

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

In den Birken 92 a, 42113 Wuppertal

Vereinsmagazin - Info - Nr. 78 (Ausgabe Okt. 2002)

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

Unsere restlichen Lauftermine 2002 (mit Startgelderstattung)

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

Alle Läufe werden von Friedhelm Garze betreut (Tel. 70 82 40). Er nimmt die Meldungen entgegen, holt die Startnummern ab und bestellt eine Ergebnisliste.

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 dieses Jahr nur noch 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.

Bitte schon vormerken!

Interessante Meisterschaftstermine 2003 (Meldungen bitte nur über Georg Rüttinger)

18.01.03	Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Düsseldorf
02.02.	Nordrhein-Crossmeisterschaften in Viersen-Süchteln
08.03.	Deutsche Crossmeisterschaften in Bad Dürkheim
22.03.	Deutsche Halbmarathonmeisterschaften in ... ?
10.05.	Nordrhein-Seniorenmeisterschaften über 5.000 m in Oberhausen
11.05.	Westdeutsche Marathonmeisterschaften in Bochum (im Rahmen des Karstadt-Ruhr-Marathons)
01.06.	Deutsche Marathonmeisterschaften in Duisburg
19.06.	Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Aachen
01.-03.08.	Deutsche Seniorenmeisterschaften II (M/W 50+) in Schweinfurt
07.09. ?	Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Traben-Trarbach (Mosel)
14.09.	Deutsche Meisterschaften auf der Straße über 10 km in Troisdorf
28.09.	Westdeutsche und Nordrhein-Meisterschaften über 10 km auf der Straße in Nütterden

08.11. Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Waldbreitbach

Schulferien: Ostern 14. - 26.04.; Sommer 31.07. - 13.09. Herbst 20.10 - 31.10.03

Harald Heymann mit dem „Wupper-Taler“ ausgezeichnet

Die Stadt Wuppertal zeichnet einmal im Jahr Bürgerinnen und Bürger, die in herausragender Weise auf verschiedenen Gebieten ehrenamtliche Aufgaben im Interesse des Gemeinwohls übernommen haben, mit dem „Wupper-Taler“ aus. Zu den zehn Auserwählten gehörte in diesem Jahr auch unser ehemaliger Vorsitzender und jetziger Ehrenvorsitzender Harald Heymann. Bürgermeister Peter Jung verlieh die Ehrenplaketten in einer Feierstunde am Sonntag, dem 15. Sept., im Ratssaal des Barmer Rathauses. Auch von dieser Stelle aus gratulieren wir unserem Ehrenvorsitzenden sehr herzlich zu dieser ehrenvollen Auszeichnung.

N.K.

Der Rennsteiglauf (25.05.) erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit

Halbmarathon (20,4 km): 1. Martin Weiß M 20 SWV Goldlauter 1:10:06
1.936. Bernd Bahne (43) M 55/ 95. 1:58:26
3.032. Hans Wiczorrek (30) M 70/ 13. 2:11:08
4.113 Läufer + 1.469 Läuferinnen im Ziel.

Start in Oberhof (820 m ü.d.M.) – Ziel in Schmiedefeld (711 m ü.d.M.) –
höchster Punkt der Strecke: 982 m über dem Meer

Helga Rother lief als Dritte der W 60 über die 74,3 km lange Ultradistanz 9:32:16 Std. Mit dieser Leistung sicherte sie sich unangefochten den Titel im Ultramarathon-Europacup. Herzlichen Glückwunsch!

N.K.

LCW-Paarlauf der Schülerinnen und Schüler (06.06.): Jan-Philipp und Stephan setzten neue Bestmarke - Georg Rüttinger

Der alljährliche Paarlauf unserer Schülerinnen und Schüler stößt immer auf großes Interesse. Diejenigen, die anfangs nicht teilnehmen möchten, werden wenigstens zum 5-Minuten-Paarlauf überredet. Somit nahmen diesmal fast zwei Drittel unserer Schülerabteilung an diesem Lauf teil. Der Wettkampf begann mit dem 5 Minuten-Paarlauf, zu dem 6 Läuferpaare antraten:

1. Katharina Dahlhaus (88) + Nicole Szymczyk (88)	1.325 m
2. Timo Bauer (90) + Mario Licata (94)	1.300 m
3. Valerie Luttkus (89) + Katharina Müller (88)	1.200 m
4. Theo Fuzeau (90) + Matthias Kirchberger (90)	1.200 m
5. Erwinie Miasangi (93) + Patricia Fernandez (93)	1.000 m
6. Johanna Teichmann (92) + Kathrin Wallbaum (92)	960 m

Beim 15 Minuten-Paarlauf schafften gleich 3 Läuferpaare mehr als 4 km. Allerdings verlief das Rennen an der Spitze sehr eindeutig für das spätere Siegerpaar. Vom Start weg setzten sich Jan-Philipp und Stephan gleich vom übrigen Läuferfeld ab und bauten ihren Vorsprung bis zum Ziel immer weiter aus. Dabei liefen sie mit hervorragenden 4.520 m eine neue Bestmarke für den 15-Minuten-Paarlauf. Wir dürfen gespannt sein, ob im nächsten Jahr diese Marke nochmals überboten werden kann.

1. Jan-Philipp Werner (89) + Stephan Krüger (89)	4.520 m
2. Matthias Wickel (84) + Marco Linke (85)	4.180 m
3. Dominic Bahne (87) + David Andres (88)	4.080 m
4. Oscar Schwarz (88) + Marcel Bahne (87)	3.620 m
5. Theresa Lehnert (89) + Carolin Wickel (89)	3.600 m

Bahn-Sportfest in Moers (14.06.): Karl Nagel hatte sein Pulver schon vor dem Start verschossen - Norbert Korte

1.000 m (mit Alters-	1. Fabian Dichans (82)	TV Erkelenz	2:36,69	
<u>klassenwertung</u>):	7. Karl Nagel (29)	M 70/ 1.	3:58,37	8 Läufer im Ziel.

Karl kam erst auf dem „letzten Drücker“ ins Stadion, weil er eine Abfahrt zu früh die Autobahn verlassen hatte. Nach soviel Stress war für ihn keine gute Zeit mehr drin, zumal seine Gegner bis auf Georg Gabriel wesentlich weniger Lebensjahre auf dem Buckel hatten. Georg Gabriel vom Veranstalter Moerser TV lief als M 80er (Jahrgang 1921) die Klassezeit von 4:28,59 Min. Zum Vergleich: Die deutsche Bestleistung für diese Altersklasse hält seit 1998 Otto Ludzuweit (LAV Heikendorf) mit 4:19,8 Min.

Sommernachtslauf in Essen-Überruhr (19.06.): Stephan gelang souveräner Sieg

Am Dienstag, dem heißesten Tag des Jahres, herrschte noch eine Temperatur von 40 Grad. Bis zum Mittwoch, dem Wettkampftag, ging die Wärme dann auf angenehme 25 Grad zurück. Stephan Krüger trat diesmal auf der 4.444 m langen Strecke an. Beim Start der Schüler und Jugendlichen setzte sich Stephan direkt an die Spitze des Feldes und siegte unangefochten in 17:41 Min. Der vier Jahre ältere Zweite kam erst nach 20:20 min. ins Ziel.

Georg Rüttinger

Stadtlauf in Halver (22.06.): Die schwüle Witterung ließ keine neuen Bestzeiten zu

1.500 m Schüler M 12 - M 15, männl. Jugend A + B

1. Alexander Kelbling (89)	LG Halver-Schalksmühle	5:06	
3. Dominic Bahne (87)	M 15/ 1.	5:30	
13. Marcel Bahne (87)	M 15/ 2.	5:57	25 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

5-km-Jedermann-Lauf + -Walking: 1. Thomas Schimowski (56) Spfr. Ennepetal 17:59

(3 Runden) 26. Bernd Bahne (43) M 55/ 1. 24:26

51 Läufer/Walker und 36 Läuferinnen/Walkerinnen im Ziel

<u>10 km Männer:</u>	1. Seref Aliimamoglu (76)	Türkei	31:58	offiziell vermes-
	2. Robert Langfeld (68)	LG Braunschweig	32:10	sene Strecke!
(5 Runden)	3. Christian Fischer (72)	ASC Rosellen Neuss	32:37	
	55. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 4.	42:50	
	89. Friedrich Mann (36)	M 65/ 2.	46:21	
	97. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 6.	47:25	
	152. Kurt Kessler (22)	M 70/ 3.	67:59	152 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung: 15. LCW Garze, Mann, Heinrichs 2:16:36

<u>10 km Frauen:</u>	1. Gabi Rutkowski (63)	TSG Valbert	38:43	
	18. Vera Hellmich (59)	W 40/ 4.	54:25	
	26. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 1.	59:40	32 Läuferinnen im Ziel.

Senioren-Sportfest in Köln (22.06.):	<u>3.000 m:</u>	1. Dennis Oelert (80)		9:18,72
- Sportpark Höhenberg -		Gerolsteiner LGV		
		13. Norbert Korte (50)	M 50/ 1.	11:07,98
	15 Läufer + 2 Läuferinnen im Ziel.	Karl Nagel (29)	M 70	bei 2.000 m aufgegeben

Die an sich ärgerliche Zeitplanverzögerung von einer halben Stunde erwies sich letztlich als vorteilhaft. Als das Rennen gegen 19.15 Uhr gestartet wurde, hatte sich der Himmel bewölkt und die Sonne verdeckt. Für einen 3.000-m-Lauf war es nicht mehr zu warm. 11:08 Min. sind zwar keine berauschende Leistung, aber nach meinen eher durchwachsenen Trainingsleistungen hatte ich eher mit einer schlechteren Zeit gerechnet.

N.K.

Menden-Marathon (23.06.): Familiäre Atmosphäre statt Massenauflauf

1. Manfred Böckmann (56)	Alfterer SC	2:44:53	
65. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 8.	3:34:25	199 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Remscheider City-Lauf (29.06.): Werner-Zwillinge mit Doppelsieg

<u>Schüler M 13 - 1.700 m:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	5:49,7
	2. Nikolai Werner (89)	5:50,4

<u>10 km:</u>	1. Robert Langfeld (68)	32:44,1
	LG Braunschweig	

M 60: 5.Hans-Jürgen Lieverz (40) 55:31,0 keine offiziell vermessene Strecke!

Mit fast 1.900 Läuferinnen und Läufern in den verschiedenen Läufen konnten die Veranstalter bei der 12. Auflage des Remscheider City-Laufes einen neuen Teilnehmerrekord feiern. Allein mehr als 500 liefen im Hauptlauf über 10 km mit, der zum ersten Mal vor der Einfahrt zum Bustunnel gestartet wurde. Obwohl der Lauf nur einen Katzensprung von Wuppertal aus entfernt ist, hielt sich das Interesse bei uns LCWern in engen Grenzen. Jan-Philipp und Nikolai Werner gewannen die M 13 mit sicherem Vorsprung gegen eine Meute von 45 Verfolgern.

N.K.

Ferisportfest in Essen, Stadion „Am Hallo“ (20.07.): Neue persönliche Bestzeit für Carolin Wickel - Georg Rüttinger

<u>M 13 - 75 m:</u>	1. Markus Schneider (89)	Hennefer TV	9,94 + 0,4 w
	4. Jan-Philipp Werner (89)		10,39
	6. Nikolai Werner (89)		11,43

<u>M 13 - 1.000 m:</u>	1. Sebastian Hahn (89)	OSC Waldniel	3:00,73
	3. Jan-Philipp Werner (89)		3:09,11
	4. Nikolai Werner (89)		3:11,80

<u>M 13 - Weitsprung:</u>	1. Tobias Wende (89)	TuS 1864 Velbert	5,53
	5. Nikolai Werner (89)		4,17
	6. Stephan Krüger (89)		4,15
	7. Jan-Philipp Werner (89)		4,14

<u>W 13 - 75 m:</u>	1. Clara Mohr (89)	TuSEM Essen	10,47 + 1,2 w	Ergebnis aus
	12. Carolin Wickel (89)		11,63 + 0,9 w	2 Zeitläufen

<u>W 13 - 800 m:</u>	1. Christiana Kröckert (89)	OSC Waldniel	2:16,45
	8. Carolin Wickel (89)		3:06,35

Die Anfahrt zum Wettkampfort wird mir in guter Erinnerung bleiben. Die Essener Leichtathleten haben seit dem letzten Jahr eine neue Leichtathletikanlage „Am Hallo“, aber die muss man erst einmal finden. Durch die Erweiterung des Messegeländes am Grugapark musste die alte Leichtathletikanlage in der Norbertstr. „geopfert“ werden. Die Sportfeste, auf der von Wuppertal aus gut erreichbaren alten Anlage, sind von unseren Schülern immer gern besucht worden. Über viele Umwege und Baustellenumleitungen haben wir die sehr versteckt liegende Sportanlage „Am Hallo“ im Essener Norden schließlich doch gefunden.

Für Carolin Wickel lief es an diesem Tag hervorragend. Im 800-m-Lauf konnte sie von Anfang an gut mithalten. Am Ende erreichte sie mit 3:06,3 Min. eine neue persönliche Bestzeit, über die sie sich riesig freute. Bei den Schülern M 13 schaffte Jan-Philipp Werner im 75-m-Lauf Platz 4 in 10,39 s. Dagegen klappte es beim anschließenden Weitsprung bei Jan-Philipp überhaupt nicht. Er blieb weit unter seinem Leistungsvermögen. Aber auch sein Bruder Nikolai und Stephan Krüger waren mit ihren Sprüngen nicht zufrieden. Beim abschließenden 1.000-m-Lauf starteten die stärksten Konkurrenten von Jan-Philipp bei den Schülern A (M 14/15). Die Waldnieler Hahn-Brüder gewannen ihr Rennen und überließen zumindestens Jan-Philipp den scheinbaren Sieg bei den Schülern B (M 12/13). Im Endresultat kam Jan-Philipp auf Platz 3 in 3:09,11 vor Nikolai in 3:11,80 Min. Stephan Krüger fühlte sich unwohl und musste das Rennen nach ca. 300 m vorzeitig beenden. Vielleicht war die Witterung an diesem Tag etwas zu warm.

