

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

In den Birken 92 a, 42113 Wuppertal

Vereinsmagazin - Info - Nr. 77 (Ausgabe Juni 2002)

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

Mitgliederversammlung (11.03.02):

Ovationen zum Abschied von Harald Heymann - Norbert Korte

56 von 104 stimmberechtigten Mitgliedern drängten sich im Jugendraum auf dem Sportplatz Freudenberg. Die diesjährige Mitgliederversammlung stand ganz im Zeichen des Abschieds von Harald Heymann als LCW-Vorsitzender. Insofern war es keine gewöhnliche - mehr oder weniger routinemäßig vollzogene - Mitgliederversammlung. Harald war 16 lange Jahre nicht nur ein Vorsitzender, der machte, was unbedingt zu machen war. Er engagierte sich vielmehr mit ganzem Herzen für den Verein und insbesondere auch für den Wuppertaler Volkslauf. Viele Mitglieder sahen das offensichtlich genau so. Sie ließen es sich deshalb nicht nehmen, bei der Übergabe des „Staffelstabes“ von Harald zu Bernhard Orben dabei zu sein. Nach einer eindrucksvollen Laudatio von Ernst-Andreas Ziegler wurde Harald mit lang anhaltendem Beifall gefeiert und später dann auch einstimmig zum Ehrenvorsitzenden gewählt. Neben Walter Nicolini, dem LCW-Gründer und Vorsitzenden bis 1986, haben wir also jetzt einen weiteren Ehrenvorsitzenden.

Zuvor hatten Harald und Jürgen Busch bereits den Jahresbericht des Vorstandes bzw. den Kasensbericht abgegeben. 6 Abmeldungen stehen 9 Neuanmeldungen bei jetzt 140 Mitgliedern gegenüber. Die finanzielle Situation des Vereins stellt sich weiterhin als solide dar. Unter Harald Heymann sind keine finanziellen Drahtseilakte vollführt worden.

Die vom Vorstand vorgeschlagene Satzungsänderung wurde ohne Diskussion einstimmig verabschiedet. Damit war der Weg für die Wahl eines 2. Vorsitzenden frei.

Dem Vorstand kam auch wieder die angenehme Aufgabe zu, eine Reihe von Ehrungen vorzunehmen.

Für herausragende sportliche Leistungen: Helga Rother

Für 15 Einsätze als Volkslauhelfer: Kurt Gerlach, Heiner Ott, Emil Tigges, Jürgen Winkelsen

Für 15jährige LCW-Mitgliedschaft: Daniela Rüttinger, Gabriele Rüttinger, Rosi Schüttler, Hilde Wiczorrek, Ronald Grawley, Heiner Ott, Georg Rüttinger

Für 25jährige LCW-Mitgliedschaft: Karin Bähner, Harald Heymann, Lothar Schmiegel, Hans Wiczorrek, Volker Wengenroth, Wilfried Wengenroth

Auf eine 25jährige LCW-Mitgliedschaft kann auch Bernd Franke zurückblicken, der zwar noch in Wuppertal arbeitet, aber nicht mehr in Wuppertal wohnt und an diesem Tag verhindert war.

Silberne Ehrennadel bzw. Goldene Ehrennadel des LV Nordrhein: Gerd Stein, Norbert Korte

Unter der souveränen Leitung von Ernst-Andreas Ziegler wurde der alte Vorstand einstimmig entlastet und genauso einstimmig Bernhard Orben zum neuen Vorsitzenden gewählt.

Die weiteren Vorstandsmitglieder, die ebenso alle einstimmig gewählt wurden:

2. Vorsitzender:	Norbert Korte	Schriftführerin:	Birgit Braschos
Geschäftsführer:	Norbert Seiffert	Wettkampfwart:	Lothar Schmiegel
Kassenwart:	Hans-Jürgen Busch	Sozialwart:	Gerd Stein
Sportwart:	Georg Rüttinger	Festwart:	Rolf Gunst
Breitensportwart:	Friedhelm Garze		

Neben Harald Heymann stellte sich nur Angelika Oehler nicht mehr zur Wiederwahl. Für ihre 12jährige engagierte Tätigkeit als Schriftführerin und ihren Einsatz beim Volkslauf und auch beim Crosslauf erhielt sie die Verdienstplakette des LCW. Als Helferin wird sie uns auch weiterhin zur Verfügung stehen.

Im letzten Vereinsmagazin hatte der Vorstand angekündigt, dass die Vereinsfahrt noch einmal nach Bad Soden gehen sollte. Die Resonanz bei den Mitgliedern war jedoch außerordentlich dürftig. Offensichtlich mochte kaum einer zweimal hintereinander in Bad Soden laufen, was ja auch durchaus nachzuvollziehen ist. Hinter der Entscheidung des Vorstandes stand seinerzeit der Gedanke, den neuen Vorsitzenden nicht gleich mit Arbeit zuzuwerfen. Die Organisation der Vereinsfahrt in einen bereits bekannten Ort ist nun einmal weniger aufwändig.

Unser Ehrevorsitzender Harald Heymann hat sich der Sache in Zusammenarbeit mit Rolf Gunst aber gleich angenommen und ein neues Reiseziel gefunden, was auch gut angenommen worden ist.

Hallo LCWerinnen und LCWer,

der neue Vorstand ist nun schon fast 3 Monate im Amt. Harald Heymann hat mir die Vereinsunterlagen in vorbildlicher Weise übergeben, sodass die Vereinsarbeit nahtlos fortgeführt werden kann.

Bei seiner ersten Sitzung nach der Jahres-Hauptversammlung hat sich der neu gewählte Vorstand einstimmig für die Position einer Frauenwartin ausgesprochen und diese Aufgabe Vera Hellmich übertragen. Auf der Jahreshauptversammlung 2003 wollen wir diese Vorstandsposition offiziell durch die Mitglieder bestätigen lassen.

Haralds offizielle Verabschiedung am 26. Mai 2002 auf dem Freudenberg als 1. Vorsitzender liegt hinter uns. Es war, wie ich finde, eine gelungene Veranstaltung. Gäste aus Politik und Sport würdigten Haralds Arbeit und sein persönliches Engagement für den LCW. In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei all denjenigen recht herzlich bedanken, die durch Rat, Tat und Naturalien zum Gelingen dieses Empfangs beigetragen haben.

Die vorgesehene Vereinsfahrt nach Bad Soden ist nicht zu Stande gekommen. Auf der Suche nach einer anderen Veranstaltung ist, wie ihr alle wisst, Harald in der Nähe von Trier fündig geworden. Es hat sich nun eine erfreulich große Mitgliederzahl angemeldet, sodass die Fahrt am 17. + 18. Aug. stattfinden wird. Über nähere Einzelheiten informiert ein gesonderter Artikel.

Die Vereinsmeisterschaften fanden am 4. Mai mit einem Rekordmeldeergebnis auf der Oberber-

gischen Straße statt. Bei den Vorbereitungen für den 36. Volkslauf am 21. September sind wir mittendrin und im Plan.

In dieser Magazinausgabe ist der Entwurf des Helferplans für unseren Volkslauf am 21. September 2002 abgedruckt. Ich bitte schon heute alle aufgeführten Helfer um telefonische Zu- oder Absage beim zuständigen Ressortleiter oder bei mir. Da für die ordnungsgemäße Durchführung des Volkslaufes immer viele Helferinnen und Helfer benötigt werden, wäre es natürlich sehr schön, wenn sich auch einmal diejenigen Vereinsmitglieder zur Verfügung stellen könnten, die bis jetzt noch nicht geholfen haben. Über deren Anruf würde sich das Organisationsteam besonders freuen. Als Belohnung wird es auch in diesem Jahr wieder für alle Helfer eine attraktive Helferfahrt geben.

Wenn das nächste Magazin erscheint, gehören die 18. Europameisterschaften der Leichtathleten in München der Vergangenheit an. Leider ohne Athleten aus einem Wuppertaler Sportverein. Spornen wir die Jugend an und sind optimistisch. Vielleicht schafft es doch einmal ein Wuppertaler Vereinsmitglied, bei einem solchen Ereignis dabei zu sein.

Es grüßt bis zum nächsten Magazin

Bernhard Orben

Unsere restlichen Lauftermine 2002 (mit Startgelderstattung)

Unser Volkslauf ist Teil der neu geschaffenen Bergischen Laufserie mit Veranstaltungen in Hückeswagen (04.05.), Solingen (30.05.), Remscheid (29.06.), Witzhelden (25.08.), Radevormwald (07.09.) und Remscheid-Lennep (27.10.). Wer an mindestens 5 von den insgesamt 7 Läufen teilnimmt, kann am 27. Okt. beim Röntgenlauf Lennep ein exklusives T-Shirt in Empfang nehmen. Um zum Erfolg der Serie mit beizutragen, hat sich der Vorstand entschlossen, alle Läufe der Serie mit in die Startgelderstattung einzubeziehen.

Samstag, 22. Juni	Stadtlauf in Halver	5 + 10 km
Samstag, 29. Juni	Remscheider Citylauf	5 + 10 km
Freitag, 26. Juli	Sommerabend-Lauf in Düsseldorf-Benrath - vermessene Strecken -	5 + 10 km
Sa./So., 17./18. Aug.	Vereinsfahrt nach Mertesdorf bei Trier	10 + 21,1 km in Waldrach
Sonntag, 25. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden	3, 11 + 21,1 km
Samstag, 7. Sept.	Radevormwalder Stadtlauf	5 + 10 km
Freitag, 27. Sept.	Zonser Nachtlauf	4,8 + 11,2 km
Samstag, 19. Okt.	Drei-Flüsse-Lauf in Leverkusen-Rheindorf	2,5; 5 + 10 km
Samstag, 27. Okt.	Röntgen-Lauf-Tag in Remscheid-Lennep	Crosslauf, Halbmarathon Marathon, Supermarathon
Sonntag, 10. Nov.	Düsseldorfer Martinslauf im Hasseler Forst	10 + 21,1 km
Dienstag, 31. Dez.	Herner Silvesterlauf	10 km
Sonntag, 5. Jan.	Ratinger Silvesterlauf	10 km

Mit Ausnahme des Zonser Nachtlaufes (27.09.) werden alle Läufe von Friedhelm Garze betreut (Tel. 70 82 40). Er nimmt die Meldungen entgegen, holt die Startnummern ab und bestellt eine Ergebnisliste.

Bei entsprechendem Interesse haben wir vor, für die Fahrt nach Zons wieder einen Bus zu bestellen. Georg Rüttinger (Tel. 0 20 53/72 36) ist unser Ansprechpartner.

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 (Meldungen nur über Georg Rüttinger)

Fr.-So., 26. - 28. Juli	Deutsche Seniorenmeisterschaften II (M/W 50+) in Weinstadt
15. - 25. Aug.	Senioren-Europameisterschaften in Potsdam
Samstag, 31. Aug.	Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Traben-Trarbach (Mosel)
Sonntag, 29. Sept.	Deutsche Marathonmeisterschaften in Berlin
Sonntag, 13. Okt.	Westdeutsche Marathonmeisterschaften in Essen

Sommerpause auf dem Freudenberg

Die Umkleidekabinen auf dem Freudenberg sind vom 7. bis 28. Juli geschlossen. Wie in den vergangenen Jahren treffen wir uns in dieser Zeit auf der Sportanlage Oberbergische Str.

