Geck 10.09. Wupp.  
31,0 Dominic Bahne 10.09. Wupp.  
26,0 Marcel Bahne 10.09. Wupp.

**3 x 1.000-m-Staffel** (Bestleistung 1999: ./.)

10:29,27 Nikolai Werner (89) - Dominic Bahne (87) - Jan-Philipp Werner (89) 10.05. Hilden  
**Platz 7 der Nordrhein-Schüler-Bestenliste 2000 (M 13)**

**Schüler M 15** (Jahrgang 1985)

**100 m** (neuer Wettbewerb)

12,91 Jörg Seiffert 10.09. Wupp.

**1.000 m** (Bestleistg. 99: 3:50,4 Matthias Wickel)

3:26,55 Jörg Seiffert 05.05. Wupp.

**Hochsprung** (Bestleistung 1999: ./.)

1,56 Jörg Seiffert 10.09. Wupp.

**Weitsprung** (Bestleistg. 99: 4,37 M. Wickel)

5,20 Jörg Seiffert 10.09. Wupp.

**Kugelstoßen** (4 kg) - Bestleistung 1999: ./.

9,05 Jörg Seiffert 10.09. Wuppertal

**Schülerinnen W 10** (Jahrgang 1990)

800 m (Bestleistung 1999: 3:27,6 Carolin Wickel): 3:38,51 Klara Schmersal 05.05. Wuppertal

**Schülerinnen W 11** (Jahrgang 1989)

**50 m** (Bestleistung 1999: 7,8 Stefanie Schmidt)

8,6 Valerie Luttkus 09.09. Wupp.  
8,8 Carolin Wickel 09.09. Wupp.

**800 m** (Bestleistg. 99: 3:07,6 Stefanie Schmidt)

3:26,6 Carolin Wickel 09.09. Wupp.

Wer läuft, steht auf eigenen Füßen, liegt gut im Rennen, sitzt fest im Sattel, geht seinen Weg und läßt die Gedanken wandern.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

**Weitsprung** (Bestleistg. 99: 3,95 St. Schmidt)

3,50	Carolin Wickel	09.09. Wupp.
3,34	Valerie Luttkus	09.09. Wupp.

**Schlagballwurf** (80 g) - Bestleistg. 99: 36,0  
N. Szymczyk)

25,0	Valerie Luttkus	09.09. Wupp.
19,5	Carolin Wickel	09.09. Wupp.

**Schülerinnen W 12** (Jahrgang 1988)

**75 m** (Bestleistung 1999: ./.)

11,49	Stefanie Schmidt	10.09. Wupp.
12,05	Clara Reinecke	10.09. Wupp.
12,27	Friederike Pfeil	10.09. Wupp.
12,98	Elsa Schmersal	10.09. Wupp.
13,77	Tina Hünninghaus	10.09. Wupp.

**800 m** (Bestleistg. 99: 3:14 Ver. Gallenkamp)

2:55,93	Stefanie Schmidt	10.09. Wupp.
	3:03,18 - 05.05. Wuppertal	
2:57,31	Clara Reinecke	10.09. Wupp.
	3:01,92 - 05.05. Wuppertal	
3:05,67	Katharina Dahlhaus	05.05. Wupp.
3:11,49	Elsa Schmersal	05.05. Wupp.
3:17,44	Friederike Pfeil	05.05. Wupp.
3:19,02	Nicole Szymczyk	05.05. Wupp.
3:33,84	Tina Hünninghaus	05.05. Wupp.
	3:42,15 - 10.09. Wuppertal	

**Weitsprung** (Bestleistung 1999: ./.)

4,22	Stefanie Schmidt	10.09. Wupp.
4,10	Clara Reinecke	10.09. Wupp.
3,82	Friederike Pfeil	10.09. Wupp.
3,30	Elsa Schmersal	10.09. Wupp.
3,28	Tina Hünninghaus	10.09. Wupp.

**Schlagballwurf** (80 g) (Bestleistung 1999: ./.)

38,5	Nicole Szymczyk	10.09. Wupp.
25,5	Clara Reinecke	10.09. Wupp.
24,0	Stefanie Schmidt	10.09. Wupp.
18,0	Tina Hünninghaus	10.09. Wupp.
17,5	Elsa Schmersal	10.09. Wupp.

**3 x 800-m-Staffel** (Bestleistung 1999: ./.)

8:55,01	Stefanie Schmidt (88) - Katharina Dahlhaus (88) - Clara Reinecke (88)	10.05. Hilden
---------	---	---------------

**Schülerinnen W 14** (Jahrgang 1986)

**5 km Straße** (Bestleistung 1999: ./.)

27:13	Ramona Rüttinger	13.05. Hamm	Ein Hinweis auf eine korrekte Streckenvermessung liegt leider nicht vor!
-------	------------------	-------------	--

**Männliche Jugend B** (Jahrgänge 1983/84)

<b>5.000 m</b> (Bestleistung 1999: ./.):	26:04,95	Matthias Wickel (84)	05.05. Wuppertal
--	----------	----------------------	------------------

**Weibliche Jugend A** (Jahrgänge 1981/82)

**800 m** (Bestleistung 1999: ./.)

2:57,58	Daniela Rüttinger (82)	05.05. Wupp.
---------	------------------------	--------------

**5 km Straße** (Bestleistung 1999: ./.)

25:23	Daniela Rüttinger	13.05. Hamm
-------	-------------------	-------------

Ein Hinweis auf eine korrekte Streckenvermessung liegt mir leider nicht vor!

Im Laufsport ist es häufig so, dass zwei Dünne dicke Freunde sind. Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