Die anschließende Siegerehrung verlief sehr schleppend, und ausgerechnet Carolin musste sehr lange auf ihre besondere Urkunde warten.

Sommerabend-Lauf in Düsseldorf-Benrath (26.07.): Stefan Sammito knapp vor Jörg Schilde

<u>5 km (2 Rd.)</u>	1. Sascha Dee (75)	ART Düsseldorf	16:35	105 Läufer + 65 Läuferinnen im Ziel.
	66. Rüdiger Villbrandt (37)	M 65/ 1.	23:20	

10 km Männer	1. Christian Fischer (72)	ASC Rosellen-Neuss	32:33
--------------	---------------------------	--------------------	-------

<u>männl. Jugend:</u>	10. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	36:13	besten Wuppertaler!
	40. Stefan Sammito (78)	M 20/ 11.	39:05	
	41. Jörg Schilde (67)	M 35/ 9.	39:08	
	65. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	40:28	
	87. Andreas Black (59)	M 40/ 14.	41:45	
	115. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 8.	43:08	
	143. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 27.	44:32	
	148. Friedrich Mann (36)	M 65/ 2.	44:47	
	176. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 6.	46:21	
	223. Matthias Wickel (84)	MJA/ 1.	48:36	

255. Hans-Georg Bein (56)	M 45/ 24.	50:02	
266. Bernd Bahne (42)!!!	M 60/ 10.!!!	50:28	Bernd ist JG 1943!
354. Kurt Kessler (22)	M 80/ .1.	65:30	358 Läufer im Ziel.

10 km Frauen	1. Tanja Ortega-Sawal (68)	TuSEM Essen	39:40	
<u>weibl. Jugend:</u>	29. Birgit Braschos (54)	W 45/ 3.	50:41	
	30. Vera Hellmich (59)	W 40/ 6.	50:46	104 Läuferinnen
	36. Helga Rother (41)	W 60/ 1.	53:11	im Ziel.

Amtlich vermessener, flacher 2,5-km-Rundkurs über schattige Waldwege durch den Benrather Forst.

Deutsche Seniorenmeisterschaften II in Weinstadt (26. - 28.07.): Karl hatte einen schweren Stand - Norbert Korte

<u>M 70 - 800 m:</u>	1. Rolf Conzelmann (32)	TV Tailfingen	2:37,83	
(26.07.)	8. Karl Nagel (29)		2:59,81	8 Läufer im Ziel

<u>M 70 - 1.500 m:</u>	1. Rolf Conzelmann (32)	TV Tailfingen	5:21,29	
(28.07.)	3. Werner Beecker (32)	Haaner TV	5:32,86	
	9. Karl Nagel (29)		6:26,52	11 Läufer im Ziel.

Drei Tage lang kämpften im idyllischen Weinstadt vor den Toren Stuttgarts 953 Aktive um die Titel. Die feuchte Wärme am Freitag (26.07.) und die Hitze am Samstag und Sonntag machte insbesondere den Langstrecklern zu schaffen.

Karl Nagel hatte sowohl über 800 m als auch über 1.500 m einen schweren Stand. Zu Deutschen Meisterschaften kommt in der Regel nur, wer mächtig was drauf hat. Das allgemeine Leistungsniveau war auch in Weinstadt wieder sehr beeindruckend. Karl schaffte es leider in der Vorbereitung nicht, sich in die Form des Vorjahres zu bringen (2:56,20 Min. über 800 m bei den „Deutschen“ in Potsdam). So wurde es für ihn vor allen Dingen über 800 m sehr hart, zumal Rolf Conzelmann aus dem nahegelegenen Tailfingen mit einem neuen deutschen Seniorenrekord für eine besonders schnelle Fahrt sorgte.

Werner Beecker vom Haaner TV, der höchstwahrscheinlich im nächsten Jahr für den LCW starten wird, platzierte sich auf seinen Spezialstrecken 5.000 und 10.000 m noch besser als über 1.500 m. Mit 20:09,78 bzw. 40:40,03 Min. wurde er jeweils Zweiter.

3.000 m in Menden (02.08.):	1. Christian Bieh (83)	LC Attendorn	8:49,73	
(Ergebnis aus 2 Zeitläufen)	20. Norbert Korte (50)		11:09,78	
	Karl Nagel (29)		nach 4:12 für 1.000 m aufgegeben	
				21 Läufer + 2 Läuferinnen im Ziel.

Trotz guter Wettkampfbedingungen habe ich es nicht geschafft, unter 11:00 Min. zu bleiben. N.K.

Monschau-Marathon (11.08.): Das Naturerlebnis steht im Vordergrund - Norbert Korte

<u>Männer:</u>	1. Olivier Pierron (74)	Belgien	2:41:31,3	
	215. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 29.	3:39:46,4	

377. Manfred Bönner (49)	M 50/ 43.	3:52:52,0	
671. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 38.	4:14:32,0	
738. Peter Muschkiet (64)	M 35/ 165.	4:21:36,7	1.016 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Antje Möller (69) ASV Duisburg 3:20:31,7
73. Vera Hellmich (59) W 40/ 18. 4:18:43,1 171 Läuferinnen im Ziel.

Auf dieser mit insgesamt 767 Höhenmetern recht anspruchsvollen Strecke im Naturpark Nordeifel steht naturgemäß nicht die Zeit, sondern das Naturerlebnis im Vordergrund. Trotzdem oder gerade deshalb können die Veranstalter über mangelndes Interesse seitens der Läufergemeinde nicht klagen. Um das hohe Niveau der Veranstaltung zu halten, blieb dem Organisationsteam um Günter Offermann nichts anderes übrig, als ein Teilnehmerlimit einzuführen. Bei 1.600 Meldungen einschl. Wanderer war Schluss.

Auch die Geselligkeit und Unterhaltung kommt nicht zu kurz. Bereits am Vorabend hatten die Teilnehmer auf einer Nudelparty mit buntem Rahmenprogramm im Festzelt Gelegenheit, sich auf den Marathon so richtig einzustimmen.

Beim Start am Sonntagmorgen zeigte sich das Wetter zunächst nicht von seiner besten Seite. Es war regnerisch und mit 14 Grad recht kühl, was die gute Stimmung bei Läufern und Zuschauern aber nicht trüben konnte, zumal sich das Wetter während des Laufes zunehmend besserte.

Vera Hellmich: Dieser landschaftlich schöne Marathon ist eigentlich schon Pflicht für uns. Vor allem auch deshalb, weil wir uns mit einem langen, bergigen Lauf auf den Jungfrau-Marathon in der Schweiz vorbereiten wollten, der 4 Wochen später stattfand.

Die Vorbereitungen stimmten. Eine Zeit lang hatte Friedhelm sogar überlegt, schon am Tag vorher anzureisen und mal auf dem Sportplatz - wie andere auch - zu „campen“. Da es jedoch lausig kalt und regnerisch naß war, haben wir gekniffen und sind lieber morgens um 5 nach einer „trockenen“ Nacht losgefahren.

Der Marathontag selbst war trocken, aber frisch, die Stimmung gut. Volker Heinrichs, Manfred Bönner, Peter Muschkiet, Friedhelm Garze und ich trafen uns auf dem Schulhof, bevor es losging. Friedhelm habe ich noch eine Weile vor mir gesehen. Es ging ja auf den ersten 5 km bergab, danach „flog“ er die Berge hoch und ich krabbelte hinterher. Manfred überholte mich bei km 7. Ich konnte ihm noch zurufen: Denk dran, langsam!!!, nur ein Trainingslauf. Er war aber kaum zu bremsen und erreichte schließlich nach 3:52:52 Std das Ziel in Konzen. Zu der Zeit hatte ich noch ein Stückchen vor mir, aber es lief erstaunlich gut und locker. Volker kam an der langen Steigung bei km 30 an mir vorbei. Meine Güte, war der noch fit, der hat den Berg gar nicht gemerkt. Er kam dann zufrieden nach 4:14:32 Std ins Ziel. Bei km 36 konnte ich an Peter vorbeilaufen, der so schön locker lief, fast wie am Anfang, super!! Nun ging es die letzten Kilometerchen bergab. Da konnte ich es schön rollen lassen und noch ein paar Läufer überholen. Dann kam der letzte böse Kilometer von 41 auf 42 noch mal mit einer Steigung, puh! Aber das Ziel war jetzt schon so nah, dass man nicht mehr bummeln mochte. So konnte ich auf den Zielplatz einlaufen und wurde von einem schon wieder erholten Friedhelm (Zielzeit 3:39) nach 4:18:43 „eingefangen“. Kurz nach mir kam Peter ins Ziel (4:21:36). Wir hatten ihn leider auf dem Weg zur Verpflegung verpasst, sahen ihn aber ebenso glücklich strahlend nach der Dusche wieder, wie wir selber strahlten. Es war wieder ein schöner Lauf. Wir ließen ihn mit Kaffee und Kuchen, Brot und sogar Bierchen auf dem Festplatz ausklingen.

Zum Schmunzeln: Der Ehemann kommt vom Vereinsabend nach Hause und berichtet seiner Frau: „Ich bin heute zum zweiten Vorsitzenden gewählt worden!“ – „Da haben sie aber gut gewählt, die Rolle kennst du ja von zu Hause.“

Freundschaftslauf in Waldrach (17.08.): Gelungene Vereinsfahrt nach Trier - Norbert Korte

Ursprünglich sollte die Vereinsfahrt ja noch einmal nach Bad Soden im Taunus gehen. Doch ließ das Interesse zu wünschen übrig. Zum Freundschaftslauf nach Waldrach dagegen wollten viele mit. Aber wer kannte schon Waldrach? Ich jedenfalls nicht! Sehenswert soll die Nachbildung einer römischen Wasserleitung zur Versorgung Triers in alten Zeiten sein, die sich jedoch meinen Blicken entzog. Die Aussicht auf einen Trip nach Trier dürfte wohl eher zur Mitfahrt motiviert haben. Trier hat nicht nur weltbekannte die Porta Nigra, ursprünglich römisches Stadttor und später christliche Kirche, sondern auch sonst einiges zu bieten. Mich beeindruckte insbesondere der imposante Dom, denn Trier ist in späteren Zeiten auch ein bedeutender Bischofssitz gewesen. Bei einer Stadtrundfahrt und einem anschließenden Stadtrundgang haben wir einiges über die Geschichte Triers und ihre steinernen Zeugen erfahren. Wie immer war die Zeit viel zu kurz, um sich alles Interessante anzusehen.

Die Vereinsfahrt hätte so schön sein können, wenn nur nicht der Lauf gewesen wäre. Bei Temperaturen um die 30 Grad drängte mich nichts zu einem Wettkampf. Aber es gab kein Entrinnen, gemeldet ist gemeldet!

Der Start lag hoch oben über dem Ort auf einem Sportplatz. An der Startlinie drängelten sich weder beim Halbmarathon- noch beim später gestarteten 10-km-Lauf die Läuferinnen und Läufer. Ganz anders als in unseren Breitengraden üblich, wollte niemand ganz vorne stehen. Nach etwa einem Kilometer auf der Höhe durch die Weinberge ging es bis ca. km 3,5 zurück durch den Ort steil bergab. Die unerbittlich brennende Sonne ließ sich so noch einigermaßen aushalten. Wir 10-km-Läufer mussten dann bis zum Wendepunkt nur einen Berg bewältigen. Die Halbmarathonis hatten es da schlechter. Bevor sie die landschaftlich sehr reizvoll gelegene Riveris-Talsperre umrunden konnten, durften sie zwischen km 8 + 9 noch einmal steil nach oben kraxeln. Was bei normalen Witterungsbedingungen für uns Bergische kein größeres Problem ist, wurde hier zur Qual.

Alle kamen schließlich mehr oder minder deutlich gezeichnet ins Ziel. Sehr stark lief Wolfgang Stein, dem die Hitze kaum etwas auszumachen schien. Er hatte in seiner Altersklasse natürlich keinen Gegner zu fürchten. Auch Friedhelm Garze gewann auf der Halbmarathondistanz seine Altersklasse. Aber eigentlich belegten fast alle LCWerinnen + LCWer vordere Plätze. Sowohl bei den Männern wie bei den Frauen fehlten die „großen Namen“. Auch blieben zumindest die jüngeren Asse aus der lokalen Laufszene Waldrach fern. So gewann über 10 km bei den Männern ein vereinsloser Läufer aus der M 45 und bei den Frauen sogar eine W-50-Läuferin .

Die Zeiten spielten bei diesen Bedingungen nur eine untergeordnete Rolle, zumal es zwischen den von Bernhard Orben und Harald Heymann gestoppten Zeiten und der des Veranstalters zum Teil erhebliche Differenzen gab. Wichtig war zuerst einmal, dass alle diesen Hitzelauf gut überstanden haben.

Halbmarathon Männer: 1. Dietmar Bier (70) Post-SV Telekom Trier 1:19:45
24. Friedhelm Garze (48) M 50/ 1. 1:40:55 (1:40:48)
130 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Heidi Schneider (56) LT-FSV Ralingen 1:32:05
20. Vera Hellmich (59) W 40/ 7. 2:04:11 (2:04:05)
34. Helga Rother (41) W 60/ 1. 2:14:55 (2:14:49)
41 Läuferinnen im Ziel.

In Klammern die von Bernhard und Harald gestoppten Zeiten!