Bernhard Orben

LCW-Vereinsfahrt am 17. + 18. August nach Mertesdorf bei Trier - Harald Heymann

Für die Vereinsfahrt haben sich 43 Teilnehmer gemeldet. Über 10 km starten 15, über die Halbmarathondistanz 4 LCWer.

Wegen der großen Beteiligung habe ich einen größeren Bus bestellt und Zimmer in einem zweiten Hotel angemietet. Die Hotels verfügen dort überwiegend für solch große Gruppen nicht über genügend Betten. Im Hotel zum Ruwertal in Kasel werden die Ehepaare Hummelbeck, Pohlmann, und Schüttler sowie Volker Heinrichs und Andreas Black übernachten. Alle anderen sind im Hotel Karlsruhle in Mertesdorf unterbracht. Kasel liegt von Mertesdorf ca. 3 km entfernt. Von Kasel bis nach Waldrach, wo der Lauf stattfindet, sind es ebenfalls ca. 3 km.

Die Siegerehrung wird nach Rücksprache mit dem Veranstalter erst nach 20.30 Uhr beginnen. Deshalb hat der Vorstand beschlossen, das Abendessen gemeinsam im Hotel Karlsruhle einzunehmen. Anschließend findet die LCW-Siegerehrung statt.

Das Hotel schließt die Küche normalerweise um 20 Uhr. Extra für uns wird aber bis 20.15 Uhr noch ein frisches Ruwertaler 3-Gang-Menü für 13 Euro serviert. Die Zahl der Essen muss aber

vorbestellt werden. Alle, die lieber die Siegerehrung in Waldrach abwarten wollen und deshalb nicht im Hotel essen können, sollten sich bis zum **15. Juli** bei Rolf Gunst melden (Tel. 31 62 04). Für alle anderen wird das Abendessen bestellt und muss auch bezahlt werden.

Der Bus fährt um 19.30 Uhr vom Ziel in Waldrach aus zurück zum Hotel. Alle, die bis zur Siegerehrung bleiben, werden um 21.00 Uhr abgeholt.

Hier noch einmal die Abfahrts- und Startzeiten:

Samstag, 17.08. - 8.00 Uhr: Abfahrt Reisebushaltestelle Oberbarmen (neben Kaufpark)
8.20 Uhr: Abfahrt Reishaltestelle Hauptbahnhof Wuppertal
17.00 Uhr: Start Halbmarathon
17.15 Uhr: Start 10 km

Verabschiedung vom Vorsitz des LCW

Bei allen, die an der Organisation meiner Verabschiedung als Vorsitzender beteiligt waren und die an diesem Tag zum Freudenberg gekommen sind, möchte ich mich auch im Namen meiner Frau recht herzlich bedanken. Das war eine großartige Verabschiedung. Es ist nicht selbstverständlich, dass man so verabschiedet wird. Außerdem möchte ich mich bei allen 25 Vorstandsmitgliedern, die mich in den 16 Jahren unterstützt haben, bedanken.

Für unseren neuen Vorsitzenden Bernhard Orben war meine Verabschiedung gleichzeitig eine gute Möglichkeit, sich bei unseren Mitgliedern und den Offiziellen einzuführen. Selten bleibt die Prominenz bei einer Feier solange wie an diesem Tage, sodass einige gute Gespräche für die Zukunft des LCW geführt werden konnten.

Harald Heymann

Leichtathletik - mehr als (nur) Laufen! - Norbert Seiffert

Eine neue Saison hat begonnen, die Sonne scheint lange und hell (selbst in Wuppertal). Es ist wieder an der Zeit, zu überprüfen, ob man sich zu Recht als Leichtathlet bezeichnen kann. Sind die Leistungen für das Sportabzeichen auch in diesem Jahr wieder - oder vielleicht für den einen oder anderen zum ersten Mal - zu meistern? Wer nicht genau weiß, welche Leistungen er (oder sie) erbringen muss, der kann mich einfach fragen (s. u.) oder im Info-Kasten auf dem Freudenberg nachsehen.

Dem entsprechenden Magazin im letzten Jahr lag für jeden LCWer eine ausgefüllte Prüfkarte bei. In diesem Jahr spare ich mir diese Arbeit, bin aber gerne bereit, jedem Interessierten auch in diesem Jahr eine vorbereitete Prüfkarte zukommen zu lassen (meine Telefon-Nummer: 0202/ 31 53 07, Telefax: 0202/29 86 202 oder e-mail: webmaster@lc-wuppertal.de).

Die LCW-interne Abnahme der Leistungen findet diesmal auf dem Sportplatz Oberbergische Str. statt und zwar am **Freitag, den 12.Juli 2002 um 16:30 Uhr**.

Die normalen, vom Stadtsportbund vorgegebenen Termine, hängen im Info-Kasten vor der Damen-Umkleide aus (diesmal auf blauem Papier).

Wer speziell für das Sportabzeichen trainieren möchte, kann das gerne tun. Mit Anleitung, Hilfestellung (Schadenfreude wegen des unerwarteten Muskelkaters) und Vorabüberprüfung der Leistungsfähigkeit kann ich gerne dienen.

Nach dem Motto: Sport ist Mord - Breitensport ist Massenmord, hoffe ich auf rege Teilnahme.

1. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (02.02.02): Die LCWer hielten sich diesmal zurück

			<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>	
<u>10 km Große Serie:</u>	1. Salvatore Di Dio (72)	Bunert Running Team	31:47	31:47
(Männer, männl. Jug., 653. Manfred Bönner (49)		M 50/ 57	46:21	46:39
Schüler) 664./665. Michael Schmidt (65)		M 35/182.	46:26	46:45
1.590 Männer + 419 Frauen bei 2 Starts im Ziel.				

<u>5 km Kleine Serie:</u>	1. Karsten Kruck (78)	Bunert Running Team	14:57	14:57
(Männer, männl. Jug. 445. Rolf Niedt (35)		M 65/ 14.	32:32	32:48
Schüler) 460 Läufer + 318 Läuferinnen bei 2 Starts im Ziel.				

Amtlich vermessener Rundkurs über 5 km.

10-km-Straßenlauf in Mönchengladbach-Hardt (09.02.): Erstaunlich hohes Niveau - N. Korte

Der Startbereich war für das große Feld eigentlich viel zu schmal. Es ging dann aber nach dem Startschuss doch noch einigermaßen alles glatt. Das Feld entwickelte sofort ein erstaunlich hohes Tempo. Obwohl ich nicht besonders gut stand, wurde ich auf den ersten 100 bis 300 m von mehr Konkurrenten überholt, als mir lieb war. Nach einer Einführungsrunde liefen wir zwei große Runden. Es regnete zum Teil recht kräftig. Soweit die Strecke nicht durch den Wald führte, und das war mehr als die Hälfte der Distanz, mussten wir die meiste Zeit gegen den Wind ankämpfen. Erst in der letzten Runde wurde das Wetter etwas besser. Es regnete nicht mehr und der Wind ließ nach.

Mit meiner Zeit von 40:02 Min. war ich unter Berücksichtigung der ungünstigen Witterungsverhältnisse sehr zufrieden. Obwohl ich den letzten Kilometer noch in 3:52 Min. gelaufen bin, musste ich mich kurz vor dem Ziel von einem Läufer meiner Altersklasse und einer jungen Dame mit ihrem Begleiter noch wegputzen lassen. Es war nichts zu machen; ich konnte nicht mehr dagegen halten.

1. Paolo Sergio Mansilha (70)	LC Euskirchen	31:42	- amtlich vermessene Strecke -
102. Norbert Korte (50)	M 50/ 8.	40:02	277 Läufer + 60 Läuferinnen im Ziel.

Hohe Leistungsdichte: 240 Läufer + 32 Läuferinnen unter 50:00 Min.

Straßenlaufveranstaltung in Hertten-Bertlich (10.02.)

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Sebastian Linke (80)	SV Langendreer 04	33:52	- amtlich vermessene Strecken -
67. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 16.	45:13	
74. Matthias Wickel (84)	m. J. A/ 1.	47:32	158 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Waltraud Klostermann (60)	SuS Schalke 96	37:59	
20. Birgit Braschos (54)	W 45/ 5.	52:36	65 Läuferinnen im Ziel.

15 km Männer, männl. Jugend:

1. Dr. Rüdiger Kruse (57)	TuS Sythen	55:03	
125 Läufer + Läuferinnen im Ziel.	62. Rüdiger Villbrandt (37)	M 65/ 3.	1:19:39

Halbmarathon, männl. Jugend:

1. Uwe Ernst (64)	TuS Sythen	1:17:29	
34. Stefan Sammito (78)	M 20/ 4.	1:29:47	
58. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 9.	1:34:39	
Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 26.	1:43:23	
Volker Heinrichs (44)	M 55/ 6.	1:44:50	

Halbmarathon Frauen, weibl. Jugend:

1. Annette Wozny (64)	TuS Haffen-Mehr	1:34:36	
276 Läuferinnen + Läufer im Ziel.	Vera Hellmich (59)	W 40/ 3.	1:56:04
	Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 4.	2:06:05

3. Hildener Schüler-Cross (16.02.) - Hart umkämpfter zweiter Platz für Jan-Philipp Werner

Schon im Oktober 2001 zeigte sich, dass es sehr schwer geworden ist, beim Schüler-Cross in Hilden zu gewinnen. Sehr starke Schülerinnen und Schüler kämpfen dort um die Siegeslorbeeren. Jan-Philipp Werner ging wie gewohnt ein schnelles Tempo an, dem anfangs nur drei Schüler folgen konnten. Doch ab der dritten Runde übernahm Lukas Zingel vom TK Grevenbroich die Führung und ließ Jan-Philipp im Ziel 4 Sekunden hinter sich. Auf Platz 5 (M 13) folgte dann sein Bruder Nikolai, und diesmal weit abgeschlagen Stephan Krüger auf Platz 9 (M 13), der allerdings eine Erkältung „ausbrütete“.

In der M 8 schlug sich Mario Licata sehr gut und belegte schließlich Platz 4 mit einer Zeitverbesserung zum Vorjahr. In der M 14 über 2.500 m erreichte David Andres Platz 9, ohne an seinen Erfolg bei der Essener Laufserie anknüpfen zu können. Die Strecke in Hilden war für ihn nicht einfach zu laufen und auch zu lang. Carolin Wickel kämpfte tapfer gegen starke Konkurrentinnen und kam diesmal auch in der W 13 auf Platz 11.

Schüler M 8/ M 9 - 1,3 km:

1. Konstantin Ewert (93)	FC Stoppenberg	5:21	
14 Läufer im Ziel.	13. Mario Licata (94)	M 8/ 4.	7:18

Schüler M 12/ M 13 - 1,9 km:

1. Lukas Zingel (89)	TK Grevenbroich	6:47	
22 Läufer im Ziel.	2. Jan-Philipp Werner (89)	M 13/ 2.	6:51
	6. Nikolai Werner (89)	M 13/ 5.	7:05
	11./12. Stephan Krüger (89)	M 13/ 9.	7:35

Schüler M 14/ M 15 - 2,5 km:

1. David Borchers (87)	SV 19 Sonsbeck	8:53	
11 Läufer im Ziel.	11. David Andres (88)	M 14/ 9.	10:30

Schülerinnen W 12/ W 13 - 1,9 km:

1. Nina Kramer (90)	Ohligser TV	7:05	
22 Läuferinnen im Ziel.	17. Carolin Wickel (89)	W 13/ 11.	9:06

1. Sichtungslauf für den 13. Talentcross des DLV und der Olympiastützpunkte Ende des Jahres; Wiesengelände (600-m-Runde) mit einigen Hindernissen.

Kreis-Waldlauf- und Crossmeisterschaften in Leverkusen-Opladen (24.02.):

LCW-Schülermannschaft musste keinen Gegner fürchten - Norbert Korte

Schüler M 13 - Waldlauf über 1.740 m

1. Jan-Philipp Werner (89)	6:09	
3. Stephan Krüger (89)	6:17	
5. Nikolai Werner (89)	6:27	15 Läufer im Ziel.

Jan-Philipp ließ seinen stärksten Gegner, Jonas Schnittert von der LG Hilden, nur relativ knapp mit 5 Sekunden hinter sich. Souverän gewann der LCW aber mit gut als einer Minute Vorsprung die Mannschaftswertung bei den B-Schülern (M 12/13) vor der LG Hilden. Die M 12 startete in einem getrennten Lauf. Der Sieger Kevin Kraft (Ohligser TV) lief sehr stark. In einem gemeinsamen Lauf mit der M 13 wäre er wohl als Zweiter ins Ziel gekommen, ohne aber Jan-Philipp ernsthaft in Bedrängnis bringen zu können.

Männer - Crosslauf über 6.120 m (4 große, eine kleine Runde)

1. Sascha Velten (74)	Remscheider SV	19:51	
11. Michael Bremer (66)	M 35/ 2.	23:01	
15. Norbert Korte (50)	M 50/ 1.	24:48	
20. Rüdiger Villbrandt (37)	M 60/ 3.	31:32	21 Läufer im Ziel.

Der Winter kehrte noch einmal zurück. Am Samstag und in der Nacht zum Sonntag hatte es geschneit. Ganz vorsichtig bin ich die Oberbergische Straße hinunter gefahren, um Michael und Rüdiger am Opernhaus abzuholen. Auf der A 3 vor Hilden war aber dann schlagartig nichts mehr vom Schnee zu sehen. In Opladen herrschten gute Bedingungen. Es schien sogar zeitweise die Sonne.

Entgegen der Ausschreibung hatte man die recht leicht zu laufende Strecke von 6.920 auf 6.120 m verkürzt. Nur das Waldstück mit etwas Matsch und den Bodensenken erfüllte die im allgemeinen mit einem Crosslauf verbundenen Vorstellungen.

Das kleine Feld zog sich schnell auseinander. Zwangsläufig gab es nur wenige Positionskämpfe. Die meisten mussten also mehr mit sich selbst als gegen ihre Gegner kämpfen. Vielleicht sollte man die Jugendlichen gemeinsam mit den Männern laufen lassen, damit die Meisterschaften wieder interessanter werden.

Ich gewann ohne Gegner die M 50. Mein in der Regel bei diesen Meisterschaften einziger Konkurrent, Bernd Scharbert, war nach einem verspäteten Vereinswechsel gesperrt.

Rüdiger Villbrandt griff nach einer längeren - gesundheitsbedingten - Pause erst zum zweiten Male wieder in das Wettkampfgeschehen ein. Als ältester Teilnehmer hatte er es naturgemäß sehr schwer. Er scheute sich aber nicht, gegen stärkere Konkurrenten anzutreten. Dafür gebührt ihm Anerkennung.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck: Der Sport repräsentiert keine heile Welt, aber eine heilende Welt!

2. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (02.03): Volksfeststimmung an der Wedau

			<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>	
<u>15 km Große Serie:</u>	1. Salvatore Di Dio (72)	Bunert Running Team	48:05	48:05
(Männer, männl. Jug. Schüler)	570. Manfred Bönner (49)	M 50/ 51.	70:21	70:44
1.497 Läufer + 349 Läuferinnen bei nur einem Start im Ziel.				
<u>5 km Kleine Serie:</u>	1. Karsten Kruck (78)	Bunert Running Team	15:14	15:16
(Männer, männl. Jug. Schüler)	413. Rolf Niedt (35)	M 65/ 14	31:00	31:25
436 Läufer + 291 Läuferinnen bei 2 Starts im Ziel.				

Nach tagelangem Dauerregen und Sturmböen wandelte sich das Wetter ausgerechnet am Vorabend der Veranstaltung und sorgte für ideale Bedingungen. Bei strahlend blauem Himmel und Sonne pur bevölkerten mehr als 3.000 Aktive und mindestens ebenso viele Zuschauer den Start- und Zielbereich auf der Skulpturenwiese im Rücken des Wedaustadions. So war es kein Wunder, dass nicht nur Volksfeststimmung herrschte, sondern auch hervorragende Zeiten gelaufen wurden.

aus Spiridon

Halbmarathon in Pafos auf Zypern (03.03.): M 65 - 1. Friedrich Mann (36) 1:40:59

Friedrich Mann: Über heißen Asphalt auf einer der Hauptverkehrsstraßen Zyperns im Windschatten der Schwerlastler aufs Treppchen am alten Kastell im Hafen von Pafos.

10-km-Straßenlauf „Rund um das Bayer-Kreuz“ (03.03.): Großkampftag in Leverkusen mit Klasse und Masse - Norbert Korte

<u>Männer, männl. Jugend</u>	<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>			
1. Daniel Kirui (78)	Kenia	28:41	28:42	- Ergebnis aus 4 Zeitläufen -
48. Jan Eggert (74)	M 20/ 21.	33:32	33:33	
136. Michael Bremer (66)	M 35/ 27.	36:45	36:49	- amtlich vermessene Strecke -
138. Rolf Werg (56)	M 45/ 15.	36:47	36:50	
212. Antonio Stellato (46)	M 55/ 4.	38:40	38:42	
221. Stefan Sammito (78)	M 20/ 51.	38:55	38:56	
726. Bernd Bahne (43)	M 55/ 27.	49:23	49:30	980 Läufer + 231 Läuferinnen im Ziel.

Unterteilt nach Leistungsgruppen in vier verschiedenen Läufen konnte fast jeder der über 1.200 Teilnehmer von Anfang an frei laufen und das kühle, aber trockene Wetter zu einer guten Zeit nutzen. Mit Jedermann- und Schülerläufen waren auf der 2,5-km-Asphaltrunde zu Füßen des Bayer-Kreuzes knapp über 2.000 Aktive, darunter erstmals auch 110 Inliner, unterwegs.

265 Männer und 23 Frauen kamen über 10 km unter die beachtliche 40-Min.-Marke, darunter auch 5 LCWer mit Jan Eggert an der Spitze. Erwartungsgemäß konnte Jan nicht an seine früheren Zeiten in Leverkusen anknüpfen. Er ist übrigens zwischenzeitlich Vater geworden. Wir gratulieren ihm und seiner Frau Natascha auch von dieser Stelle sehr herzlich zum gesunden Nachwuchs.

Nach Ansicht von Spiridonredakteur Wolfgang Löscher haben die Leverkusener unter Paul-Heinz Wellmann eine kompakte, logistisch gut durchdachte Veranstaltung mit einem fachkundigen

Sprecher Burkhard Swara auf die Beine gestellt. Von der Dusche im nahe gelegenen Schwimmbad über den Kuchen nach dem Lauf bis hin zur zügigen Siegerehrung und Ergebnisveröffentlichung stimmte alles. Es gab wohl trotz des Riesenandrangs nur wenige kleine Pannen. So wurde ein 37-Min.-Läufer, der seine Zeit korrekt angegeben hatte, in die Leistungsklasse 52-60 Minuten gesteckt, in der er aus organisatorischen Gründen auch verbleiben musste. Anschließend beschimpften ihn der Ansager und überrundete Läufer, auf einen „billigen Sieg“ ausgewiesen zu sein.

Schüler-Hallensportfest im Düsseldorf (03.03.):

Jan-Philipp Werner siegte in Bestzeit mit genau berechneter Zeit - Georg Rüttinger

Beim Schüler-Hallensportfest des ASC Düsseldorf hatte sich Jan-Philipp Werner etwas Besonderes vorgenommen. Zunächst wollte er seine letztjährige Bestzeit von 3:11,11 Min. über 1.000 m unterbieten. Dann hatte er sich für jeden 200-m-Abschnitt 37 Sekunden für eine Endzeit von 3:05 Min. ausgerechnet. Das Rennen verlief wunschgemäß. Jan-Philipp siegte in 3:05,42 Min. und konnte den starken Mohammed Maddane von Fortuna Düsseldorf mit 3/10 sec. Abstand auf Platz 2 verweisen. Weit dahinter folgten auf Platz 3 Nikolai Werner und Stephan Krüger auf Platz 4.

<u>1.000 m Schüler M 13:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	3:05,42	
	3. Nikolai Werner (89)	3:17,76	
	4. Stephan Krüger (89)	3:21,87	9 Teilnehmer

17. Unnaer City-Lauf (09.03): Grandioser Sieg für Jan-Philipp Werner - Georg Rüttinger

<u>Schüler M 13 - 1,4 km</u> (1 Runde):	1. Jan-Philipp Werner (89)	4:57
	2. Nikolai Werner (89)	5:10
9 Läufer im Ziel.	3. Stephan Krüger (89)	5:14

<u>Schüler M 14 - 1,4 km:</u>	1. Radek Schultka (88)	LG Unna	5:01
9 Läufer im Ziel.	4. David Andres (88)		5:30

<u>Schülerinnen W 13 - 1,4 km:</u>	1. Nina Stratmann (89)	LG Unna	6:12
5 Läuferinnen im Ziel.	4. Carolin Wickel (89)		7:00

Wie in jedem Jahr fuhr auch diesmal wieder der „harte Kern“ unserer wettkampforientierten Schülerinnen und Schüler nach Unna. Beim 1.400-m-Lauf der M 12/M 13 lief Jan-Philipp Werner direkt an die Spitze des Feldes und siegte schließlich mit riesigem Vorsprung in 4:57 Min. Niemand konnte ihm folgen. Der 2. Platz ging an seinen Bruder Nikolai, der in 5:10 Min. einlief. Kurz vor dem Zieleinlauf sicherte sich Stephan Krüger in 5:14 Min. noch den 3. Platz gegen den Unnaer Lokalmatador. Carolin Wickel schaffte in der W 13 einen guten vierten Platz in 7:00 Min. Auch David Andres belegte auf der 1.400-m-Strecke in der M 14 in 5:30 Min. Platz 4. Für alle gestarteten LCW-Schüler war dies ein erfolgreicher Wettkampf.

Railway-Run in Hattingen-Bredenscheid (10.03.): Sonniger Frühjahrslauf auf ehemaliger Bahntrasse - Wolf-Ulrich Staiger

<u>Halbmarathon Männer:</u>	1. Jörg Valentin (62)	TV Norden	1:11:15
	27. Antonio Stellato (46)	M 55/ 2.	1:26:19
228 Läufer im Ziel.	85. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 22.	1:37:13

Halbmarathon Frauen: 1. Tanja Ortega-Sawal (68) Tusem Essen 1:27:29
36 Läuferinnen im Ziel. 32. Gerlinde Kiel (51) W 50/ 2. 2:10:15

Der Halbmarathon führt über die ehemalige Bahntrasse Hattingen - Sprockhövel - Wuppertal. Statt auf Schienen läuft es sich fußfreundlich auf einem wassergebundenen Dolomitsandbelag. Immerhin waren 122 Höhenmeter zwischen dem Start und der „Gipfelspitzkehre“ Bossel zu überwinden.