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Gerd Madert (55)	vereinslos	38:03	
10. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	42:34 (42:34/10.)	
25. Norbert Korte (50)	M 50/ 3.	46:15 (46:08/20.)	
33. Friedrich Mann	M 65/ 1.	47:58 (47:58)	
43. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 2.	50:28 (50:33)	
51. Karl Nagel (29)	M 70/ 1.	52:00 (52:20)	
68. Bernd Bahne (43)	M 55/ 3.	55:37 (56:08)	
71. Klaus Pallasch (39)	M 60/ 8.	56:23 (56:53)	
76. Jürgen Lieverz (40)	M 60/ 9.	57:41 (57:72?)	
79. Hans Wieczorrek (30)	M 70/ 2.	63:36 (58:50)	
83. Walter Müller (34)	M 65/ 4.	70:05 (65:27)	
86. Kurt Kessler (22)	M 80/ 1.	76:49 (72:21)	86 Läufer im Ziel.

10 km Frauen:

1. Waltraud Meier (51)	LT Brüderkrankenhaus	47:34	17 Läuferinnen im
12. Gabi Pohlmann (41)	W 60/ 1.	68:35 (61:06)	Ziel.

Der Haupttross wohnte im Hotel Karlsmühle inmitten von Weinbergen, Bäumen und Wiesen an einem rauschenden Bach abseits der Straße. Bei dem heißen Wetter ließ es sich hier gut aushalten. Am Abend saßen wir noch lange auf der Gartenterrasse beim gemütlichen Plausch zusammen.

Am anderen Tag blieb uns vor der Mosel-Schiffstour von Bernkastel-Kues nach Traben-Trarbach noch Zeit, uns in der malerischen Innenstadt von Bernkastel umzusehen. Von Traben-Trarbach aus ging es dann wieder mit dem Bus zurück nach Wuppertal. Harald Heymann hatte alles bestens organisiert. Nun heißt es, auf die Vereinsfahrt im nächsten Jahr zu warten.

Halbmarathon in Köln-Junkersdorf (18.08.): Trotz 30 Grad lief Rolf noch eine 1:22er Zeit!

1. Joaquim da Silva (63)	1:12:13	
TSV Bayer Leverkusen		1.497 Läufer (davon 1.066 unter 2:00 Std.) +
13. Rolf Werg (56)	M 45/ 2.	1:22:10 448 Läuferinnen (davon 144 unter 2:00 Std. im Ziel.

Obwohl die Temperaturen über 30 Grad im Schatten lagen, konnte das Team der Deutschen Sporthochschule stolz auf einen neuen Teilnehmerrekord sein. Die Strecke führte von der Sporthochschule aus über drei Runden auf schattigen, meist asphaltierten Waldwegen durch den Kölner Stadtwald (amtlich vermessene Strecke!).

N.K.

Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden (25.08.): Diesmal herrschten angenehere Temperaturen

11 km:

1. Jens Siebel (76)	Hilchenbach	35:47,7	
48. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 5.	47:22,2	312 Läufer + 109 Läuferinnen im Ziel.
99. Matthias Wickel (84)	MJA/ 2.	52:44,3	

Halbmarathon:

1. Harald Wirtz (75)		1:13:51,8
TSV Bayer Leverkusen		
46. Jörg Schilde (67)	M 35/ 15.	1:28:05,3

272. Peter Muschkiet (64)	M 35/ 70.	1:44:01,1	
338. Manfred Bönner (49)	M 50/ 35.	1:46:50,6	680 Läufer + 156 Läuferinnen im Ziel.
437. Michael Schmidt (65)	M 35/116.	1:52:43,6	

In diesem Jahr hatten wir hinsichtlich des Wetters gute Voraussetzungen für einen schönen Lauf. Es war lange nicht so heiß wie im letzten Jahr. Insgesamt beteiligten sich rd. 1.600 Läuferinnen und Läufer an den verschiedenen Wettbewerben.

Über die Halbmarathon-Strecke standen vier LCWer am Start. Als Gesamt-46. lief Jörg Schilde in 1:28:05,3 Std. als Schnellster durchs Ziel. Peter Muschkiet nutzte Witzhelden als Vorbereitung für den Marathon in Münster. Mit seiner Zeit von 1:44:01 Std. war er sehr zufrieden. Manfred Bönner und Michael Schmidt wollten diesen Lauf zusammen absolvieren. Leider konnte Michael aber ab km 18 nicht mehr mithalten.

Friedhelm Garze

<u>Sengbach-Meile – Schüler A - C:</u>	1. Julian Peinke (88)	Röntgen-Gym. Lenep	6:12,1
26 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel.	2. Stephan Krüger (89)	Sch. B/ 1.	6:17,4

Frisch aus dem Urlaub zurück ging Stephan Krüger gleich an den Start zur Sengbachmeile in Witzhelden. Es klappte an diesem Tage hervorragend für ihn, denn er hatte nur einen älteren Gegner im Rennen vor sich. Im Ziel durfte er sich über den 1. Platz in der M 13 freuen. Seine Vereinskameraden Jan-Philipp und Nikolai Werner waren an diesem Tage noch im Sommerurlaub, sodass Stephan als Einzelkämpfer auftrat.

Georg Rüttinger

Offene Senioren-Kreismeisterschaften in Leichlingen (31.08.): Spaziergang für Kreismeistertitel

<u>5.000 m M 30 - M 70:</u>	3. Norbert Korte (50)	M 50/ 1.	19:54,5	
	11. Karl Nagel (29)	M 70/ 1.	23:49,0	12 Läufer im Ziel.

Wir sind jetzt beide Seniorenmeister des Kreises Oberberg. Das Feld zog sich schon früh weit auseinander. Jeder lief für sich. Ich hatte mich vom Hitzelauf in Waldrach immer noch nicht richtig erholt und ließ es deshalb ruhig angehen, zumal mehr als der dritte Platz eh nicht drin war.

N.K.

Radevormwalder Stadtlauf (07.09.): Für Michael Bremer der erste Wettkampf nach langer Zeit

<u>5-km-Jedermannlauf:</u>	1. Jan Röttger (84)	Barmer TV	16:44,0	108 Läuferinnen
	42. Rüdiger Villbrandt (37)	M 65/ 1.	23:29,5	+ Läufer im Ziel.
<u>10 km</u> (4 Runden):	1. Sascha Velten (74)	Remscheider SV	32:33,1	
	2. Arnd Bader (66)	“	33:05,0	
	3. Frank Schnabel (62)	“	33:34,7	
	24. Michael Bremer (66)	M 35/ 7.	39:59,3	
	50. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 11.	42:24,7	
	69. Hans-Georg Bein (56)	M 45/ 8.	43:50,3	
Strecke nicht amtlich vermessen!	118. Herbert Kann (27)	M 70/ 1.	49:52,7	188 Läuferinnen
	137. Hans-Jürgen Lieverz (40)	M 60/ 3.	52:41,7	+ Läufer im Ziel.

1. Münster-Marathon (08.09.): Geglückte Premiere! - Norbert Korte

			<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>HM-Hälften</u>
1.	Janusz Sarnicki	Polen	2:25:08	2:25:08	1:10:49/ 1:14:20
162.	Stefan Niedner (62) Rot-Weiß Wuppertal	M 40/ 33. bester Wuppertaler!	3:08:34	3:08:50	1:27:41/ 1:40:54
1.044.	Peter Muschkiet (64)	M 35/ 266.	3:44:14	3:45:59	1:48:49/ 1:55:26

3.407 Läufer + 607 Läuferinnen bis 6:30 Std. im Ziel; davon 79 unter 3:00 Std.

Von einem solchen Ergebnis haben sicher nur die kühnsten Optimisten in Münster zu träumen gewagt. Schon knapp drei Wochen vor dem Start lagen dem Veranstalter 5.000 Meldungen vor. Mehr Teilnehmer konnten beim besten Willen nicht zugelassen werden, da die Strecke eigentlich nur für 2.000 Läuferinnen und Läufer konzipiert war. Entsprechend eng ging es nach dem Start um 9 Uhr auf der breiten Straße vor dem Schloß anschließend in den schmalen Gassen der Altstadt zu. Die Strecke führte auf einer großen Runde durch Münster und das ländlich strukturierte Umland.

Die im Laufe des Vormittags bis auf 25 Grad ansteigenden Temperaturen taten der guten Stimmung unter den Läuferinnen und Läufern und den etwa 50.000 Zuschauern keinen Abbruch. Von der Organisation her klappte - bis auf einige Kleinigkeiten - alles bestens, was für eine Erstveranstaltung schon erstaunlich ist. Bei anderen Stadt-Marathonläufen ist man da ganz andere Dinge gewohnt.

Nach einer längeren Durststrecke will es Peter Muschkiet in diesem Jahr wieder wissen. Mit einer Netto-Zeit von 3:44:14 Std. lief es für ihn unerwartet gut. Beim Halbmarathonlauf an der Sengbach-Talsperre deutete er aber schon an, dass er jetzt wieder richtig motiviert ist und regelmäßig trainiert.

Sehr gut lief die Wuppertalerin Maria Marschner vom Gehörlosen-SV. In ihrem ersten Marathonlauf stellte sie als Gesamt-Fünfte und Zweite der W 35 mit 3:06:48 Brutto (3:06:33 Netto) gleich eine neue Welt-Bestzeit für Gehörlose auf.

Jungfrau-Marathon Interlaken/Schweiz (07./08.09.): Das „Ich fliege ins Ziel“- Gefühl

Gesamtsieger:	1. Tesfaye Eticha	Äthiopien	2:53:29	Streckenrekord!
Samstags-Sieger:	1. Markus Kellenberger	Liechtenstein	3:22:52	+ 1.823 m/ ./ 296 m
	444. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 76.	4:34:16	Höhendifferenz
	1.296. Manfred Bönner (49)	M 50/ 254.	5:14:11	
	2.218 Läufer im Ziel (Samstag + Sonntag insgesamt 4.446).			
Samstags-Siegerin:	1. Chantal Dällenbach	Frankreich	3:25:19	
(auch Gesamt-	420. Vera Hellmich (59)	W 40/ 110.	5:41:20	
siegerin)	582 Läuferinnen im Ziel (Samstag + Sonntag insgesamt 814).			

Jeder konnte entscheiden, an welchem Tag er starten wollte. Für die Siegerehrungen und Preisvergabe waren jedoch bestimmte Vorgaben einzuhalten. Samstags standen die Elite-Frauen und die Senioren ab M 50 auf dem Programm. Im nächsten Jahr wird es wieder eine Ein-Tagesveranstaltung geben. 4.000 Teilnehmer sollen zugelassen werden.

Vera Hellmich: Zum zehnjährigen Jubiläum fand der Marathon erstmals an zwei aufeinanderfolgenden Tagen statt. Helfer von 60 Vereinen aus allen Nachbarorten unterstützten die erstklassige Organisation. Es hatten sich jeweils ca 3500 Läufer/innen gemeldet. Vom LCW waren Friedhelm Garze, Manfred Bönner und ich dabei. Wir durften samstags (08.09.) bei warmen Wetter in Interlaken mit Böllerschuss starten. Durch den Ort zog sich die Läufer Schlange an der Zuschauermenge vorbei nach Böningen zum Brienersee. Eine noch flache Strecke führte uns durch Apfelhaine nach Wilderswil (km 10). Hier waren unsere Spezialbetreuer Erika Werner und Gerd Stein (mit trockenen T-Shirts zum Wechseln, wenn es in der Höhe kalt werden sollte) schon vor Ort.

Gerd tat es in der Seele weh, dass er nicht mitlaufen konnte. Er war wohl mindestens so aufgeregt wie wir, wenn nicht noch aufgeregter, kennt er doch jede Ecke dieses tollen Berglaufes. Er weiß natürlich auch, wo es Sinn macht, als Zuschauer zu stehen. Erika ist der Profi, wenn es darum geht, wie man am besten die Strecke mit den Bergbahnen erreichen kann. Sie hat Gerd oft genug betreut. So gut versorgt konnten wir also beruhigt über die Holzbrücke, dann an der rauschenden Lutschine vorbei, nach Lauterbrunn bei km 20 laufen. Von hier aus wurden wir mit Kuhglockengeläut und wehenden Fahnen über eine kleine „Schleife“ zu den Trümmelbachfällen und wieder zurück nach Lauterbrunn geschickt. Noch einmal durch den Ort laufend bekamen wir einen echten „Anfeuerungs-schub“ der „Fans“ und waren in die Bergaufstrecke entlassen.

Bei km 25 steigt es nämlich ganz heftig drei Kilometer lang an. Hier läuft in „meinem“ Feld schon keiner mehr. Der Weg zieht sich über 28 - zum Glück bewaldete - Serpentinaufstiege nach Wengen. Nach 3:30 Std. war ich dort. Für die letzten 5 km habe ich fast 1 Std. gebraucht. Gerd war schon vorgegangen, um Friedhelm und Manfred zu versorgen, die ja um einiges vor mir waren. Ihr könnt Euch aber gar nicht vorstellen, wie schön ich es empfand, Erika dort stehen zu sehen. Herrlich! Auch sie strahlt. Es geht ihr gut, und nun kann auch sie endlich mit der Bahn zum Ziel hinauffahren. Das Wechsel-T-Shirt habe ich nicht gebraucht, es bleibt herrlich warm. Wir haben einen wunderbaren Blick auf die Bergwelt, und bald kann man die Gletscher unterhalb der Jungfrau sehen. Die Strecke führt mal mehr mal weniger steil hinauf. Wir können mal gehen, mal laufen, aber vor allem auch schauen, denn deshalb sind wir eigentlich hier.