Nach morgendlichen 2°C musste spätestens zum Start jeder der 228 männlichen und 36 weiblichen „Laufasse“ die Bekleidungsfrage für sich richtig gelöst haben. Nach ca. 5 km „Aufwärmen“ bei ebenem Untergrund galt es die Kräfte für die folgenden 8 km Steigung (1,2 %) bei leichten Gegenwindböen richtig einzuteilen. Auf dem letzten Teilstück konnte dann jeder, der sich noch fit fühlte, bei leichtem Gefälle richtig „Gas geben“.

Bei inzwischen 8°C und Sonnenschein erreichte Jörg Valentin mit über 6 Min. Vorsprung in 1:11:15 Std. das Ziel in Hattingen-Bredenscheid. Als bester Wuppertaler erwies sich der für PV Triathlon Witten startende Oliver Roeder (1975) als Gesamtdritter und Sieger der M 20 in 1:18,25 Std.

Aus Sicht des LCW war die Veranstaltung ein Erfolg! Die Mannschaft mit Volker Hinz* (1:26:04 als 7. der M 40), Antonio Stellato und Wolf-Ulrich Staiger belegte einen hervorragenden 3. Platz (von 20) in 4:29:36 Std. noch vor der ersten Mannschaft des stark vertretenen Tri-Teams TSG Sprockhövel.

*) bisher noch kein LCW-Mitglied

Brems- und Zugläufer beim Steinfurt-Marathon (16.03.) - Rolf Werg

Nachdem mich unser ehemaliges Vereinsmitglied Muammer Olcun mehrmals gebeten hatte, beim Steinfurt-Marathon, der von seinem früheren Verein TB Burgsteinfurt 1862 veranstaltet wird, als Brems- und Zugläufer für 3:15 Std. zu fungieren (wenige Wochen vor dem Start gab es noch Niemanden für diese Zeitvorgabe), sagte ich schließlich zu.

Am Veranstaltungstag stellte sich heraus, dass es nun doch mit mir drei Brems- und Zugläufer für 3:15 Std. gab. So konnten wir uns die Verantwortung teilen, ohne dass dabei der Spaß an der Sache geschmälert wurde.

Nach dem Start versammelten sich ca. 40 Läuferinnen und Läufer hinter uns. Die ersten 6 km liefen wir leider sehr unregelmäßig, was zum einen an der profilierten Strecke, zum anderen aber auch an unserem unzureichenden Tempogefühl lag. Ab km 7 gelang es uns dann, ein recht gutes, kontinuierliches Tempo einzuhalten, auch wenn mir meine beiden Kollegen ein ganz klein wenig zu schnell schienen. Deshalb ließ ich mich etwas zurückfallen und bildete so eine zweite 3:15-Gruppe. Diese „meine“ Gruppe zerbröselte allerdings zwischen km 20 und 30, da sich die meisten offensichtlich deutlich überschätzt hatten. Ich lief also schließlich alleine und hinterließ so mit meinem „Brems- und Zugläufer“-Laufshirt einen kuriosen Eindruck.

Alle Versuche, Läuferinnen und Läufer, die ich nun nach und nach überholte, mitzuziehen, um die 3:15 doch noch zu schaffen, schlugen fehl. Bei km 35 lief ich dann an einem Läufer aus unserem Zug-Trio vorbei: Auch er hatte sich überschätzt und musste aussteigen.

Das schönste Erlebnis kam ganz am Schluss: Bei km 40 holte ich den übriggebliebenen - etwas langsamer gewordenen - Brems- und Zugläufer ein, der inzwischen nur noch 4 Läufer bei sich hatte. Etwas später überholten wir einen weiteren Läufer, der mit seinem Leistungsvermögen am

Ende schien. Ich ließ mich zu ihm zurückfallen und feuerte ihn bis ins Ziel ständig an: Er schaffte es tatsächlich in ca. 3:14:30 und war mir für die Unterstützung anschließend sehr dankbar.

Wenn auch von den etwa 40 Läuferinnen und Läufern am Start leider nur 5 im Ziel übrig geblieben waren, so hat mir die Aufgabe doch enorm viel Spaß gemacht: Mit etwas Reserven ins Ziel zu kommen und dabei anderen geholfen zu haben, ist ein gutes Gefühl. Zur Nachnahme empfohlen! In Steinfurt gibt es Brems- und Zugläufer für 4:15, 4:00, 3:45, 3:30, 3:15 und 3:00 Std. Das Startgeld wird erlassen.

Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl (17.03.): Der Alptraum eines jeden Veranstalters wurde wahr - Norbert Korte

Drittel-Marathon (14,065 km)

Männer, männl. Jug.: 1. Salvatore Di Dio (72) ART Düsseldorf 47:17
85. Stefan Sammito (78) M 20/ 11. 1:01:45
Friedhelm Garze (48) M 50/ 9. 1:04:16
Friedrich Mann (36) M 65/ 1. 1:06:41
Kurt Kessler (22) M 80/ 1. 1:34:59 508 Läufer im Ziel.

Frauen, weibl. Jug.: 1. Ute Spiecker 61) CNE-Team Essen 57:32
48. Birgit Braschos (54) W 45/ 3. 1:20:32 105 Läuferinnen
Gerlinde Kiel (51) W 50/ 4. 1:26:22 im Ziel

5 km (ohne Altersklassenwertung)

Männer: 1. Olaf von der Cron (74) 16:48 Bunert-Running-Team
26. Paul Kalusche (31) 24:42
Frauen: 1. Antje Köppen (65) 20:12 Team Niederrhein
5. Martina Bauer (64) 23:24
65 Läufer + 59 Läuferinnen im Ziel.

Schüler B (M 12/M 13) - 5 km: 1. Mohammed Maddane (89) 19:14 Fortuna Düsseldorf

14 B-Schüler im Ziel. 2. Timo Bauer (90) 22:23 Timo „schlug“ seine Mutter!

Bambinilauf ab Jahrgang 1990 - 1 km: 1. Tobis Freymann (91) Rhenania Hochdahl 3:54

89 Läufer + 64 Läuferinnen im Ziel. 48. Janis Bauer (94) 5:13

„Eine durchwachsene Veranstaltung mit ausgebügelten Pannen.“ So hieß es in Spiridon. Die Begeisterung des Verfassers hielt sich also in Grenzen. Der Veranstalter konnte dagegen vor dem Start mit dem Wetter und der Rekord-Teilnehmerzahl (insgesamt 983 in allen Wettbewerben einschließlich Walking) erst einmal sehr zufrieden sein. Die letzten Startnummern wurden mit der Hand gemalt, so groß war der Andrang.

Doch dann ging es los. Beim Drittel-Marathon wurde der führende Düsseldorfer Salvatore Di Dio vom Führungsradschüler falsch geleitet. Dennoch gewann er mit neuer Streckenrekordzeit für den schwierigen Kurs durch das Neandertal.

Schließlich zog ein Unbekannter den Stecker aus dem Stromkasten, sodass die Computerzeit-

nahme zusammenbrach. Zum Glück hatte man sich aber auch auf eine Handzeitnahme eingerichtet. Eine etwa zweistündige Verzögerung der Siegerehrung ließ sich aber nicht vermeiden.

Frühjahrslauf „Rund um den Volksgarten“ in Düsseldorf-Oberbilk (07.04.):

Läufermassen „überrollten“ Veranstalter

<u>10 km Männer:</u>	1. Philippe Abraham (76)	ART Düsseldorf	32:45	
	17. Rolf Werg (56)	M 45/4.	36:21	keine offiziell ver-
	59. Stefan Sammito (78)	M 20/ 11.	39:22	messene Strecke!
	95. Friedhelm Garze (48)	M 50/9.	41:42	
	125. Friedrich Mann (36)	M 65/1.	43:03	
	158. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 38.	44:12	
	172. Volker Heinrichs (44)	M 55/6.	44:37	
	200. Matthias Wickel (84)	M 20/ 26.	46:05	
	235. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 28.	48:25	
	266. Bernd Bahne (43)	M 55/ 18.	50:06	
	348. Kurt Kessler (22)	M 70+/ 6.	63:37	350 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung M 50/ M 55: 1. LCW Garze, Heinrichs, Dunger 2:14:44

<u>10 km Frauen:</u>	1. Renate Remy (71)	ART Düsseldorf	38:33	96 Läuferinnen im Ziel.
	25. Vera Hellmich (59)	W 40/ 2.	50:04	
	86. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 7.	60:09	(durch heftigen Heu-
				schnupfen gehandicapt)

Friedhelm Garze: herrliches Wetter, schöne Strecke, gute Organisation, aber doppelt so viele Läuferinnen und Läufer als im vergangenen Jahr und deshalb keine Siegerehrung.

3. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (13.04.): Duisburg bleibt weiterhin das Mekka der Laufenthusiasten

Netto-/ Brutto-Zeit

<u>Halbmarathon Männer Große Serie:</u>	1. Jochen Jöhring (71)	Tusem Essen	1:12:49	1:12:53
1.353 Läufer +	492. Manfred Bönner (49)	M 50/ 52.	1:40:41	1:41:12
353 Läuferinnen im Ziel.	1.144. Michael Schmidt (65)	M 35/271.	1:59:10	1:59:41

<u>10 km Männer Kleine Serie:</u>	1. Manuel Meyer (81)	TV Wattenscheid	31:42	31:45
405 Läufer im Ziel.	392. Rolf Niedt (35)	M 65/ 14.	1:06:39	1:07:05

<u>10 km Frauen Kleine Serie:</u>	1. Annette Weiss (68)	Siegburger TV	36:01	36:04
333 Läuferinnen im Ziel.	40. Vera Hellmich (59)	W 40/ 6.	49:29	49:34

2 Läufe über 10 km; der erste als spezieller Frauenlauf.

Nach der Ausschreibung durften sowohl über 10 km als auch über die Halbmarathondistanz neben A- + B-Jugendlichen auch Schülerinnen und Schüler mitlaufen. Was über 10 km ja noch angehen

mag, halte ich über 21,1 km nicht mehr für verantwortbar. Tatsächlich nutzten dann auch 10jährige die Möglichkeit, die halbe Marathonstrecke zu laufen.

N.K.

Nordrhein-Senioren-Langstreckenmeisterschaften in Erkelenz (13.04.): Selbstgesetzte Quali für die Senioren-Europameisterschaften in Potsdam deutlich verfehlt - Norbert Korte

<u>5.000 m M 50/55:</u>	1. Rainer Hentrich (52)	Gerscheder SV	17:31,4	
	11. Norbert Korte (50)	M 50/ 8.	18:58,9	17 Läufer im Ziel.
<u>5.000 m M 60 - M 70:</u>	1. Walter Hantke (41)	Viersener TV	19:08,9	
	19. Rüdiger Villbrandt (37)	M 65/ 7.	23:29,0	22 Läufer im Ziel.

Im Februar/März konnte ich gut trainieren und fühlte mich eigentlich recht fit für größere Taten. Ich liebäugelte deshalb insgeheim mit einem Start bei den Senioren-Europameisterschaften in Potsdam. Ich wollte aber dort nur starten, wenn ich bis zum Meldeschluss Ende Mai die Qualifikationsnorm für die Deutschen Seniorenmeisterschaften schaffen würde. Das sind 18:00 Min., eine Zeit die man ja eigentlich noch schaffen müsste. Zum Auftakt in Erkelenz hatte ich mir zwischen 18:10 und 18:20 Min. vorgenommen. Aber schon im Vorfeld zu diesen Verbandsmeisterschaften zeigte meine Formkurve in den Keller. So konnte ich froh sein, wenigstens mit Ach und Krach unter 19:00 Min. geblieben zu sein. Potsdam rückte damit in weite Ferne.