Es lief prima. Das für mich schwerste Stück von km 25 bis 30 war geschafft. Nun wusste ich, dass ich das Ziel erreichen würde. Die steilsten Stücke über die Wiese ab km 38 konnte ich ja gehen bzw. fast klettern. Ich konnte schon die Muräne erkennen, als vor mir eine Läuferin einen Krampf bekam. Puh, heftig, 2 km vor dem Ziel - aber nach Dehnen und ein bisschen Massieren hatten wir Mitläufer sie wieder fit zum weitermarschieren. Oben auf der Muräne hieß wieder der Dudelsackspieler alle Läufer willkommen. Wir hatten 1.800 Höhenmeter erlaufen. Nun ging es noch 1,5 km bergab. Wer jetzt nicht übersäuert war, konnte noch flitzen und viele Läufer überholen. Juchhu, Gerd in Sicht, durch das „Felsentor“ und schon an Erika vorbei zum Ziel „geflogen“. So kam ich mir wirklich vor. Ein wunderbares Gefühl - geschafft nach 5:41 Std.!

Friedhelm war schon munter da, obwohl ihn auf den letzten 10 km etwas Kreislaufprobleme plagten. Er hat aber die Strecke trotzdem sehr genossen (4:34:16,4 Std. als insgesamt 444.).

Manfred hatten wir ja nun reichlich gewarnt vor der Steigung bei Wengen, doch die letzten Steigungen von km 38 hatten wir wohl nicht genug erwähnt. Er fühlte sich bis dahin prima, wunderte sich fast, warum wir die Strecke so schwer finden, bis er um den Berghügel kam und die lange Läufer Schlange vor sich hochsteigen sah. Damit hatte er nicht gerechnet, dass es noch einmal so steil würde. Leider hatte er nicht dieses tolle „Ich fliege ins Ziel“- Gefühl. Aber er kam super erfolgreich nach 5:12 ? Std. an. Nach einem bisschen Erholungszeit plante er schon, in Zukunft unter 5 Std. zu laufen. Puh, ein Glück, es hatte ihm gefallen, und wir hatten nicht zu viel geschwärmt.

Den Sonntag nutzten wir, um selber mit der Bahn zum Ziel auf der Kleinen Scheidegg zu fahren und die Läufer ankommen zu sehen. Ein gutes Gefühl war das, hatten wir doch diesen Marathon schon geschafft und unser Finisher-Funktionsshirt schon an.

Schöne Wanderungen zum First, dem Bachalpsee und über den Eigertrail haben wir in der darauffolgenden Woche noch unternommen und hoffen nun, dass wir wieder einmal hier Urlaub machen können.

Arthur-Lambert-Gedächtnislauf (15.09.): Die gleichzeitig angesetzten Schüler-Stadtmeisterschaften fielen aus

Der 8. Arthur-Lambert-Gedächtnislauf in Wuppertal wird wahrscheinlich auch der letzte gewesen sein. Der Name Arthur Lambert zieht nicht mehr. Selbst die Älteren, die ihn noch persönlich gekannt haben, starten seinetwegen nicht mehr auf der Bahn. Auch aus seiner Heimatstadt Wittenberg trat niemand mehr die weite Reise nach Wuppertal an.

<u>5.000 m:</u>	1. Jan Röttger (84)	Barmer TV	16:22,27	
	8. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	19:33,07	10 Läufer + 3 Läuferinnen
	9. Norbert Korte (50)	M 50/ 1.	19:40,18	im Ziel.

Nach der Starterliste mit den Voranmeldungen sah es recht flau aus. Durch einige Nachmeldungen kam aber dann doch noch ein ordentliches Feld zusammen. Auch Wolfgang Stein entschloss sich bei schönem Spätsommerwetter noch kurzfristig zu einem Start. Nach einem langen Trainingslauf am Vortag wollte er aber ohne große Ambitionen einfach nur so mitlaufen.

Eingangs der letzten Runde durchzuckte ein stechender Schmerz meinen linken Fuß. Es war mir nicht mehr möglich, den Fuß zu belasten. Humpelnd beendete ich die letzte Runde, in der Wolfgang auch noch an mir vorbeizog.

<u>3.000 m:</u>	1. Ernst Reiteleit (31)	ATV Wuppertal	13:04,16	
	2. Harald Sohnius (35)	ohne Verein	13:04,52	
	3. Karl Nagel (29)	M 70/ 2.	13:14,65	

Ein eher trauriges Bild bot sich den wenigen Zuschauern über 3.000 m. Die 3.000 m hatte der BTV für die Altersklassen bei den Männern ab M 65 bzw. bei den Frauen ab W 45 und für die weibliche Jugend A + B ausgeschrieben. Nur drei Senioren, eine Seniorin und die Jugendliche Lena Peters vom Barmer TV stellten sich dem Starter. Lena Peters setzte sich gleich an die Spitze und lief ein einsames Rennen gegen die Uhr. Unter diesen Voraussetzungen konnte Lena verständlicherweise nicht die 12-Min.-Marke unterbieten.

Ernst Reiteleit und Harald Sohnius überließen Karl Nagel das ganze Rennen über die Führungsarbeit, um ihn dann am Ende zu überspurten. Karl war von dieser Renntaktik seiner beiden Konkurrenten nicht gerade begeistert. Von einer besseren gegenseitigen Unterstützung hätten sicher alle mit schnelleren Zeiten profitiert.

Norbert Korte

<u>1.000 m Schüler B:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	3:04,35	
	2. Jonas Schnittert (89)	LG Hilden	3:07,83	
	3. Nikolai Werner (89)	LCW	3:08,48	
	7. David Andres (88)	“	3:27,36	
	9. Stephan Krüger (89)	“	3:28,77	
	12. Ludwig Stahl (89)	“	3:52,57	12 Läufer im Ziel.

<u>800 m Schülerinnen B:</u>	1. Nina Kramer (90)	Ohligser TV	2:25,65	
	4. Carolin Wickel (89)		3:15,56	4 Läuferinnen im Ziel.

Eigentlich sollte an diesem Tag auch der zweite Teil der Stadtmeisterschaften der Schülerinnen und Schüler stattfinden, aber die wurden kurzfristig und für mich aus unverständlichen Gründen abgesagt. Zunächst war der Termin der Meisterschaften eine Woche vor dem Wuppertaler Volkslauf und den Kreismeisterschaften der Schüler B nicht besonders glücklich gewählt. Man warb um Helfer bei den anderen Vereinen. Aber angeblich hatte sich niemand gemeldet. Aber bitte dann so früh Bescheid geben, dass auch alle Übungsleitervertreter rechtzeitig die Schüler informieren können. Ich habe selbst am Tage zwei Übungsleitervertreter angetroffen, die von dieser Absage überrascht wurden. Vom Organisationsablauf finde ich dies eine Unverschämtheit, denn der Veranstalter hätte viel früher reagieren müssen. Bereits im letzten Jahr fielen die Stadtmeisterschaften für die Schülerinnen und Schüler C und D schon kurzfristig aus. Vielleicht sollte man sich gerade zum Termin Gedanken machen. Im nächsten Jahr würde sich der Juni oder Juli durch die späten Sommerferien geradezu anbieten. Der September ist in den letzten Jahren durch die unsichere Wetterlage immer anfällig gewesen. Mindestens zweimal musste man in den vergangenen Jahren aufgrund von starken Regenfällen auf andere Termine ausweichen.

Zum Wettkampf: Der 1000-m-Lauf der Schüler A + B verlief für Jan-Philipp Werner erwartungsgemäß. Er setzte sich vom Start weg an die Spitze des Feldes und lief mit 3:04,35 min. einen klaren Sieg heraus. Da konnte sein ärgster Konkurrent Jonas Schnittert (LG Hilden) nichts ausrichten. Er schaffte es allerdings, sich zwischen die beiden Werner-Brüder zu platzieren, sodass sich Nikolai mit Platz 3 in der M 13 begnügen musste. Mit der Zeit von 3:08,48 Min. war Nikolai aber sehr zufrieden.

Für David Andres verlief das Rennen sehr gut, denn er konnte seine persönliche Bestzeit um über 20 Sekunden auf 3:27,36 Min. verbessern. Kurz vor dem Ziel überholte er noch überraschend seinen Vereinskameraden Stephan Krüger. Schlimm für Stephan, bei dem es an diesem Tage gar nicht lief. Ich vermute, er hat jetzt mit ähnlichen Wachstumsproblemen zu kämpfen, wie David im letzten Jahr, der seinerzeit leider mehrere Monate aussetzen musste. Stephan ist aber so geduldig. Ich glaube, dass er es im nächsten Jahr wieder schaffen wird, top dabei zu sein. In der Ergebnisliste wurde David Andres in der falschen Altersklasse gewertet, denn mit Jahrgang 88 gehört er zu den Schülern A. In dieser Klasse wäre er Sechster geworden.

Carolin Wickel startete über 800 m, musste aber die letzte Runde alleine hinterherlaufen, weil sich das Feld bei den wenigen Teilnehmern weit auseinander zog.

Georg Rüttinger

Halbmarathon „Rund um den Fühlinger See“ in Köln (15.09.)

1. Bernd Stephan (61) LC Duisburg 1:14:18,1 - amtlich vermessene Strecke! -
251. Frank Villbrandt (59) M 40/ 57. 1:42:29,3 650 Läufer + 150 Läuferinnen im Ziel.

1.367 gemeldete Teilnehmer über 5, 10 km und Halbmarathon ideales Laufwetter!

Düsseldorfer Herbstlauf (15.09.): 10 km: 1. Salvatore Di Dio (72) ART Düsseldorf 32:32
2. Andreas Pakmohr (60) LCK Ronsdorf 34:23
176 Läufer + Läuferinnen im Ziel. 88. Bernd Bahne (43) M 55/ 6. 48:26

Die Strecke führte durch das Gelände der ehemaligen Bundesgartenschau (nicht amtlich vermessen).

Wer täglich trabt, hat nicht aufs falsche Pferd gesetzt.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Wuppertaler Volkslauf (21.09.): An der Blutfinke war der Bär los - Norbert Korte

Mit der Beteiligung an unserem Volkslauf können wir mehr als zufrieden sein. So viele kamen noch nie. Das Gedränge auf dem Schulhof der Gesamtschule war zeitweise fast schon beängstigend. 1.495 Läuferinnen und Läufer zzgl. ca. 230 Wanderer und Bambini bedeuteten ein Rekordergebnis. Die Kameraden im Startbüro und in der EDV-Auswertung wussten anschließend, was sie getan hatten. Die Belastung ging bis an die Grenze des Machbaren.

Zu größeren organisatorischen Pannen kam es zum Glück nicht. Leider brach eine Läuferin auf der Strecke wegen Überforderung zusammen. Sie konnte aber schon bald wieder aus dem Krankenhaus entlassen werden.

Danken möchten wir an dieser Stelle unseren treuen Helferinnen und Helfern, der AOK Wuppertal, der Stadtsparkasse Wuppertal und dem Stadtbetrieb Sport & Bäder. Nur durch die uneigennützig Zusammenarbeit vieler kann eine Veranstaltung dieser Größenordnung geschultert werden.

Die einzelnen Wettbewerbe aus LCW-Sicht:

Schüler M 8 - M 10 über 2,1 km

1. Max Müller (92)	TV Friesen Wupp.	8:22	
35. Janis Bauer (94)	M 8/ 9.	10:51	
67. Mario Licata (94)	M 8/ 23.	11:47	118 Läufer im Ziel.

Schüler M 11 - M 13 über 2,1 km

1. Nikolai Werner (89)	LCW	7:40	
2. Björn Beckmann (90)	C.-Duisberg-Gymn.	7:44	
3. Stephan Krüger (89)	LCW	8:14	
12. Timo Bauer (90)	M 12/ 6.	8:38	
27. Stefan Kerger (91)*	M 11/ 8.	9:15	*) noch keine LCW-Mitglieder!
63. Adam Laskowski (91)*	M 11/ 22.	10:01	
73. Florian Deitermann (91)*	M 11/ 28.	10:18	
106. Lars Ewoldt (90)	CDG (LCW) M 12/ 44.	10:58	220 Läufer im Ziel.

Mal so eben im Vorbeigehen gewann Nikolai Werner diesen Lauf. Wenige Stunden später lief er bei den Kreismeisterschaften auch noch 1.000 m. Sein Bruder Jan-Philipp konzentrierte sich ganz auf die Kreismeisterschaften, um sich von seinem Dauerrivalen Jonas Schnittert nicht die Butter vom Brot nehmen zu lassen.

Schülerinnen W 11 - W 13 über 2,1 km

1. Sandra Oczko (89)	Realschule Leimbach	9:24	
34. Carolin Wickel (89)	W 13/ 11.	10:49	
35. Theresa Lehnert (89)	W 13/ 12.	10:50	200 Läuferinnen im Ziel

Schüler M 14/ M15 + männl. Jugend B über 2,1 km

1. Martin Fink (85)	Barmer TV	7:26	
33. David Andres (88)	M 14/ 11.	8:49	
84. Oskar-Hermann Schwarz (88)	M 14/ 28.	11:06	116 Läufer im Ziel.

In den sechs Schüler-Läufen kamen sage und schreibe 919 Läuferinnen und Läufer ins Ziel, davon

alleine 528 vom Carl-Duisberg-Gymnasium. In zwei Läufen starteten mehr als 200 Teilnehmer. Damit ist auch eine gut eingespielte Zielmannschaft überfordert. Es kam zu Staus wie auf den Autobahnen am Feriende. Abgesehen davon verletzten sich auch gleich nach dem Start einige Läuferinnen und Läufer, die in dem dichten Gedränge stolperten und stürzten. Wir werden also überlegen müssen, ob wir nicht von sechs auf acht Läufe aufstocken. Wir müssten dann allerdings noch früher anfangen und hätten weniger Zeit für den Platzaufbau.

4,9 km Männer, männl. Jugend A

1. Jan Röttger (84)	Barmer TV	16:43	
14. Nikolai Braschos (81)	M 20/5.	18:27	
22. Jörg Schilde (67)	M 30/5.	19:48	
24. Wolfgang Stein (39)	M 60/1.	19:54	
39. Matthias Wickel (84)	MJA/ 12.	20:57	(für Gymn. Bayreuther Str.)
70. Karl Nagel (29)	M 60/3.	24:01	152 Läufer im Ziel.