Auch Rüdiger Villbrandt hatte sich eine etwas bessere Endzeit erhofft. Er konnte das eingeschlagene Anfangstempo nicht durchhalten, zumal den Läufern in jeder Runde auf der Zielgeraden ein fast schon eiskalt zu nennender Wind entgegenpiff. Nach einer langen Wettkampfpause ist es für jeden schwer, sich an das im Vergleich zum Training doch deutlich höhere Wettkampftempo zu gewöhnen. Das braucht seine Zeit.

Bonn-Marathon (14.04.): Die Bonner können sich gegenüber der starken Konkurrenz behaupten

				<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
<u>Männer:</u>	1. Mikhail Minukhin	M 20	Russland	2:15:43	2:15:44	2.873 Läufer
	1.030. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 211.		3:37:20	3:28:47	im Ziel.
<u>Frauen:</u>	1. Ulrike Maisch	W 20	1. LAV Rostock	2:35:05	2:35:05	469 Läuferinnen
	399. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 25.		4:47:42	4:49:43	im Ziel.

Die Bonner Oberbürgermeisterin Bärbel Dickmann war begeistert. „Der Bonn-Marathon hat sich auf Anhieb etabliert. Die Anmeldezahlen belegen: Bonn spielt in der Liga der deutschen Top-Veranstaltungen mit. Die Kombination aus Volkslauf und Volksfest macht den Marathon zu einem Ereignis für die gesamte Region.“ Bei so viel Lob aus berufenem Munde mochte die Siegerin Ulrike Maisch nicht nachstehen. „Die Leute waren klasse“, sagte sie über die zahlreichen Zuschauer, die die Strecke durch die Bonner Vororte ebenso säumten wie auch das frühere Regierungs- oder das noble Villenviertel.

Auch Wolf-Ulrich Staiger war mit den Bonner Organisatoren und der Stimmung an der Strecke zufrieden, wenn er auch nicht ganz die erhoffte Zeit schaffte.

N.K.

Street-Duathlon in Oer-Erkenschwick (5-20-2,5 km) - 14.04.: Nach dem Radfahren Pudding in den Beinen - Stefan Sammito

Nun, ich war schon recht gespannt auf meinen ersten Duathlon und vor allem auf den ersten Wettkampf in dieser Saison. Vor Ort fand sich ein kleines familiäres Starterfeld von vielleicht 20 Teilnehmern ein, was wohl an der späten Genehmigung durch den NRW-TV lag. Ich selbst habe mich erst kurz nach der Ligasitzung Mitte März anmelden können, obwohl ich diesen Wettkampf immer mit eingeplant hatte. Bei anderen Sportlern sah es vielleicht anders aus. Über die Organisation konnte man nicht meckern. Selbst die Urkunde mit Zielfoto(!) bekamen wir sehr rasch, was bei anderen Veranstaltungen nicht mal in annehmbarer Zeit klappt, und da gibt es kein Zielfoto auf der Urkunde.

Wie war der Wettkampf? Da es keine feste Zuordnung gab, versuchte ich, mir für mein Fahrrad in der Wechselzone einen günstigen Abstellplatz auszusuchen, was mir auch gelang. Um 10.00 Uhr dann der Startschuss. Auf den ersten Metern hielt ich mich noch ein wenig zurück. Ich erwartete ja, dass ich am Schluss eher weiter hinten im Feld liegen würde. Als ich mich aber nach gut 500 Metern recht locker fühlte und merkte, dass die anderen sich schon an ihrer Belastungsgrenze bewegten, gab ich Gas und lief mein Rennen.

Nur knapp hinter dem Vierten kam ich nach 5 km in die Wechselzone. Rad aufgeschlossen, Schuhe gewechselt und Rad genommen! Es lief sich unglaublich gut in den Schuhen. Ich hätte dies nach den paar Tests nicht gedacht. Das lag wohl am Adrenalin. Dann unterlief mir ein kleiner Fehler, der mich wertvolle Sekunden kostete. Statt nach der Markierung, ab der man aufs Rad durfte, noch ein wenig weiter zu laufen, um den Sandboden zu umgehen, versuchte ich es vorher. Das klappte nicht. Also musste ich wieder vom Rad runter, schieben und dann erneut aufs Rad. Dumm, da ich hier bereits bei meinen beiden Laufrunden vorbeikam und es hätte wissen können. 6 Runden à etwa 3 km galt es zu absolvieren. Hier verlor ich Stück für Stück Plätze, da ich auf dem Rad den meisten anderen Startern unterlegen war. Als Neunter ging es wieder in die Laufschuhe. Auf den ersten Metern nach dem Radfahren plagte mich ein eigenartiges Puddinggefühl in den Beinen. In der Schlussrunde konnte ich noch mal einen Platz gutmachen. Für die Siegerin in der Frauenklasse reichte es dann aber nicht mehr. Da fehlten mir einige Sekunden.

Das Rennen fand ich - trotz der nicht ganz anspruchslosen Strecke - Klasse. Insbesondere die Zeit in den Wechselzonen war interessant. Die Tatsache, dass ich auf beiden Laufabschnitten mit 18:54 Min für 5 km und 9:46 Min. für 2,5 km sehr gute Zeiten lief, die auch keinen Vergleich mit meinen 10-km-Bestzeiten scheuen müssen, fand ich besonders ermutigend. Den 30-km/h-Schnitt habe ich nicht ganz erreicht. Auf jeden Fall ist noch ein Defizit im Radfahren zu erkennen, an dem gearbeitet werden muss.

1. Heiko Tewes	1:05:43	7. Stefan Sammito (78)	1:15:50
Bayer 05 Uerdingen Triathlon		Tri-Club Wuppertal	

Anmerkung: Mittlerweile bestritt „Sammy“ zwei Triathlon-Wettkämpfe in Dülmen (12.05.) und Gladbeck (02.06.). In beiden Wettbewerben meisterte er die Laufabschnitte souverän. In Gladbeck lief mit knapp über 19:17 Min. für 5 km unter 136 Startern die sechzehnbeste Zeit.

Stefan Sammito ist beim Tri-Club Wuppertal nicht nur sportlich aktiv, sondern seit einigen Monaten auch für die Kasse zuständig.

Volkslauf in Bochum-Langendreer (21.04.): Wolfgang Stein blieb auf der Strecke

Wolfgang Stein ist bestimmt wie ein geölter Blitz durchs Ziel gerannt. Das Kampfgericht hat es

wohl deshalb nicht geschafft, seine Startnummer und seine Zeit zu erfassen. Ich konnte seinen Namen trotz eifriger Suche in der Ergebnisliste nicht finden. Den Pokal als Klassensieger hat er aber wenigstens bekommen.

N.K.

10 km: 1. Dirk Schlitzkus (67) FC Stoppenberg 33:16,4
20. Frank Holberg Barmer TV 38:06,6 bester Wuppertaler!
147. Kurt Kessler (22) 60:29,2

150 Läuferinnen + Läufer im Ziel. Keine Altersklassenwertung in der Ergebnisliste.

Staffel-Sportfest in Monheim (26.04.): Erneuter Sieg für unsere B-Schüler-Staffel

Bei den Schüler-Staffelwettkämpfen in Monheim sorgten kaltes und regnerisches Wetter für schlechte äußere Bedingungen. Trotzdem siegte die LCW-Staffel mit Nikolai Werner, Stephan Krüger und Jan-Philipp Werner über 3 x 1.000 m bei den B-Schülern überlegen in guten 9:48,2 Min. Im Ziel hatte sie einen Vorsprung von über 60 m auf die 2. Staffel der LG Hilden.

Die Drei verbesserten damit nochmals die Bestzeiten unserer B-Schüler-Staffeln aus den Vorjahren. Dieser Wettkampf war eine gute Vorbereitung auf die eine Woche später folgenden Kreismeisterschaften der Schüler-Staffeln in Remscheid.

Georg Rüttinger

Moerser Schloßparklauf über 10 km (27.04.) - M 65: 1. Friedrich Mann (36) 43:20
- keine offiziell vermessene Strecke -

Friedrich Mann: Nach einer Irrfahrt durch Moers wies mir schließlich die Polizei den richtigen Weg. Gerade noch rechtzeitig kam ich kurz vor dem Startschuss völlig entnervt und unvorbereitet zum Start des 25. Jubiläumslaufes. Es folgten 10 km mit Mühen und Plagen. Aber Ende gut, alles gut. Ich habe doch noch gewonnen.

Hermannslauf über 30,7 km (28.04.): Der „Hermann“ ist und bleibt ein echter Renner

- vom Hermannsdenkmal in Detmold über die Höhen des Teutoburger Waldes bis zur Sparrenburg in Bielefeld -

		<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>		
Sieger:	René Witt (71)	LG Vogtland	1:43:09 1:43:11	5.530 Läuferinnen + Läufer
Siegerin:	Ricarda Bozon (66)	LG Lüneburg	2:06:35 2:06:40	im Ziel. Der Teilnehmerre-
	907. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 59.	2:32:57 2:39:36	kord aus dem Vorjahr (4.830)
	2.924. Vera Hellmich (59)	W 40/ 56.	3:00:47 3:07:29	wurde noch einmal deutlich
auf 30,7 km insgesamt 510 m Steigungen und 710 m Gefälle				übertroffen.

Vorjahressieger René Witt gewann in neuer Streckenrekordzeit, obwohl die Strecke durch den Regen matschig und glitschig geworden war.

Vera Hellmich und Friedhelm Garze feierten bis in die Nacht hinein Gerd Steins 70. Geburtstag. Das hinderte sie aber nicht daran, um kurz nach 5 Uhr wieder aufzustehen und sich auf den Weg zum Hermannslauf zu machen. Ein echter Härtetest!

N.K.

„Die Breitscheider Nacht“ in Ratingen (30.04.): Diesmal nur wenige LCWer

<u>10 km Männer, männl. Jug.:</u>	1. Roland Steinmetz (76)	CNE-Team Essen	33:12,6
	40. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	40:17,8
198 Läufer im Ziel.	195. Kurt Kessler (22)	M 80/ 1.	62:21,7
<u>10 km Frauen, weib. Jug.:</u>	1. Ute Spiecker (61)	CNE-Team Essen	38:23,6
43 Läuferinnen im Ziel.	22. Birgit Braschos (54)	W 45/ 6.	52:31,1
<u>5 km Männer, männl. Jug.,</u>	1. Daniel Schneider ()	LT Starlight Team Essen	16:40,5
<u>Schüler:</u>	74. Paul Kalusche (31)	M 70/ 1.	24:37,9
	112 Läufer + 45 Läuferinnen im Ziel.		

Unsere nur 4 Tage später stattfindenden Vereinsmeisterschaften genossen absolute Priorität. Deshalb starteten diesmal bei der sonst so beliebten Breitscheider Nacht nur 4 LCWer. Wolfgang, Birgit und Paul wagten sogar den Doppelstart. Sie liefen mit gutem Erfolg auch noch bei unseren Vereinsmeisterschaften mit.

N.K.

1. Düsseldorfer Brückenlauf (01.05.): Run auf die Brücke

<u>10 km Männer M 40 + älter:</u>	1. Rüdiger Heiligttag (60)	SFD 75 Düsseldorf	33:19
	44. Stefan Sammito (78)	Tri-Club Wuppertal	38:09 (M 20/ 12.)
1.010 Läufer im Ziel.	351. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 19.	46:16
<u>Sieger M 20 - M 35 u. Gesamtsieger:</u>	Holger Ahrenberg (71)	Tusem Essen	32:21
			795 Läufer im Ziel.
<u>10 km Frauen:</u>	1. Petra Maak	LAV Bayer Uerd./Dormagen	36:27
	259. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 22.	55:46
			502 Läuferinnen im Ziel.

Keine offiziell vermessene Strecke!

Die Chance, schon mehr als einen Monat vor der Eröffnung für den KfZ-Verkehr die 330 Millionen Euro teure Flughafenbrücke über den Rhein im Düsseldorfer Norden zu erobern, ließen sich über 5.000 Läufer und Inline-Skater nicht nehmen. Bei heftigem Wind und Regen siegten Petra Maak und Holger Ahrenberg. Ein alter Bekannter stellte sich unter neuem Namen als Sieger des 5-km-Laufes vor: Jussi Isaksen (16:33), der zwölf Jahre vorher im nur einen Kilometer entfernten Rheinstadion unter seinem früheren Namen Jussi Udelhoven deutscher 800-m-Meister geworden war. Obwohl der jetzt 36-jährige 1994 die norwegische Staatsangehörigkeit annahm und 1994 bei den Europameisterschaften in Helsinki für Norwegen startete, lebt er seit einigen Jahren als Programmierer in Köln.

Bei Stefan Sammito hielt sich die Begeisterung in Grenzen, da die Autobahn noch nicht 100-%ig fertig war und deshalb teilweise über Schotter gelaufen werden musste. Auch mit dem Sprecher war er nicht zufrieden, der statt anzuspornen, nahezu über jeden Läufer spottete. Stefan findet es deshalb gut, dass dieser Lauf nicht wiederholt wird.

N.K.

Unsere offenen Vereinsmeisterschaften an der Oberbergischen Str.(03.05): Spannende Wettkämpfe und gute Leistungen - Georg Rüttinger + Norbert Korte

Mit dem Verlauf unserer diesjährigen Vereinsmeisterschaften können wir zufrieden sein. Wegen des guten Meldeergebnisses mussten wir uns sogar kurzfristig für 6 statt 4 Starts über 800 bzw. 1.000 m entscheiden. Im 3. Lauf der Schülerinnen und weiblichen Jugend traten dann aber doch nur 2 Läuferinnen an. Wir hätten uns also diesen Lauf sparen können. Es gab rassistige Zweikämpfe und eine Reihe von bestenlistenreifen Leistungen.

800 m Schülerinnen u. weibl. Jugend

<u>1. Lauf (W 8/W 9):</u>	1. Marie Coenjarts (93)	Barmer TV	3:11,5
	4. Erwinie Miasangi (93)	W 9/ 2.	3:41,7
9 Läuferinnen im Ziel.	5. Patricia Fernandez (93)	W 9/ 3.	3:45,0

Die Wettkampfmüdigkeit - insbesondere bei unseren Schülerinnen - war nicht zu übersehen. Nur drei Schülerinnen und davon noch zwei neue, was dann allerdings auch wieder Anlass zur Hoffnung gibt, fanden den Weg zur Oberbergischen Straße.

Mit Erwinie Miasangi und Patricia Fernandez gingen zwei LCW-Neulinge an den Start, die erst wenige Wochen bei uns sind. Für ihren ersten Wettkampf schlugen sie sich hervorragend. Erwinie kam in 3:41,7 auf Platz 2 und ihre Freundin Patricia in 3:45,0 min. auf Platz 3 in der W 9. Bei beiden konnte man erkennen, dass da zukünftig noch einige Reserven vorhanden sind.

<u>2. Lauf (W 10/W 11):</u>	1. Karen Böhnke (91)	Ski-Club Cronenberg	3:04,1
	10 Läuferinnen im Ziel (ohne LCW-Beteiligung).		
<u>3. Lauf (W 12 - W 15, weibl. Jugend)</u>	1. Carolin Wickel (89)	LCW	3:12,2
	Nur 2 Läuferinnen der W 13 im Ziel.		

Unsere treueste Wettkämpferin Carolin Wickel lief ein einsames Rennen und gewann in der W 13 mit großem Abstand zur Zweitplatzierten in einer neuen persönlichen Bestzeit von 3:12,2 Min.

1.000 m Schüler u. männl. Jugend

<u>1. Lauf (M 8 - M 10):</u>	1. Maximilian Müller (92)	TV Friesen	3:47,1
15 Läufer im Ziel	13. Janis Bauer (94)	M 8/ 5.	4:44,1
	14. Mario Licata (94)	M 8/ 6.	4:50,9
<u>2. Lauf (M 11 - M 15, männl. Jugend)</u>	1. Dennis Soldin (84)	Vohwinkeler TV	2:59,8
	2. Jan-Philipp Werner (89)	M 13/ 1.	3:02,2
	3. Nikolai Werner (89)	M 13/ 2.	3:08,5
	4. Robert Pensel (84)	m. J./ 2.	3:10,1
	5. Stephan Krüger (89)	M 13/ 3.	3:10,8
	6. Matthias Wickel (84)	m. J./ 3.	3:17,2
	8. Marco Linke (85)	m. J./ 5	3:34,0
	9. David Andres (88)	M 14/ 1.	3:41,4
	10. Marcel Bahne (87)	M 15/ 1.	3:46,1
14 Läufer im Ziel.	11. Timo Bauer (90)	M 12/ 1.	3:50,8

Bei den Schülern und der männlichen Jugend sah es mit 10 LCW-Teilnehmern nicht so deprimierend aus wie bei den Schülerinnen. In der M 8 belegte Janis Bauer Rang 5, kurz vor Mario Licata. Timo Bauer sicherte sich in der M 12 erneut Platz 1. Der letzte Schülerlauf entwickelte sich zu einem schnellen Rennen, in dem Dennis Soldin (Vohwinkeler TV) als Hase für Jan-Philipp Werner diente. In 3:02,2 Min. wurde Jan-Philipp als Vereinsmeister mit einer neuen Jahresbestzeit belohnt. Auf Platz 2 in der M 13 folgte sein Bruder Nikolai und auf Platz 3 Stephan Krüger, beide mit persönlicher Bestzeit. Weitere persönliche Bestzeiten konnten David Andres (M 14) und Matthias Wickel (männl. Jugend) erreichen.

5.000 m Männer

<u>1. Lauf (M 20 - M 45):</u>	1. Olaf von der Cron (74)	LG Wuppertal	16:25,9	
	2. Max Pensel (82)	Vohwinkeler TV	17:14,2	
	3. Rolf Werg (56)	M 45/ 1.	17:21,8	
	6. Stefan Sammito (78)	M 20/ 4.	18:19,6	
	9. Andreas Black (59)	M 40/ 2.	19:37,2	
	10. Jörg Schilde (67)	M 35/ 2.	19:42,1	
	11. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 3.	20:26,1	
	13. Peter Muschkiet (64)	M 35/ 3.	21:42,7	13 Läufer im Ziel.

Vorne an der Spitze lief Olaf von der Cron in einer anderen Liga. Von Beginn an vermochte ihm keiner zu folgen. Seine Zeit war besser als die von Ole Rosentreter, der im letzten Jahr in 16:34,8 Min. gewann. Der junge Max Pensel hielt Rolf Werg in Schach, der sich nach einigem Zögern aufgerafft hatte, einen ungeliebten Bahnlauf zu bestreiten.

<u>2. Lauf (M 50 + älter):</u>	1. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	19:11,1	
	3. Friedrich Mann (36)	M 65/ 1.	21:02,7	
	4. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 1.	21:28,5	
	5. Rainer Ottersbach (49)	M 50/ 2.	22:10,0	
	8. Herbert Kann (27)	M 70/ 1.	22:50,4	
	9. Rüdiger Villbrandt (37)	M 65/ 2.	22:53,9	
	10. Karl Nagel (29)	M 70/ 2.	23:25,8	
	11. Bernd Bahne (43)	M 55/ 2.	23:46,6	
	12. Paul Kalusche (31)	M 70/ 3.	24:37,9	
	13. Hans Wiczorrek (30)	M 70/ 4.	27:09,6	
	15. Rolf Niedt (35)	M 65/ 3.	31:22,8	15 Läufer im Ziel.

Im zweiten Lauf demonstrierten unsere Altersklassen-Läufer wieder ihre Klasse. Mit dem stellvertretenden Vorsitzenden des Sportausschusses, Peter Hartwig, im Schlepptzug zog Wolfgang Stein Runde um Runde seine Bahn. Peter Hartwig hielt zwar bis zum Schluss erstaunlich gut mit (19:18,8 Min.), konnte aber Wolfgang bei der Führungsarbeit nicht unterstützen. Wolfgang hätte sonst vielleicht auch eine Zeit knapp unter 19:00 Min. geschafft. Wahrscheinlich werden es aber in diesem Jahr in Deutschland weniger als 40 Läufer in der M 60 sein, die schneller als er über 5.000 m laufen.

Herbert Kann gehört bereits im ersten Jahr der M 75 an, die wir aber nicht ausgeschrieben hatten. Das machte ihm aber nichts aus. Er musste auch in der M 70 keinen Konkurrenten fürchten. Im vergangenen Jahr führte Hermann Baudisch aus Bremen mit 22:55,12 Min. die Bestenliste in Deutschland für die M 75 an. Herbert hat also gute Chancen, in diesem Jahr die Nr. 1 zu werden.

Karl Nagel kam nach einer längeren Pause - aufgrund gesundheitlicher Probleme - noch nicht wieder an seine Bestzeit aus dem Vorjahr heran. Es ist ihm aber zuzutrauen, auch in diesem Jahr wieder unter 23:00 Min. zu laufen. Aber auch seine 23:25,8 Min. dürften für einen Platz unter den besten 30 in seiner Altersklasse reichen.

Auch Friedrich Mann, der sich ja aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr voll belasten darf, wird am Jahresende bestimmt zu den 50 besten Deutschen seiner Altersklasse gehören. Ähnliches gilt auch für Paul Kalusche in der M 70.

5.000 m Frauen (gemeinsam mit den Männern im 2. Lauf)

1. Bärbel Bongard (65)	LT Beule Wuppertal	22:47,1	
2. Martina Bauer (64)	W 30/ 2.	23:30,4	
3. Vera Hellmich (59)	W 40/ 1.	24:10,3	
4. Birgit Braschos (54)	W 40/ 2.	24:30,0	
6. Joanna Wehr (69)	W 30/ 3.	26:40,2	6 Läuferinnen im Ziel.

Martina Bauer kam nicht ganz an ihre Zeit aus dem letzten Jahr heran (23:18,6). Auch Vera Hellmich musste sich diesmal mit weniger zufrieden geben. Obwohl Birgit Braschos nicht weit hinter ihr das Ziel erreichte, hatte sie eigentlich im gesamten Rennen gegen Vera nie eine Chance. Mit einer satten Verbesserung von 1:23 Min. gelang Joanna Wehr eine deutliche Steigerung gegenüber dem Vorjahr.

N.K.

Kreis-Staffelmeisterschaften Schüler B in Remscheid (04.05.):

LCW-Staffel überragender Kreismeister - Georg Rüttinger

<u>3 x 1.000 m:</u>	1. LC Wuppertal	9:38,06	
	Nikolai Werner, Stephan Krüger, Jan-Philipp Werner		
	2. LG Hilden	10:07,10	8 Staffeln im Ziel.