Über 4,9 km gewann der Jugendliche Jan Röttger vom Barmer TV in 16:43 Min. vor seinem Ex-Vereinskameraden Benjamin Lehmbach (16:57/ Aachener TG). René Treibert, der mit einer 5.000-m-Zeit von 14:47,0 Min. in den Bestenlisten steht, zeigte, dass er das Laufen noch nicht verlernt hat. Für die Grundschule Marper Schulweg startend (wegen seiner Tochter) gewann er souverän die Altersklasse M 40 in 17:35 Min. Seinen ehemaligen Konkurrenten und heutigen Gehörlosen-Bundestrainer Wolfgang Irle (Bestzeit 3:45,4 über 1.500 m) hielt er sicher in Schach (8. in der M 40 mit 20:34).

Einen Tag vor der Bundestagswahl ließ es sich auch die politische Prominenz nicht nehmen, bei unserem Volkslauf zu starten. Peter Vorsteher (Sprecher von Bündnis 90/Die Grünen im Stadtrat), Dr. Frank Freimuth (SPD-Landtagsabgeordneter) und Markus von Dreusche (F.D.P.-Bundestagskandidat) belegten über 4,9 bzw. 9,8 km Mittelfeldplätze. Die CDU-Bundestageskandidatin Ursula Lietz begnügte sich mit einem Startschuss, sah anschließend aber bei den Schülerläufen eine Zeit lang interessiert zu. Vielleicht trainiert sie ja jetzt schon heimlich, um im kommenden Jahr groß aufzutumpfen. Peter Hartwig (SPD-Sportpolitiker in Wuppertal) musste wegen einer Verletzung leider auf einen Start verzichten. Bei unserem Crosslauf im November will er aber wieder dabei sein.

In der M 60 ließ Wolfgang Stein seine Altersgenossen weit hinter sich. Seine Zeit hätte auch zum 6. Platz in der M 40 gereicht. Nikolai Braschos lief wieder ein sehr starkes Rennen. Er startet nur einmal im Jahr bei unserem Volkslauf, betreibt aber eine Kampfsportart, die auch viel Kondition erfordert. Jörg Schilde, der allerdings anschließend auch noch über 9,8 km startete, bekam gegen ihn keine Schnitte.

4,9 km Frauen, weibl. Jugend A

1. Lena Peters (84)	Barmer TV	21:49	
4. Martina Bauer (64)	W 30/ 2.	23:20	91 Läuferinnen im Ziel.

So viele Läuferinnen wie noch nie starteten über die 4,9-km-Distanz. Ganz vorne mit lief Martina Bauer, die sich in ihrer Altersklasse nur der noch deutlich jüngeren Annette Kadletz geschlagen geben musste.

Frau Dicken-Begerich, die Leiterin des Carl-Duisberg-Gymnasiums, glänzte als Vorbild für ihre Schülerinnen und Schüler. Sie spricht nicht nur über die gesundheitsfördernden Auswirkungen des Laufens, sondern macht auch selbst mit. Ihr Vorgänger, Herr Hochreuther, musste wegen eines anderen Termins leider auf einen Start verzichten.

<u>9,8 km Männer:</u>	1. Sascha Velten (74)	Remscheider SV	32:35	
	16. Michael Bremer (66)	M 30/ 9.	38:53	
	27. Antonio Stellato (46)	M 50/ 3.	39:45	
	42. Jörg Schilde (67)	M 30/ 19.	41:08	263 Läufer im Ziel.

Sascha Velten vom Remscheider SV hatte keinen Gegner zu fürchten, nachdem sein Vereinskamerad Arnd Bader wegen einer wieder aufgebrochenen alten Verletzung schon frühzeitig aufgeben musste. Nur Michael Holz von der LCK Ronsdorf konnte ihm in 33:03 Min. einigermaßen folgen. Michael Bremer zeigte gegenüber Radevormwald schon eine deutliche Aufwärtstendenz. Den stärksten Eindruck hinterließ Antonio Stellato, der sich in seiner Altersklasse als Dritter nur knapp geschlagen geben musste, aber Gerd Endrijautzki mit fast 1 ½ Minuten Vorsprung auf den vierten Platz verwies.

<u>9,8 km Frauen:</u>	1. Tanja Ortega (68)	TuSEM Essen	39:51	
	16. Vera Hellmich (59)	W 40/ 6.	51:21	
	27. Gabi Pohlmann (41)	W 50/ 2.	51:58	70 Läuferinnen im Ziel.

Mit Tanja Ortega, besser bekannt unter ihrem Mädchennamen Kalinowski, war eine frühere westdeutsche Spitzenläuferin am Start. Nachdem sie Mutter geworden ist und mit Achillessehnenproblemen zu kämpfen hat, lässt sie es jetzt etwas ruhiger angehen. Trotzdem gewann sie locker leicht mit über eine Minute Vorsprung vor Saskia Rohde (75/ LG Wuppertal).

Thema Volkslauf - Norbert Seiffert

Liebe LCWer,

es ist wieder mal geschafft, oder hat er uns geschafft? Der Volkslauf ist gelaufen, die Einnahmen sind gezählt und die Ergebnisliste steht auf unserer Internet-Seite.

Jeder Helfer, und da nehme ich mich nicht aus, hat kurz nach diesem alljährlichen Ereignis den Volkslauf-Durchhänger: Man schimpft auf die dreisten Läufer, die uns das Leben mit unverschämten Forderungen schwer machen, die vielen Nachmelder machen immer mehr Arbeit - wir mussten ja tatsächlich den Start für den 5- und den 10-km-Lauf wegen der großen Anzahl verschieben - und vom gespendeten Kuchen bekommen die Helfer am wenigsten ab.

Apropos Helfer. Immer dieselben, kaum mal, dass ein jüngerer LCWer sich in den Kreis der Helfer einfindet.

Die Vorbereitung - Meldungen annehmen, Preise besorgen, Getränke und anderes Material einkaufen, Medaillen, Startnummern und, und, und... - frisst schon Wochen vorher die Abende auf, die nachträgliche Arbeit - Ergebnisliste korrigieren, Urkunden, Ergebnislisten und Medaillen nachsenden, sämtlichen Schriftverkehr und Orgapläne, Finanzpläne und -abrechnungen zusammenstellen... - nervt noch Wochen später.

Warum machen wir das überhaupt und ist das alles tatsächlich so?

Wer schon mal selber bei einem Wettkampf gestartet ist, ich denke das haben wir alle schon hinter uns, weiß, dass man froh ist, einen freundlichen und kompetenten Ansprechpartner zu finden. Man ist selber doch immer ein wenig unsicher bei einer „fremden“ Veranstaltung und deshalb auch schon mal hektisch und ein wenig fordernd. Und die späten Nachmeldungen? Da gibt es manchmal doch auch bei unseren Läufern Umstände, die eine rechtzeitige Voranmeldung unmöglich machen. Und auch für einen Läufer ist nach dem Lauf die Sache mit dem Kuchen gegessen (der ist meistens dann schon alle).

Auch wenn es nicht sehr ins Auge fällt: Es sind nicht immer dieselben Helfer tätig. Es wechselt von Jahr zu Jahr doch so sehr, dass man im Orga-Team Probleme hat, die entsprechenden Helferpositionen mit erfahrenen Helfern zu besetzen. Gerade deshalb freut man sich über jeden, der schon mal mitgeholfen hat und weiß, wo es lang geht.

Warum, hier wiederhole ich mich, warum machen wir das alles? Jetzt kann man die Vereinsatzung § 1, 3. Absatz, zitieren: „Der Verein...fördert den Leistungs-, Breiten- und Freizeitsport“, man kann sagen, dass vielleicht doch ein finanzielles Plus dabei herauspringt oder dass wir den Volkslauf doch immer schon ausgerichtet haben.

Ich denke es geht uns um ganz etwas anderes: Um den Erfolg, diese Volkslauf-Veranstaltung gemeinsam durchzustehen und dabei eine hervorragende Leistung, denn das ist sie unbestritten, zu erbringen. Für die teilnehmenden Kinder, für Gleichgesinnte aus befreundeten Vereinen, für den Auftritt unseres Vereins in der Öffentlichkeit und nicht zuletzt auch für uns, denn der LCW besteht aus seinen Mitgliedern und das sind wir ja nicht gezwungenermaßen und nicht nur freiwillig, sondern weil wir das so wollen!

Damit nicht nur ich in den Genuss komme, auch die erfreulicheren Rückmeldungen zum Volkslauf zu erleben, im folgenden eine e-mail-Auswahl an unsere Internetadresse:

Hallo, Euer Volkslauf gestern hat mir viel Spaß gemacht. H.-G. Reinkenhoff

Es hat Spaß gemacht. Vielen Dank für die viele Arbeit. Axel Bödefeld

Hallo Norbart :-)) Wollte mich fuer die tolle Veranstaltung bedanken. Ihr habt das wirklich gut im Griff, macht Spass :) Freue mich auf die Ergebnislisten; Oliver

Hallo! Ich bin am Samstag beim 9.800-m-Rennen mitgelaufen. Erst mal: vielen Dank an alle Beteiligten für die tolle Organisation. Die Teilnahme hat wirklich Spaß gemacht, zumal ich auch mit dem sportlichen Ergebnis sehr zufrieden war. Ich freue mich schon auf nächstes Jahr! Mit sportlichen Grüßen,

Euer Rainer Friedrich

Trotz der vielen Arbeit, der kleinen Ärgernisse am Rande und der großen Anstrengung am Veranstaltungstag, ich zumindest freue mich auf den **27.09.2003**.

Zwei Stimmen zu unserem Volkslauf (aus dem Internet-Forum laufen-in-wuppertal.de)

Stefan Kluthe: Gott sei Dank wieder die alte Strecke, da macht das Laufen wieder Spaß. Ansonsten die Organisation wie gehabt und Luxus pur am Getränkestand (Punica Oase).

Wer wollte, konnte sich seine Urkunde bestellen und gegen Gebühr nachschicken lassen. Mit etwas Geschick stelle ich meine eigene Urkunde her. Bei solchen Menschenmassen sollten die Veranstalter für das nächste Jahr einige Rollen Toilettenpapier mehr bereitlegen. Na ja, ganz so schlimm war es natürlich nicht, es ist nur komisch dass die Veranstaltungen in den Bergischen Nachbarstädten besser organisiert sind.

Vielleicht bis zum nächsten Jahr ... ? ... Laufende Grüße aus Langerfeld Stefan

Olaf Häckner: Zum Glück ist es trocken geblieben an diesem Sonntag (?) in Ronsdorf. Super Stimmung und knackige Strecke (Bergtraining lohnt sich). Wunderbar!

Grüße und leichte Beine

Olaf

Kreismeisterschaften Schüler B in Solingen (21.09.): Jan-Philipp ist Kreismeister!

<u>M 13 - 1.000 m:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	3:03,31	
	2. Jonas Schnittert (89) LG Hilden	3:06,80	
	3. Nikolai Werner (89)	3:12,45	9 Läufer im Ziel.

Wie schon beim Arthur-Lambert-Lauf hatte Jan-Philipp in dem einen Kopf größeren Hildener Jonas Schnittert wieder seinen stärksten Rivalen. Aber auch hier setzte er sich durch. Nikolai konnte nach seinem Sieg beim Volkslauf in diesen Zweikampf verständlicherweise nicht eingreifen. Sein dritter Platz geriet jedoch nie in Gefahr.

N.K.

Zonser Nachtlauf (27.09.): Trotz großer Gruppe reichte es wieder nicht zum Frühstückskorb - Norbert Korte

Zons übt nach wie vor eine große Anziehungskraft aus. Der Bus war mit Aktiven und Fans gut gefüllt. Trotzdem reichte es wieder nicht zur größten Teilnehmergruppe. Den Frühstückskorb durften wir uns nur ansehen.

Im nächsten Jahr wird es keine Busfahrt nach Zons geben. Weil die Schulferien bis Mitte September dauern, müssen wir unseren Volkslauf um eine Woche nach hinten verlegen. Gerne hätten wir unseren Termin mit den Zonsern getauscht. Wegen eines Altstadtfestes konnten die Zonser auf unseren Vorschlag aber nicht eingehen. Wer am Abend vor unserem Volkslauf trotzdem in Zons laufen möchte, müsste also mit seinem Auto fahren.

Unser Schüler-Trio Stephan Krüger, Jan-Philipp und Nikolai Werner entschied sich in diesem Jahr schon für die lange Strecke. Wer Bedenken gehabt haben sollte, wurde eines Besseren belehrt. Vor allen Dingen Jan-Philipp und Nikolai liefen ein sehr starkes Rennen. In der Zonser Altstadt - nach etwa 6 km - lagen sie nur knapp hinter Andreas Black, der sich aber dann bis zum Schluss doch noch etwas absetzen konnte.

In der Altstadt sah Michael Bremer wie der unangefochtene Gewinner der internen LCW-Wertung aus. Er führte deutlich vor Jörg Schilde. Auch als die Läuferinnen und Läufer aus der Altstadt heraus wieder in Richtung Stadion liefen, hatte sich der Rückstand von Jörg auf Michael kaum merklich verringert. Dann aber muss Michael doch ziemlich nachgelassen haben. Bevor die Beiden scharf rechts abbogen, um die etwa letzten 250 m auf der Aschenbahn des Stadions zurückzulegen, hatte Jörg schon einen kleinen Vorsprung herausgelaufen.

Trotz wiederholter Verletzungen ist Antonio Stellato nicht klein zu kriegen. Er gewann seine Altersklasse mit fast 2 Minuten Vorsprung.