Auch die Kreismeisterschaften über 3 x 1.000 m wurden für die LCW-Schüler zu einer klaren Entscheidung, denn sie siegten souverän in der Besetzung Nikolai Werner, Stephan Krüger und Jan-Philipp Werner. Gleich vom Start an setzte sich Nikolai Werner an die Spitze des Feldes und nach rund 100 m lief er alleine vor dem Läuferfeld. Bei der Staffelübergabe an Stephan Krüger hatte er einen sicheren Vorsprung, den Stephan weiter ausbaute. Jan-Philipp Werner als Schlussläufer lief auch ein einsames Rennen, und nur gegen Ende des Rennens sah er einen Gegner, als er den Schlussläufer der letzten Staffel überrundete. Im Ziel hatte unsere Staffel einen Vorsprung von 150 Metern. In der hervorragenden Zeit von 9:38,06 Min. wurde sie Kreismeister und das einen Tag nach unseren Vereinsmeisterschaften.

Volkslauf in Hagen - 10 km (09.05.): M 70 - 2. Paul Kalusche (31) 51:08

5.000 m in Köln-Höhenberg (09.05.):	1. Christian Schmidt (83)	LG Wipperfürth	15:40,50
11 Läufer + 2 Läuferinnen im Ziel.	9. Norbert Korte (50)		19:34,78

Der 5.000-m-Lauf wies bei dem allgemein recht gut besuchten Sportfest an Christi Himmelfahrt wie schon zuletzt keine gute Beteiligung auf. Ich habe ernsthaft überlegt, ob ich meine Zeit den Ma-

gazin-Lesern überhaupt zumuten sollte. Aber man muss auch zu seinen schlechten Zeiten stehen. An dem relativ warmen Wetter kann es eigentlich nicht gelegen haben.

N.K.

Hammer Frauenlauf der SC Sportlerinnen für den Frieden (11.05.)

5 km: 1. Hilde Schwenke (52) LC Rapid Dortmund 21:14

27. Gabriele Rüttinger (54)	W 50/ 7.	26:04	218 Läuferinnen im Ziel (bis 46:18);
71. Daniela Rüttinger (82)	W 20/ 7.	29:35	86 über 10 km

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

Platz 2 hinter dem LCK Ronsdorf - Friedhelm Garze

In diesem Jahr war es schwierig, eine Mannschaft auf die Beine zu stellen. Es mussten Läufer aktiviert werden, die sich schon einige Monate nicht mehr zum Training auffinden konnten. Letztlich kamen mit Wolfgang Stein, Jörg Schilde, Michael Bremer, Manfred Bönner, Michael Schmidt, Neuzugang Emanuele Camisa und mir 7 Läufer zusammen. Bei gutem Läuferwetter erwies sich Wolfgang Stein auf dem zweimal zu durchlaufenden Rundkurs in 41:57 Min. als der schnellste LCWer.

10 km (2 Runden): Wolfgang Stein (39) 41:57; Jörg Schilde (67) 43:30; Michael Bremer (66) 43:50; Friedhelm Garze (48) 44:03; Manfred Bönner (3. M 50/ insgesamt 35.) 47:26; Emanuela Camisa (74) 48:00; 47. Michael Schmidt (9. M 35/ insges. 47.) 50:25

Mannschaftswertung (6 Läufer): 2. LCW 2:20:06

Die Ergebnisübersicht muss leider etwas lückenhaft bleiben, da die BSG das Internet noch nicht für ihren Freundschaftslauf entdeckt hat.

N.K.

Paul-Schlurmann-Läufertag: (12.05.): Jan-Philipp und Nikolai schlugen die BTV-Phalanx

<u>1.000 m Schüler A:</u>	1. Michael Fritschen (87)	2:54,45	
	TSV Viktoria Mülheim		
	3. Jan-Philipp Werner (89)	3:01,31	
	4. Nikolai Werner (89)	3:11,64	11 Läufer im Ziel.

Mit Frank Busemann, Ingo Schultz, Sabine Braun und Anke Feller starteten einige Top-Athleten der deutschen Leichtathletik-Szene auf der Oberbergischen Straße. Insgesamt ließ die Beteiligung aber zu wünschen übrig.

Jan-Philipp verbesserte sich noch einmal gegenüber unseren Vereinsmeisterschaften. Er steht jetzt dicht vor der 3 Min.-Schallmauer, die er in diesem Jahr bestimmt auch noch knacken wird.

N.K.

Ronsdorfer Talsperrenlauf (19.05.): Staffelwettbewerb diesmal ohne LCW - Norbert Korte

Wegen der Sanierung der Talsperrenmauer musste auf die bisherige - sehr attraktive Strecke - verzichtet werden, was sicherlich auch zu dem deutlichen Rückgang der Teilnehmerzahl gegen-

über dem Vorjahr beigetragen hat. Es wäre schade, wenn der LCK Ronsdorf sich dadurch entmutigen ließe. Jede Veranstaltung ist letztlich für die Förderung der Laufbewegung in Wuppertal wichtig.

Den Jedermann-Lauf über 4,3 km gewann Jan Röttger vom Barmer TV in 13:59 vor Olaf von der Cron (Running-Team Bunert) in 14:19 Min. Den Staffelsieg holten sich wie im Vorjahr die Cracks um Arnd Bader und Sascha Velten vom Remscheider SV mit weitem Vorsprung. Liefen im letzten Jahr noch 21 Staffeln mit, so waren es diesmal nur 7.

Kurt Kessler feierte an diesem Tag in einem sehr schönen Rahmen im Künstleratelier seiner Tochter Susanne in Wichlinghausen seinen 80. Geburtstag, zu dem er auch einige Laufkameraden eingeladen hatte. Auf zwei Hochzeiten gleichzeitig kann man aber leider nicht tanzen. Wir hätten sicher sonst auch eine Staffel gestellt.

Schüler 1.450 m: 1. Jan-Philipp Werner (89) Sch. B/ 1. 4:53
2. Nikolai Werner (89) Sch. B/ 2. 5:04 19 Läufer + 16 Läuferinnen
7. Ludwig Stahl Sch. B/ 7. 5:50 im Ziel.

Die beiden Werner-Zwillinge gewannen ungefährdet vor 4 Läufern des TV Friesen mit Simon Prentkowski an der Spitze.

Kreismeisterschaften in Leverkusen (25./26.05.): Unser „Dreigestirn“ auch über 2.000 m sehr stark

5.000 m Männer, männl. Jugend A: 1. Bernd Feldhoff (62) Ohligser TV 15:48,26
2. Martin Krönke (84) Barmer TV 15:48,85
8 Läufer im Ziel. 8. Matthias Wickel (84) Jug. A/ 3. 22:24,48

2.000 m Schüler M 13: 1. Jonas Schnittert (89) LG Hilden 6:42,09
3. Jan-Philipp Werner (89) 6:47,15
4. Nikolai Werner (89) 6:50,42
10 Läufer im Ziel. 6. Stephan Krüger (89) 7:22,30

2.000 m Schülerinnen W 13: 1. Eve Prütz (89) TuS Lintorf 7:33,88
7 Läuferinnen im Ziel. 7. Carolin Wickel (89) 9:27,63

Monheimer Gänseliesel-Lauf (25.05.)

10 km: 1. Manuel Fernandez (59) ART Düsseldorf 33:01 - amtlich vermessene Strecke -
38. Wolfgang Stein (39) M 60/ 1. 39:05
69. Andreas Black (59) M 40/ 21. 41:27
78. Friedhelm Garze (48) M 50/ 2. 41:51
87. Friedrich Mann (36) M 65/ 1. 42:15
109. Emanuele Camisa (74) M 20/ 8. 43:57
112. Frank Villbrandt (59) M 40/ 29. 43:58
148. Volker Heinrichs (44) M 55/ 9. 45:27 355 Läufer +
181. Matthias Wickel (84) m.J.A/ 1. 47:09 94 Läuferinnen im Ziel.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck: Sport ist Mord? Kein Sport ist Beihilfe zum Selbstmord!

Dormagen-Straberg (25.05.): Eberhard Dunger mit ansprechender Zeit

Halbmarathon: 1. Nils Busch (69) 1:13:33
(2 Runden) Rhein-Marathon Düsseldorf 97 Läufer + 18 Läuferinnen im Ziel.
25. Eberhard Dunger (51) M 50/ 4. 1:34:03

Flache Strecke über befestigte Waldwege sowie asphaltierte Feld- und Wirtschaftswege (amtlich vermessen).

Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg (26.05.): Vera Hellmich war zufrieden

			<u>Netto-</u>	<u>Bruttozeit</u>
<u>Frauen:</u>	1. Alexandra Zarpaty	W 20 FC Stoppenberg	3:08:40	3:08:54
	66. Vera Hellmich (59)	W 40/ 9.	3:57:02	3:59:39

256 Läuferinnen + 1924 Läufer im Ziel.

Aus „laufen-in-wuppertal.de“: Windiges Wetter bei Sonnenschein störten so manchen Läufer, der auf Bestzeitjagd war. Insgesamt aber eine tolle Veranstaltung, die mit 4.500 Teilnehmern einen neuen Teilnehmerrekord verzeichnete.

Solinger Klingelauf durch die Innenstadt (30.05.): Wolfgang Stein mit fast 3 Minuten Vorsprung – Bernhard Orben

10 km: 1. Sascha Velten (74) Remscheider SV 31:31
30. Wolfgang Stein (39) M 60/ 1. 38:56
36. Jörg Schilde (67) M 35/ 9 39:29
95. Matthias Wickel (84) M 20/ 15. 45:46
122. Jürgen Lieverz (40) M 60/ 7. 54:11 136 Läufer + 20 Läuferinnen im Ziel.

Schüler M 13 - 1.000 m: 1. Christopher Knecht (89) Solinger LC 3:17
2. Jan-Philipp Werner (89) 3:19
3. Simon Prentkowski (89) TV Friesen 3:22
4. Nikolai Werner (89) 3:24
5. Stephan Krüger (89) 3:33
34 Läufer im Ziel. 16. Ludwig Stahl (89) 4:08

Bei sommerlichen Temperaturen konnte der Solinger Klingelauf mit einem Teilnehmerrekord aufwarten. Über 10 km (10 Runden) kamen 156 Männer und Frauen ins Ziel. Hier gewann Wolfgang Stein mit fast 3 Minuten Vorsprung souverän die Klasse M 60 in 38:56 und konnte sich bei der Siegerehrung über die Siegerpräsentate freuen. Hans-Jürgen Lieverz lief hier in 54:11 auf Platz 7. In der Hauptklasse belegte Matthias Wickel in 45:46 Platz 15 und Jörg Schilde in der M 35 mit 39:29 Platz 9. Gesamtsieger wurde Sascha Velten (31:31) vor dem zehnfachen Gewinner dieses Laufes, Arnd Bader (32:00), beide Remscheider SV.

In der Klasse M 13 starteten 34 Schüler. Unter ihnen unser starkes Trio, das auch hier in gewohnter Weise vordere Plätze belegte.

Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Erkelenz (02.06.): Karl Nagel für die DM schon gut gerüstet

<u>800 m M 60 - M 70 + älter:</u>	1. Hans-Joachim Schultz (41) M 60 LAV Hückelhoven	2:30,09
12 Läufer im Ziel.	5. Karl Nagel (29) M 70/ 2.	3:02,16
<u>1.500 m M 60 - M 70 + älter:</u>	1. Bodo Hesse (41) M 60 LG Hünxe	5:26,34
13 Läufer im Ziel.	10. Karl Nagel (29) M 70/ 4.	6:18,50

Bei den Nordrhein-Meisterschaften im vergangenen Jahr wagte Karl ebenfalls den Doppelstart. Über 800 m lief er vor Jahresfrist etwas besser (3:01,71). Dafür aber über 1.500 m deutlich schlechter (6:25,50). Karl ist also für die Deutschen Seniorenmeisterschaften II in Weinstadt Ende Juli schon ganz gut gerüstet.

N.K.

Altersklassen-Sportfest in Leverkusen-Manfort (08.06.): Jeder Teilnehmer gewann!

<u>3.000 m Männer M 50 + älter:</u>	1. Norbert Korte (50) M 50/ 1.	11:39,73
5 Läufer + 2 Läuferinnen im Ziel.	4. Karl Nagel (29) M 70/ 1.	13:39,73

Erwartungsgemäß ließ die Beteiligung an diesem Senioren-Sportfest wieder zu wünschen übrig. Mit einem spannenden Wettkampf war also auch über 3.000 m von vornherein nicht zu rechnen. Dem Veranstalter, den Senioren-Leichtathleten von Bayer Leverkusen, gebührt Dank. Sie machen unverdrossen weiter, um den Senioren-Leichtathleten eine der immer rarer werdenden Wettkampfgelegenheiten anzubieten. Wir wollten sie nicht enttäuschen und sind deshalb wieder hingefahren, zumal es für jeden Klassensieger eine Flasche Wein gibt.

Über 3.000 m konnte sich jeder Läufer mit einer Urkunde für den 1. Platz in seiner Altersklasse feiern lassen. Bei meiner Zeit handelt es sich keineswegs um einen Druckfehler. Der Sieger hat aber immer alles richtig gemacht. Die Zeit spielt dann keine Rolle, oder?

N.K.

Leverkusener Halbmarathonlauf (16.06.): Rolf Werg ganz vorne mit dabei

	<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
1. Joaquin Silva M 35 TSV Bayer Leverkusen	1:10:27	1:10:28	
5. Rolf Werg (56) M 45/ 1.	1:20:18	1:20:21	1.275 Läufer + 354 Läuferinnen im Ziel

Die Laufszene im Westen scheint auf diesen Halbmarathon gewartet zu haben. Obwohl der Sportbund und der Sportpark Leverkusen mit dem TuS Quettingen als Ausrichter diesen Lauf erst zum zweiten Mal veranstalteten, kam schon ein Riesenteilnehmerfeld zusammen. Offensichtlich spielt es für den Hobbyläufer keine Rolle, wenn man sich nicht um Sponsoren für Verpflichtung von Spitzenleuten bemüht, um das Medieninteresse anzuheizen.

N.K.

Laufaktivitäten der Familie Bahne:

Volkslauf in Düsseldorf-Benrath (20.04.) - 10 km: Bernd Bahne (43) 49:49

Waldwege durch den Benrather und Hasseler Forst und um den Unterbacher See

Lohmar (01.05.) - 6,5 km: Bernd Bahne (43) 31:18

Willi-Comin-Gedächtnislauf, Ennepetal-Hasperbach (18.05.)

5 km: Bernd Bahne (43) 24:43 Platz 1 in der M 55

1 km Schüler: 1. Dominic Bahne (87) Schü. A/ 1. 3:12
4. Marcel Bahne (87) Schü. A/ 2. 3:24

Rennsteiglauf im Thüringer Wald (25.05.) - Halbmarathon (20,4 km): Bernd Bahne 1:58:24

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck: Zuviel Stress durchs Laufen bringt auch das Immunsystem ans Schnaufen.

Nachtrag

Herbst-Volkslauf im Düsseldorfer Volksgarten (16.09.01)

10 km: 1. Nils Busch (69) Fortuna Düsseldorf 34:36

68. Bernd Bahne (43) M 55/ 4. 47:39 142 Läufer + 42 Läuferinnen im Ziel.

Schüler-Sportfest im Remscheid (03.10.01)

Ich hatte die Ergebnisliste verlegt. Deshalb können die Zeiten unseres siegreichen „Dreigestirns“ beim Schüler-Sportfest in Remscheid erst jetzt veröffentlicht werden.

1.000 m Schüler M 12: 1. Jan-Philipp Werner (89) 3:14,80
2. Nikolai Werner (89) 3:16,94
3. Stefan Krüger (89) 3:22,48 11 Läufer im Ziel.

Deutsche Senioren-Bestenliste 2001

In der von dem Oldenburger Jörg Reckemeier nun schon seit Jahrzehnten mit viel Fleiß und Können aufgestellten Senioren-Bestenliste sind auch wieder 5 LCWer vertreten. Karl Nagel konnte sich alleine sechsmal platzieren. Aber auch Gabriele Pohlmann wird viermal genannt.

Gabriele stürzte im Winter auf dem Weg zum vereinbarten Treffpunkt für einen Wettkampf in Köln-Porz und zog sich dabei schwere Verletzungen zu. Mittlerweile geht es ihr wieder besser. Hoffen

- 26 -

wir, dass sie bald wieder mit dem bei ihr gewohnten Elan in das Wettkampfgeschehen eingreifen kann.

M 55 - Marathon: 3:05:08*) Antonio Stellato (46) 14.10. Essen Platz 34

M 60 - 10 km Straße: 38:23 Wolfgang Stein (39) 08.07. Köln Platz 22

M 70 - 200 m:	35,08	Karl Nagel (29)	12.05. Leverkusen	Platz 34
800 m:	2:56,20	Karl Nagel	17.08. Potsdam	Platz 14
			Platz 7 bei den Deutschen Seniorenmeist. M 70	
1.500 m:	6:25,50	Karl Nagel	24.05. Erkelenz	Platz 18
3.000 m:	13:03,59	Karl Nagel	10.08. Menden	Platz 11
5.000 m:	22:38,26	Karl Nagel	02.09. Wuppertal	Platz 18
10 km Straße:	47:33	Karl Nagel	15.09. Dorsten	Platz 29
W 60 - 5.000 m:	24:46,3	Gabriele Pohlmann (41)	04.05. Wuppertal	Platz 24
10 km Straße:	51:33	Gabriele Pohlmann	30.04. Ratingen	Platz 45
Halbmarathon:	1:54:45	Gabriele Pohlmann	11.02. Herten	Platz 33
Marathon:	3:57:02	Gabriele Pohlmann	27.05. Duisburg	Platz 11
	4:07:07	Helga Rother (41)**	14.07. Brisbane	Platz 20
100 km:	12:21:25	Helga Rother (41)***)	09.06. Biel	Platz 2

*) Netto- statt Bruttozeit wie es eigentlich nach den Bestimmungen sein müsste.

**) Helga heißt jetzt Irene, ist 4 Jahre älter und startet für die LG Glinde, wo immer das sein mag. Hier ist Jörg Reckemeier offensichtlich eine Verwechslung mit ihrer Namensvetterin Irene Rother unterlaufen.

***) Statt Helga Rother steht Gabriele Pohlmann in der Bestenliste. Dieser Fehler ist aber bereits dem Nordrhein-Statistiker passiert.

N.K.

Gesundheit gewinnt

Nach diesem Motto wurden am 15. Juni in der AOK-Geschäftsstelle zum fünften Mal drei Projekte prämiert. Initiator war die AOK Wuppertal, ohne deren Mithilfe auch die Durchführung "unseres" Volkslaufes sehr schwierig wäre.

Christian Honerkamp, bekannt aus der Lokalzeit im WDR, moderierte die Preisverleihung. Ein musikalisches Rahmenprogramm rundete die Veranstaltung ab. Vor der eigentlichen Preisübergabe wurden von Studenten der Hochschule für Musik Köln, Abteilung Wuppertal, zuerst drei Lieder von Liza Lehmann vorgetragen. Das konzentrierte Zuhören von Christian Honerkamp beim Vortrag des darauf folgenden Klavierstücks von Debussy, vorgetragen von Mi-Jung Bae, läßt für die Zukunft der Studentin hoffen.

Die Jury, bestehend aus Heino Ahr, dem Vorsitzenden des Beirats der AOK, Dr. Rieger, Leiter des Gesundheitsamts der Stadt Wuppertal, Dr. Faulenbach, Schulamtsdirektor, und Herrn Jähne, Regionaldirektor der AOK Wuppertal, befanden die "Bewegungswerkstatt" der Eugen-Langen-Schule

des dritten Platzes für würdig. In der Bewegungswerkstatt wird u.a. spielerisch mit Geräten der Gleichgewichtssinn, Zusammenwirken, Konzentrationsfähigkeit und anderes trainiert. Herr Nesgen, Leiter des Projekts, nahm den überdimensionalen Scheck über 600 Euro für die Anschaffung neuer Geräte gerne entgegen.

Den zweiten Platz belegte die "Rückenschule für Grundschüler" der Angelo-Roncalli-Grundschule. Dort wurde von Frau Lottermann eine Aktion ins Leben gerufen, Kindern den richtigen Umgang mit der Wirbelsäule mit Hilfe von Bildern, Turnübungen, Handpuppen und kindgerechtem Vokabular (z.B. *glückliche Bandschies* statt *schmerzfreier Zustand durch rückengerechtes Verhalten bei Problemen mit den Bandscheiben*) beizubringen. Eine Aktion, die nicht nur bei den Kindern gut ankam, sondern auch mit 750 Euro honoriert wurde.

Mit 1.250 Euro, d.h. mit dem 1. Platz wurde das Projekt "Lust und Mut statt Frust und Wut" des Carl-Duisburg-Gymnasiums ausgezeichnet. Unter anderem mit der Bezwingung der neuen schul-eigenen Kletterwand versuchen Schüler ihre Grenzen zu erfahren, mit Frust umzugehen und Ver-trauen zu entwickeln. Frau Wiecha vom CDG kam der Scheck gerade recht, da die städtische Hilfe für dieses Projekt wohl nicht fortgesetzt wird.

Einen Sonderpreis über 200 Euro gab es dann noch für "Fit durch Sport, Fit fürs Lernen" der Grundschule Königshöher Weg. Montags, mittwochs und freitags laufen dort die Schüler (mit den Lehrern) ca. 15 Minuten vor dem Unterricht. Frau Gondo, die mit Herrn Schumacher den Scheck entgegennahm, konnte sich vorher nicht vorstellen, dass dies reibungslos klappt, sah sich dann aber positiv überrascht. Auch in den Pausen und sogar während des Unterrichts wird Sport ange-boten.

Drei Lieder von Maurice Ravel und das Blumenduett aus Lakmé von Leo Delibes bildeten den Schluss der gelungenen Veranstaltung.

Norbert Seiffert

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:

85 Jahre	Eduard Anthon	18.08.17			
65 "	Hella Eimer	28.08.37			
50 "	Ursel Lieverz	15.07.52	15 Jahre	Dominic Bahne	22.08.87
35 "	Jörg Schilde	13.09.67	15 "	Marcel Bahne	22.08.87
25 "	Sascha Becker	21.09.77	10 "	Johanna Teichmann	11.06.92

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Diwampovesa Miasangi (93) Patricia Fernandez (93) Yasmin Fernandez (92)
Emanuele Camisa (74)

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck: Was den echten Amateur auszeichnet, ist, dass er professionell trainiert. – Vor dem Wettkampf schweigen ist Gold, vor dem Wettkampf reden oft nur Silber.