7 Meilen (11.263 m) - Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Salvatore Di Dio (72)	ART Düsseldorf	36:14	
2. Sascha Velten (74)	Remscheider SV	37:07	
13. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	39:46	M 40/ 2. - bester Wuppertaler! -
35. Jörg Schilde (67)	M 35/ 10.	43:05	
37. Michael Bremer (66)	M 35/ 11.	43:13	
63. Antonio Stellato (46)	M 55/ 1.	45:32	
83. Andreas Black (59)	M 40/ 12.	47:18	
101. Jan-Philipp Werner (89)	Sch./ 2.	47:57	
102. Nikolai Werner (89)	Sch./ 3.	47:59	
144. Stephan Krüger (89)	Sch./ 4.	50:09	
157. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 12.	50:36	

163. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 14.	51:07	
171. Matthias Wickel (84)	MJA/ 10.	51:20	
197. Friedrich Mann (36)	M 65/ 2.	52:04	
201. Peter Muschkiet (64)	M 35/ 49.	52:10	
264. Bernd Bahne (43)	M 55/ 9.	54:25	
598. Hans Wieczorrek (30)	M 70/ 5.	64:18	
616. Walter Müller (34)	M 65/ 17.	65:05	
722. Kurt Kessler (22)	M 80/ 1.	74:00	764 Läufer im Ziel.

7 Meilen (11.263 m) - Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Annette Weiss (68)	Siegburger TV	42:12	
43. Vera Hellmich (59)	W 40/ 6.	56:08	302 Läufer im Ziel.

3 Meilen (4.830 m) Schnupperlauf - Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Marco Meuter (86)	ASC Rosellen Neuss	16:57	
3. Dominic Bornemann (77)	Barmer TV	17:16	M 20/ 1. - bester Wuppertaler! -
12. Timo Bauer (90)	B-Sch./ 5.	19:51	
66. Bert Renner (40)	M 60/ 5.	27:07	
69. Janis Bauer (94)	C-Sch./ 8.	27:19	
82. Georg Rüttinger (52)	M 50/ 5.	29:58	82 Läufer im Ziel.

3 Meilen (4.830 m) Schnupperlauf - Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Doris Helfen (89)	RC Musketier Wuppertal	20:26	
2. Martina Bauer (64)	W 35/ 1.	20:59	
20. Joanna Wehr (69)	W 30/ 1.	26:00	52 Läuferinnen im Ziel.

Der kleine Janis Bauer kam im Pulk der Großen die lange Gerade Richtung Sportplatz heruntergelaufen, als die LCW-Fangemeinde ihn mächtig anfeuerte. Von dieser Unterstützung angetrieben, stob er wie eine Rakete davon und ließ als Jüngster im Feld manchen Erwachsenen alt aussehen. Seine Mutter Martina gewann überraschend ihre Altersklasse und musste sich auch im Gesamteinlauf nur einer Wuppertaler Radfahrerin geschlagen geben.

Berlin-Marathon mit Deutschen Meisterschaften (29.09.): Rolf Werg ganz famos!

Sieger: Raymond Kipkoech	Kenia	2:06:47	Siegerin: Naoko Takahashi	Japan	2:21:49
Bester Deutscher:	23. Martin Beckmann	2:16:07			
Beste Deutsche:	8. Kathrin Weißel	2:36:36			

			<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>Halbmarathon-Hälften</u>	
<u>Männer:</u>	374. Rolf Werg (56)	M 45/ 28.	2:44:48	2:45:12	1:23:00	1:21:48
	14.049. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 461.	4:03:44	4:05:36	1:53:50	2:09:54
20.898 Läufer + 4.411 Läuferinnen im Ziel.						

Das Leistungsniveau beim größten deutschen Marathonlauf ist schon beeindruckend. Für Platz 50 (einschl. Frauen) wurden noch 2:24:41 Std. gefordert. Das lag weniger an den Deutschen Meisterschaften, sondern an der Beteiligung gutklassiger Läufer auch jenseits üppiger Prämienzahlungen. Unter den ersten fünfzig kamen nämlich nur 10 Deutsche ein.

Deutsche Meisterschaften (Brutto-Zeiten)

1. Martin Beckmann (76) LG Leinfelden- 2:16:07 (HM-Hälften 1:07:00 + 1:09:07)
Echterdingen
154. Rolf Werg (56) M 45/ 15. 2:45:12 862 Läufer + 234 Läuferinnen im Ziel.

Rolf Werg präsentierte sich auf die Minute top-fit. Eine solche Zeit hätte man ihm nicht unbedingt zugetraut. Im Gegensatz zum deutschen Meister Martin Beckmann lief er die 2. Hälfte sogar deutlich schneller als die erste. Herzlichen Glückwunsch auch von dieser Stelle aus zu dieser ungewöhnlich guten Leistung. Es ist nur schade, dass mit Rolf Werg nur ein Wuppertaler für die Deutschen Meisterschaften meldete.

N.K.

Wahrscheinlich nur einmal im Leben? – Rolf Werg

Wie wir wissen, hat ein Marathon-Wettkampf so viele Unwägbarkeiten, dass ein 100-%iger Verlauf nie gegeben ist. Beim diesjährigen Berlin-Marathon durfte ich zum ersten Mal die Erfahrung machen, wie das Gefühl ist, wenn man den 100 % ganz nahe kommt.

Die allgemeinen Umstände

- Organisation: erstklassig, aus meiner Sicht absolut nichts auszusetzen,
Wetter: optimal bei ca. 15 Grad, trocken und kein Wind,
Startbereich: sehr großräumig, trotz der fast 26.000 Läufer/innen kein Gedränge,
Zuschauer: viele und sehr motivierend, im Vergleich zu Köln allerdings etwas weniger lautstark,
Strecke: immer gut für schnelle Zeiten, da pottflach und mit wenig Kurven.

Für den Rest eines tollen Erlebnisses hatte ich also zu sorgen

Grundlage war eine fast ganzjährige gezielte Vorbereitung. Dazu gehörte natürlich das übliche Marathon-Training, also ruhige Dauerläufe, long jogs, Intervalltraining und Tempodauerläufe. Als für mich neue Komponente baute ich ein achtmonatiges Krafttraining bis 9 Wochen vor dem Wettkampf sowie in den letzten drei Monaten ein umfangreiches Lauftraining im geplanten Marathon-Renntempo in mein Training ein (bis zu 30 % des Trainingsumfangs). Die anderen intensiven Lauf-einheiten habe ich natürlich entsprechend reduziert. Das I-Tüpfelchen war sicherlich ein sehr erholbarer, dreiwöchiger Urlaub auf Langeoog in der unmittelbaren Vorbereitungszeit.

Und so war's

Um nicht alleine in der großen Masse laufen zu müssen, hatte ich per Internet Mitläufer/innen gesucht, die so wie ich eine Zeit von 2:47 Std. anstrebten. Es meldete sich ein 19-Jähriger aus der Nähe von Bonn., der mich fragte, ob ich für ihn quasi den Bremsläufer machen würde, da er Wettkämpfe immer zu schnell beginne. Mir passte dies gut, zumal es mir hin und wieder passiert, dass ich zu langsam beginne.

Alles lief dann wie am Schnürchen. Er war meist einen halben Meter vor mir, schaute sich aber oft zu mir um und nahm sich dann entsprechend zurück. Bis km 18: Hier bekam er Rippengelenkprobleme und dadurch so erhebliche Luftnot, dass er aussteigen musste. Schade, es war sehr angenehm, mit ihm zu laufen. Dies war der einzige persönliche Wermutstropfen für mich. Im Nachhinein bedauere ich natürlich auch den Tod eines 50-jährigen Läufers, der sich völlig übernommen hatte.

Die erste Hälfte lief für mich so unglaublich leicht, locker und doch eine Idee schneller als geplant (ca. 3:56 Min./km), dass es mir fast unheimlich war, besonders wenn ich daran dachte, wie schwer

mir im Training 15 km im selben Tempo gefallen waren. Bis hierhin also Alles bestens, auch die Anzahl der Läufer/innen: Genug, um nicht alleine laufen zu müssen, aber nicht so viele, dass es eng wurde.

Zwischen km 25 und 30 wurden die Beine langsam etwas schwerer. Ich glaube, dass sich bereits hier (und später sowieso) das Training im Marathon-Renntempo auszahlte, denn es fiel mir in keiner Weise schwer, noch mal Druck zu machen, wenn die Gefahr bestand, an Tempo zu verlieren. Hinzu kam ab km 30 allerdings auch der Gedanke an den „Wilden Eber“ kurz vor km 36. Hier ist der absolute Stimmungshöhepunkt und hier erwarteten mich auch meine Schwester und meine Frau Dagmar. Es lief mir schon mächtig fröstelnd den Rücken runter, und zwar so mächtig, dass der km 37 der schnellste des ganzen Rennens wurde. Ich habe mich trotz der Erschöpfung auf den letzten Kilometern noch nie so stark beim Marathon-Finish gefühlt. Das Ergebnis war eine ca. eine Minute schnellere 2. Hälfte, eine Netto-Endzeit von 2:44:48 Std. und ein Laufgefühl, wie ich es trotz meiner früheren, schnelleren Zeiten noch nie erlebt hatte. Mein Hochgefühl (wirklich nur Endorphine?) hielt noch viele Tage an, wesentlich länger und intensiver als gewohnt. Was für eine Belohnung für die lange und intensive Vorbereitungszeit!

Einen solchen Marathon erlebt man wahrscheinlich nur einmal im Leben. Oder ...?

Köln-Marathon (06.10.): Jörg Hohmann von den „Toten auferstanden“

Sieger: Ernest Kipyego Kenia 2:10:51 Siegerin: Claudia Dreher 2:31:29
TV Friesen Naumburg

Bester Wuppertaler: 36. Michael Holz (68) BSG Barmenia Wuppertal 2:40:25 (Netto-Zeit)

53 Läuferinnen und Läufer unter 2:45:00 Std.

2.193. Manfred Bönner (49) M 50 3:29:27 (Netto-Zeit) AK-Platzierungen u.Brutto-Zeiten
2.941. Jörg Hohmann (63) M 35 3:36:05 “ liegen bisher nicht vor.

Wer hätte das gedacht! Jörg Hohmann, von dem man schon seit Jahr und Tag kein Wettkampf-Ergebnis mehr gehört hat, lief auf Anhieb eine prima Zeit. Mehr als zufrieden konnte auch Manfred Bönner sein. Nach zwei schwächeren Jahren verfehlte er seine Bestzeit aus dem Jahre 1998 nur knapp.

N.K.

40. Marathon "Rund um den Baldeneysee" in Essen (13.10.): Wer hohe Ziele hat, kann auch sehr tief fallen - Stefan „Sammy“ Sammito

Eigentlich sollte das mein Marathon werden. Bereits Mitte August hatte ich gemeinsam mit Kollegen - hier insbesondere mit Bernd Okunek aus dem Tri-Club - angefangen, mich mit langsam länger werdenden langen Läufen auf den Marathon vorzubereiten. So viele lange Läufe habe ich bisher nie für einen Marathon gemacht. Zusätzlich sind dann im September beim Hoffnungslauf der Mukoviszidose-Stiftung (siehe gesonderten Bericht) noch mal 150 Laufkilometer hinzugekommen. Meine 10-km-Bestzeiten oder Darbietungen auf diversen Kurz- und Olympischen Triathlons sprachen für sich. Ich war guten Mutes, die 3-Stunden-Grenze zu knacken.

Im Vorfeld bekam ich von vielerlei Leuten Glückwünsche. Ich möchte allen noch mal dafür danken. Eigentlich fühlte ich mich fit, auch wenn mich seit ein paar Tagen leichte Schluckbeschwerden und vergrößerte Lymphknoten plagten. Hatte ich mir eine latente Erkältung zugezogen? Ich hoffte nicht. Für den Lauf hatte ich gut vorgesorgt, jedenfalls dachte ich das. Bernd Okunek und ich wollten beide unter 3 Stunden bleiben. Die Marschzeit lautete daher 4:12 Min/km. Damit würden wir den Halbmarathon bei 1:28 Std. durchlaufen, und den Marathon in 2:57 Std. finishen. Ein wenig

Spielraum nach hinten fand ich ganz wichtig. Damit wir unterwegs die Squeesy's und das Trinken nicht vernachlässigten, würde mein kleiner Bruder uns auf dem Fahrrad mehr oder weniger begleiten. Jedenfalls sollte er immer so alle 2-3 km auf uns warten, uns was zu trinken anreichen, und dann wieder vorfahren.

Sonntagmorgen war es dann soweit. Nachdem wir Bernd abgeholt und in Essen unsere Startunterlagen im Empfang genommen hatten, ging es nach dem gemeinsamen Gruppenfoto mit den anderen Tri-Club-Mitgliedern auf zum Start. Ich war noch guten Mutes und redete mir ein, ich hätte mit der Kleiderwahl (nur Tri-Top plus Radlerhose) eine gute Wahl getroffen. Dies würde mein erster Fehler sein. Kurz vor dem Start warf ich dann noch das übergezogene T-Shirt weg. Ich hatte extra ein bereits kaputtes mitgenommen.

Der Startschuss! Nur langsam angehen, war die Devise. Ich im Windschatten von Bernd, viele überholen uns, wir halten das Tempo. Die Markierung von km 1 haben wir nicht gesehen, dafür die von km 2: 7:57 Min. Klar zu schnell, wir bremsen ein wenig. Die nächsten Kilometer passen gut. Wir pendeln uns um die 4:12 Min/km ein. Es läuft sich gut. Bernd kann nicht in meinen Windschatten laufen, also sauge ich hauptsächlich bei ihm. Warum unnötig Körner verschwenden? Jede halbe Stunde ein Squeesy, jede zwei Kilometer ein wenig aus der Flasche trinken, die mein Bruder immer wieder auf dem Fahrrad heranfährt. Km 10 durchlaufen wir bei knapp 41 ½ Min., also eine halbe Minute zu schnell (die Zeit der ersten beiden Kilometer). Bei km 20 sind wir gut im Rennen. Wir hatten zwischenzeitlich etwas Tempo rausgenommen und liegen beim Halbmarathon nur drei bis vier Sekunden über der gedachten Durchgangszeit. Noch läuft alles gut. Kurz nach der Halbmarathon-Marke meint Bernd, es ziehe im Oberschenkel und steigt kurz darauf aus. Er vermutet eine Muskelzerrung. Ich muß alleine weiterlaufen. Km 23, mein Bruder kommt zur erneuten Verpflegung. Ich trinke etwas, schicke ihn zu Bernd, damit er ihm die warmen Sachen aus dem Rucksack gibt; vergesse aber, die letzten Squeesys entgegenzunehmen. Nur für den Notfall, ich denke ja, er ist spätestens nach vier Kilometern wieder bei mir. Mein zweiter Fehler an diesem Tag. An den nächsten Verpflegungsstationen laufe ich vorbei. Mein Bruder müßte ja bald da sein. Aber er kommt nicht. Bis km 28 läuft es ganz gut, dann merke ich langsam was. Bei km 30 liege ich nur knapp über der berechneten Durchgangszeit. Noch bin ich gut dabei. Aber ich habe keine Verpflegung aufgenommen, und der Hammer kommt unweigerlich und sehr, sehr hart. Ich verliere schnell an Tempo, bald quäle ich mich nur noch von km- zu km-Markierung. Die Kleiderwahl war auch falsch. Ich bekomme ab km 32 Krämpfe in den Oberarmen. Das tut sehr weh. Es ist einfach zu kalt für nur ein Tri-Top. Die km-Zeiten werden unheimlich groß.

Nachdem ich zuerst mein Ziel sub3 zu laufen, abschreiben muss, fällt auch irgendwann mal das kleinere Ziel, wenigstens eine neue persönliche Bestzeit zu laufen, dem tiefen Zuckerloch zum Opfer. Ich habe es nicht mal registriert, ich will einfach nur noch ins Ziel. Mehrere Läufer animierten mich, nicht aufzugeben. Einige ziehen mich noch mit, aber es geht nicht mehr. Es tut bereits alles weh. Warum ich nicht aufgab? Ich weiß es nicht. Schließlich der Zieleinlauf, ich rette mich über die Linie, bin total fertig, zittere am ganzen Körper. Ich brauche erst einmal von den Sanis eine Decke. 3:24 Min. weit bin ich da gefallen. „Wer hohe Ziele hat, kann auch sehr tief fallen“ hat für mich heute einen sehr großen Bezug bekommen.

Selbst Stunden nach dem Zieleinlauf kann ich kaum richtig gehen. Ich werde noch die Woche einiges von diesem Marathon haben. Ich weiß, was schiefgegangen ist und werde dies in einem neuen Versuch nächstes Jahr anders angehen. Zwei Gründe waren schuld, 1) das Zuckerloch und 2) es war doch zu kalt in den Klamotten. Auf ein Neues, vielleicht klappt es ja 2003!

	<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>Halbmarathon-Hälften</u>	
1. Robert Langfeld (68) LG Braunschweig (kommt aus Hückeswagen)	2:23:37	2:23:37		
257. Antonio Stellato (46) M 55/ 7.	3:12:20	3:12:27	1:31:04	1:41:23
431. Stefan Sammito (78) M 20/ 33.	3:24:37	3:24:40	1:28:49	1:55:51

Netto-/ Brutto-Zeit

917. Eberhard Dunger (51) M 50/ 76. 3:49:43 3:50:15

1.574 Läufer + 284 Läuferinnen im Ziel.

Westdeutsche 1. Salvatore Di Dio (72) ART Düsseldorf 2:27:43 - Gesamt-Dritter -

Meisterschaften: 118. Antonio Stellato (46) M 55/ 4.* 3:12:27

150. Stefan Sammito (78) M 20/ 7. 3:24:40

213 Läufer + 71 Läuferinnen in der Wertung.

*) Der Dritte lief 3:12:11 Std.!

München-Marathon (13.10.): Hans-Georg Bein war von der Stimmung begeistert!

Netto-/ Brutto-Zeit Halbmarathon-Hälften

1. Jonathan Wyatt*) M 30 Neuseeland 2:23:17 2:23:19 1:10:29 1:12:48

2.649. Hans-Georg Bein (56) M 45/ 328. 3:43:19 3:46:00 1:42:30 2:00:49

6.089 Läufer + 1.125 Läuferinnen im Ziel. *) Weltbester Bergläufer in dieser Saison!

Sizilien: Wenn einer auf große Fahrt geht, dann kann er was erzählen. Bruno Mirabito, vielen Wuppertaler Läuferinnen und Läufern sicher gut bekannt, hat auch in diesem Jahr wieder eine Reise in seine alte Heimat organisiert, an der auch Wolfgang Stein aus unserem Verein teilgenommen hat. Er berichtet exklusiv für uns LCWer von seiner Ätna-Besteigung, die er nur mit einigem Glück unbeschadet überstand. Ohne seine in vielen Trainingsläufen erworbene gute Kondition wäre er wohl nicht auf den Gipfel gekommen.

N.K.

Gratwanderung am Samstag, den 01.09.02 – Wolfgang Stein

Als ich um 7 Uhr aus dem Fenster blickte, war die Welt noch in Ordnung. Der Himmel war wolkenverhangen und es sah aus, als würde es gleich regnen. Für heute hatten wir uns als Höhepunkt den Ätna vorgenommen. Wir wollten auf den Gipfel. Unsere Gruppe bestand aus fünf Personen, das waren Belja, Ivonne, Gerd, Bruno und ich. Belja war eigens aus Texas angereist, um an den Trekkingtouren teilzunehmen. Bei diesem Wetter wird wohl nichts daraus werden, dachte ich, und so zog ich erst einmal die Laufschuhe an und machte mich auf den Weg. Vom Hotel aus führte eine verkehrsarme Straße in die nahegelegenen Berge. Ich kam bis km 9, dann musste ich umkehren, denn dunkle Wolken zogen auf und es fing an zu donnern. Also schnell zurück.

Nach dem Duschen ging ich hinunter zum Frühstück. Die anderen saßen schon mit langen Gesichtern am Tisch, und gemeinsam überlegten wir, was wir nun machen sollten. Es regnete inzwischen stark und die Ratlosigkeit war groß. Dann machte Bruno den Vorschlag, mit dem Auto zum Ätna zu fahren, um zu sehen was sich machen ließe. Brunos Schwager Salvatore fuhr uns also hin. Es waren ca. 60 km bis dort. Kurz vor Catania hörte es auf zu regnen und die Wolken verschwanden, sodass wir übereinkamen, die Tour doch noch zu machen. Salvatore setzte uns am Fuße des Berges ab, und wir machten uns gleich auf den Weg.

Es war jetzt 10.30 Uhr, und wir hatten ca. 7 Stunden klettern vor uns. Auf einem gut begehbareren Pfad machten wir schnell Höhe. Irgendwann endete der Pfad, und wir mussten nun aufpassen, dass wir die Richtung beibehielten. Wir krochen unter tief hängende Äste durch, was mir als große Person besonders schwer fiel. Nach einiger Zeit änderte sich das Gelände, statt unter Ästen ging es nun über Felsen. Aber es machte mächtig Spaß, und wir waren guter Dinge.

Die Vegetation hörte plötzlich auf und der Boden war mit einer stacheligen Flechte bewachsen. Auf der rechten Seite lag eine riesige Talmulde, die völlig mit Lava bedeckt war. 1994 hatte es hier einen Ausbruch gegeben und gewaltige Lavamassen ergossen sich ins Tal. An dieser eindrucksvollen Stelle machten wir erst einmal eine Pause, und Ivonne gab mir ein Brötchen. Heute Morgen in der Eile konnte ich nur noch die Schuhe wechseln und die Jeansjacke greifen. Es war nicht sehr warm, sodass ich kein Wasser brauchte.

Wir waren nun über 4 Stunden unterwegs und es ging ständig bergauf. Bald darauf mussten wir stehen bleiben, denn die beiden Frauen kamen nicht mehr mit. Es war noch so weit, dass man nicht einmal den Gipfel sehen konnte. Uns wurde bewusst, dass wir es nicht mehr schaffen konnten. Völlig enttäuscht überlegte ich, was zu tun sei, denn ich wollte unbedingt auf den Gipfel. Schnell war mein Entschluss gefasst, ich gehe alleine. Die anderen wollten bis zur Umkehrzeit - so gegen 16.30 Uhr - versuchen, langsam weiterzugehen. Auf dem Rückweg würde ich dann wieder mit ihnen zusammentreffen. Ich fühlte mich noch sehr fit und legte gleich ein zügiges Tempo vor. Die hinter mir her schleichende Gruppe hatte ich bald aus den Augen verloren.

Aber jetzt ging es richtig zur Sache. Ein steiler Hang mit losem Geröll machte mir große Probleme, denn ich rutschte immer wieder nach unten. Ein kurzer Blick nach oben, ob das schon der Gipfel war? Weiter! Oben angekommen, gelangte ich in eine Aschenmulde, die an einem steilen Hang endete. Da muss ich noch hoch, dachte ich, dann habe ich es geschafft. Inzwischen war es kalt geworden. Ich knöpfte meine Jeansjacke bis oben zu und stieg weiter hoch. Kalter Nebel zog vorbei und die Sicht wurde schlechter.

Irgendwann kam ich oben an und stellte ernüchternd fest, dass ich noch lange nicht oben war. Weit über mir ragte ein Teil des Gipfels aus dem Nebel. Ein kurzer Blick auf meine Uhr sagte mir, dass ich gut in der Zeit war, also versuchte ich es. Ich hatte es bis hierhin geschafft, da wollte ich nicht so schnell aufgeben. Was jetzt kam, war die absolute Härte. Auf allen Vieren kroch ich eine ganz steile Geröllhalde hoch. Eines war sicher, die anderen würden hier nicht hoch gehen können, und die beiden Frauen würden gar nicht bis hier hinkommen.

Ich kam nicht mehr weiter, es war zu steil. Immer wieder rutschte ich ab. Weiter links war der Grat, da musste ich hin, was mir auch mit großer Mühe gelang. Dort angekommen, hatte ich wieder festen Boden unter den Füßen und es ging zügig weiter. Plötzlich, ich traute meinen Augen nicht, der Gipfel! Als Gipfelkreuz diente eine Steinplatte, die auf einem Sockel lag. Etwas weiter waren zwei Metallgestelle installiert, mit denen wohl Erschütterungen ermittelt wurden. Ich setzte mich auf die Steinplatte und rief so laut ich konnte: "Ich bin oben!" Ohne auf Antwort zu warten, wer sollte mich auch hören, machte ich mich wieder auf den Weg zurück. Der Nebel hatte stark zugenommen und ich konnte höchstens 20 Meter weit sehen. Schnell noch ein Foto und los. Es muss wohl schon lange keiner hier gewesen sein, denn es waren keine Spuren zu erkennen, die darauf schließen ließen, weder Fußabdrücke, Coladosen oder sonstige Zeichen.

Ich ging auf dem Grat zurück, der mich herführte. Rechts von mir ging es steil nach unten. Auf der linken Seite musste bald die Stelle kommen, an der ich hochgekraxelt war. Ich konnte sie aber nicht mehr finden, denn es ging dort so steil nach unten, dass ich unmöglich von dort gekommen sein konnte. Da durfte ich auf keinen Fall herunter. Durch den Nebel konnte ich nicht weit genug nach unten sehen. Möglicherweise fiel die Wand steil ab, oder es war der alte Krater. Ich blieb auf dem Grat und kam auch gut voran. Zwischendurch blieb ich immer wieder stehen, legte die Hände trichterförmig an den Mund und rief so laut ich konnte: „Bruuunooo“. Doch es kam keine Antwort. Es herrschte eine beklemmende Stille.

Plötzlich endete der Grat und eine breite Geröllhalde führte steil nach unten. Ich hatte keine andere Wahl, also runter. Die Sicht war immer noch schlecht. Mit meinen Füßen drückte ich die Erde nach unten weg. Steine polterten und ich hinterher. An einem Steilstück konnte ich mich nicht mehr halten. Ich sauste nach unten bis ich mit meinem linken Fuß gegen einen großen Stein stieß.

Ein heftiger Schmerz durchzuckte mich, als ich mit dem Fuß abknickte. Das ließ Böses erahnen. Ich betastete die Stelle eingehend und stellte fest, dass nichts gebrochen war. Beruhigt setzte ich die Rutschfahrt fort. Der Nebel lichtete sich, und ich sah ein großes - mit Flechten bewachsenes - Tal vor mir liegen. Ich bekam wieder festen Boden unter den Füßen, der mir ein schnelles Vorankommen ermöglichte. Dann hörte ich irgendwann in der Ferne ein Auto fahren. Ich war also auf der richtigen Fährte. Einige kleinere Krater tauchten vor mir auf und riesige Mengen Lava.

Als ich näher herankam, sah ich auf den Kraterrändern Wege, über die Leute gingen. Ich umrundete einige kleinere Krater und stand plötzlich auf einer Straße. Hier herrschte reger Betrieb, Autos fuhren hin und her, Menschen standen herum und bestaunten die großen Lavamassen, die noch vor einem Jahr aus mehreren dieser Krater geschleudert worden waren.

Einige Souvenirstände standen entlang der Straße, an deren Ende ein Restaurant lag. Dies war nun das Ziel meines Begehrens. Ich trat ein und ging gleich zur Theke. Ein junger Mann sah mich fragend an. Er erwartete wohl eine Bestellung. Aber ich hatte ganz andere Sorgen, denn ich musste Bruno telefonisch erreichen, um ihm zu sagen, wo er mich finden konnte. Sein Englisch war unzureichend, und so verwies er mich weiter an eine Kollegin.

Ein hübsches freundliches Gesicht sah mich erwartungsvoll an. Ich erzählte ihr meine Geschichte in wenigen Sätzen. Sie war sofort bereit mir zu helfen, obwohl ihre Theke - sie verkaufte Souvenirs - belagert wurde. Schnell hatte sie ein Telefonbuch zur Hand und suchte die Nummer meines Hotels heraus. Mit ihrem Handy wählte sie zunächst das Hotel an und danach Bruno, um ihm mitzuteilen, dass ich hier auf ihn warten würde.

Sie drückte mir noch eine Flasche Wasser in die Hand und bat mich, an einem Tisch zu warten. Ich muss ihr wohl seltsam vorgekommen sein, dachte ich. Ein Blick in den Spiegel hinter der Theke sagte alles. Ich sah ziemlich mitgenommen aus, denn ich hatte seit dem Frühstück außer einem Brötchen weder etwas gegessen noch getrunken.

Plötzlich stand Salvatore vor mir und wollte mich abholen. Da aber die anderen noch nicht da waren, mussten wir warten. 2 ½ Stunden vergingen, dann telefonierten wir noch einmal mit Bruno. Er hatte den Treffpunkt verpasst und war an uns vorbei weiter nach unten gegangen. Er würde in Nicolosi, im nächsten Dorf, auf dem Marktplatz auf uns warten. Wir stiegen ins Auto und fuhren los. Inzwischen war es acht Uhr, und es wurde langsam dunkel.

Es war nicht schwer, sie zu finden. Sie winkten uns zu als sie uns sahen. Gemeinsam freuten wir uns, dass alles einen guten Ausgang genommen hatte. Erschöpft aber glücklich fuhren wir zum Hotel zurück und ließen uns reichlich mit erlesenen Speisen und Getränken verwöhnen.

Stark beeindruckt von den letzten Stunden konnte ich nicht einschlafen, denn es war „kein Tag wie jeder andere“.

Hoffnungslauf 2002 des Mukoviszidose e.V.

Berlin – Potsdam – Magdeburg – Kassel – Frankfurt – Mainz – Saarbrücken (808 km)

Wuppertaler Tri-Athlet läuft von Berlin nach Saarbrücken quer durch Deutschland für den Kampf gegen die Mukoviszidose-Krankheit – Stefan „Sammy“ Sammito

Als am 26. September eine ganze Schar von Läufern auf dem St.-Johann-Markt in Saarbrücken einläuft, liegen hinter uns, dem Kernteam (19 Läufer und 3 Läuferinnen) des diesjährigen Hoffnungslaufes des Mukoviszidose e.V., 800 harte Kilometer. Sieben Tage zuvor in Berlin gestartet, haben wir die gesamte Strecke laufend bewältigt. 50 Wochen im Jahr trainiere ich für die Wett-

kämpfe, hier konnte ich mal mein sportliches Potenzial in den Dienst einer guten Sache stellen! Dem Kernteam gehörte auch ein Läufer an, der selbst an Mukoviszidose erkrankt ist. Auf dem Weg nach Homburg lief er mit uns anderen gemeinsam seinen ersten Halbmarathon!

Neben Berlin und Saarbrücken machten wir auch noch Station in Potsdam, Magdeburg, Kassel, Frankfurt und Mainz. In Wohnmobilen tagsüber und nachts in Hotels der Accor-Kette untergebracht, waren wir gut versorgt. Nur die Nachtläufer - es musste in zwei Nächten durchgelaufen werden - haben dann in den Wohnmobilen geschlafen. Um 2 Uhr morgens zu laufen ist wunderschön, aber auch sehr schwer. Es ist dunkel, kalt und man ist ganz alleine auf der Strecke. Täglich waren Etappen von 40 bis 230 km zu bewältigen. Wir wechselten uns auf der Strecke so ab, dass immer mindestens einer lief. Manchmal waren wir aber auch zu viert oder fünft, sodass wir alle insgesamt eine ganze Menge an Kilometern liefen. Für mich waren es in dieser Woche über 150 und damit das sechsfache meines normalen Trainingspensums.

Abgesichert durch die Polizei und unterstützt durch Sanitäter der Bundeswehr bewegte sich der Konvoi im Lauftempo vorwärts. Zum Konvoi gehörten mitunter fünf Wohnmobile, zwei Autos, ein Bundeswehr-Sanitätsfahrzeug plus die Polizeifahrzeuge. Im Durchschnitt musste ein Tempo von 10 km/h eingehalten werden, was nicht immer gelang, da unterwegs immer wieder Lauftreffs und Schulklassen uns Kernteamläufer einige Kilometer begleiteten. Das machte aber nichts, denn es war jedesmal klasse, mit so vielen Leuten laufen zu können. Unser Ziel war es ja zu informieren. Das haben wir dann immer am besten geschafft, wenn wir uns beim gemeinsamen Lauf unterhalten haben. Rausgeholt haben wir dann die Zeit mit ein paar Tempoeinheiten, wie kurz vor Frankfurt auf der original Ironman-Germany-Strecke.

In den Städten wurden auf großen Plätzen Feste der Hoffnung gefeiert. Schließlich stand der Hoffnungslauf unter dem Motto „Laufen, Feiern, Helfen“. Hier konnten sich die Besucher informieren, mit Kernteamläufern sprechen und spenden. Der Mukoviszidose e.V., Ausrichter des Hoffnungslaufes „Schritt für Schritt gegen Mukoviszidose“, will schließlich auf die bisher noch unheilbare Krankheit aufmerksam machen. Ziel ist es, möglichst viele Menschen über die Krankheit zu informieren und Spenden für die Forschung zu sammeln. Mukoviszidose ist eine angeborene Stoffwechselkrankheit, die insbesondere die Lunge schädigt. Von dieser Krankheit sind in Deutschland nur ca. 8.000 Menschen betroffen. Sie ist deshalb insbesondere nach dem Tod von Christiane Herzog, die sich sehr stark für diese Menschen eingesetzt hat, ziemlich in Vergessenheit geraten. Dennoch konnten dank der Spendengelder die Forschungsergebnisse in den vergangenen zehn Jahren soweit vorangetrieben werden, dass sich die Lebenserwartung der Betroffenen um zehn Jahre auf jetzt ca. 32 Jahre erhöht hat. Das Motto des Hoffnungslaufes gilt eben auch für die Bekämpfung der Krankheit: „Schritt für Schritt gegen Mukoviszidose“. Mehr Informationen findet man auch unter www.mukoviszidose-ev.de (Spendenkonto: 70 888 00, Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 370 205 00).

Wir können froh sein, von Geburt aus gesund zu sein. Andere haben dieses Glück leider nicht. Daher werde ich auch im nächsten Jahr wieder am Hoffnungslauf teilnehmen, um auf diese Krankheit aufmerksam zu machen.

Vereinsjubiläum: Ohne dass es jemand so richtig gemerkt hat, ist der LCW in diesem Jahr **30** geworden. Unser Gründungsvorsitzender und heutiger Ehreuvorsitzender Walter Nicolini erinnert aus diesem Anlass noch einmal daran, wie es zur Trennung von der Elberfelder TG und zur Gründung eines reinen Leichtathletikvereins in Wuppertal im Anschluss an eine 10-tägige Lauftour kurz vor den Olympischen Spiele 1972 nach München gekommen ist. Über diese Lauftour berichtete jüngst auch der Miesbacher Merkur, Ableger des Münchener Merkur, der im ganzen Bayrischen Oberland gelesen wird.

N.K.

Lieber Norbert,

dreißig Jahre sind seit der Story vergangen, da gab es den LC Wuppertal noch nicht, aber die Gründung dieses Vereins, seine Geschichte, hängt damit zusammen. Aber, alles der Reihe nach.

Am Ende der sechziger Jahre rumorte es in der Leichtathletik wie an den Hochschulen und Universitäten, so auch bei den Leichtathleten der Elberfelder Turngemeinde. Nun war das zunächst nichts Besonderes, aber 1967 war es anders. In Wuppertal meinte man, man müsse die Vereinsmeierei loswerden. Wuppertal könnte nur so noch einmal an die großen Erfolge der fünfziger Jahre anknüpfen. Aber, obwohl viele Aktiven mitgemacht hätten, die Leitungen der Vereine machten nicht mit. Gleichwohl benannten sich fortan die Leichtathleten der Elberfelder Turngemeinde in LG Olympia um, ohne die Mitgliedschaft in der Elberfelder Turngemeinde damit aufgeben zu wollen.

Die LG Olympia brachte viele Erfolge, einen Weltrekord über 3 x 1.500 m der Frauen; Manfred Steffny wurde 17. im Marathon bei den Olympischen Spielen in Mexico und auch sonst gab es Plätze in der Bestenliste.

Aber es dauerte nur wenige Jahre, dann spielte der Vorstand der Elberfelder Turngemeinde nicht mehr mit, eine solche Mitgliedschaft dulden zu wollen. Fritz Altenrath war damals die treibende Kraft im Vorstand der ETG, der Leichtathletik unter dem Namen LG Olympia in der ETG den Garaus zu machen. Dem Verband kündigte er die Mitgliedschaft in der Form der LG Olympia. „Die Mitglieder der ETG starten ab sofort wieder unter dem richtigen Namen und im alten Trikot“, teilte er mit.

Ich zog mich aus der Führung der Leichtathletik-Abteilung der ETG zurück. So fand ich Zeit, den Olympia-Lauf vorzubereiten, an dessen Ende praktisch die Geburtsstunde des LC Wuppertal steht.

Es ist schon alles sehr lange her, was heißt hier lange her? Für mich ist es so, als wäre er erst gestern gewesen, unser Lauf zu den Olympischen Spielen 1972 nach München.

Unser, das heißt: 7 alte Waldläufer, der Jüngste damals Jahrgang 1937, der Älteste Jahrgang 1919, drei Vermessungsingenieure, zwei Architekten, ein Versicherungsagent und ein Makler.

Damals joggte man noch nicht, man machte einen Waldlauf. Jogging, der amerikanische Begriff für mal eben schnell etwas während der Bürozeit erledigen oder etwas schnell einkaufen, den Begriff hatten wir noch nicht in unsere Sprache übernommen. Aber gemacht, alles der Reihe nach.

Ich bin ein alter Leichtathlet, und als solcher hatte ich das Glück, gerade mal 17 Jahre alt geworden, 1936 bei den Olympischen Spielen in Berlin, am Olympischen Jugendlager in Berlin teilnehmen zu dürfen. Jesse Owens, Erich Borchmeyer und wie sie damals hießen, Emmy Albus, Elfriede Kaun und Gisela Mauermayer, habe ich hautnah erleben dürfen.

Das, was ich damals erlebte, unversehrt aus dem Kriege heimkehrend, lebte in mir weiter. Und so wurde ich neben meinem sehr ernstzunehmenden Beruf im Nebenberuf Trainer und Übungsleiter in der Leichtathletik. Ich hatte mit meinen Athleten viele Erfolge. Aber nun zum eigentlichen Thema.

Zu meinen Trainingsstunden gesellten sich auch immer mehr ältere Leute, besonders im Herbst, wenn die Wettkampfzeit vorbei war. Damals waren die Hallenwettkämpfe in den Wintermonaten noch nicht so in Mode. Wir legten dann eine Wettkampfpause ein, um uns zu erholen und liefen sonnabends am Nachmittag durch den Wald. So entstand eine Lauffreundschaft zwischen sieben älteren Herren, die sich bei Wind und Wetter am Sonnabend zum Waldlauf trafen. Mich nannten alle nur Nico. Diese älteren Männer waren ganz einfach süchtig auf das Laufen geworden. Bald genügte der heimische Wald nicht mehr. In der Bundesrepublik machte sich damals der Wohlstand bemerkbar. Wir fuhren daher sehr oft in den Wintermonaten freitagabends an die nahe flandrische

Küste, um am nächsten Morgen von De Haan bis Blankenberge zu laufen. Einer in der Runde hatte ein Haus in De Haan, sodass es für die Unterkunft keine Probleme gab.

An einem solchen Abend in der Runde der Sieben entstand in De Haan die Idee, 1972 nach München zu den Olympischen Spielen laufen zu wollen. Ich riet zur Vorsicht. „Täglich fast 70 bis 80 Kilometer laufen, dazu seid ihr einfach schon zu alt“, bemerkte ich, „das halten eure Gelenke und Füße nicht aus, aber eine Staffel in Form eines Relais, das traue ich euch zu“, war meine Meinung zu dem Vorschlag. „12 bis 15 km und das zweimal am Tage, das werdet ihr schaffen.“

An einem Wochenende im Herbst 1971 machten wir einen ersten Versuch mit einem Lauf, der von Wuppertal aus nach Bad Marienberg im Westerwald führte. Ein Sportfreund lieh uns zu diesem Zweck seinen Camping-Bus. In dem hätten wir alle Sieben bequem übernachten können, aber er sollte uns ja nur begleiten. Wir liefen auf Feld- und Waldwegen und auf kürzestem Wege unseren Zielen entgegen, während der Bus auf Bundes- und Kreisstraßen die doppelte Entfernung zurücklegen musste, um unsere Treffpunkte und Relaisstationen zu erreichen. Der erste Versuch gelang vorzüglich.

Am Freitag, morgens um 9.30 Uhr, erfolgte der Start. Drabender Höhe im Bergischen Land, Bad Marienberg im Westerwald, Mönstadt im Taunus, Seligenstadt am Main, Freudenberg am Main hießen zunächst unsere Stationen. Aber dann gab es Schwierigkeiten. Trotz neuestem Kartenmaterial machte uns in Baden-Württemberg die landwirtschaftliche Flurbereinigung zu schaffen. Die Felder und Wege lagen anders als sie in den Karten ausgewiesen waren. Von nun an konnten wir uns nur von Kirchturm zu Kirchturm orientieren.

Aber trotzdem erreichten wir unsere weiteren Ziele Bad Mergentheim, Dinkelsbühl, Rain am Lech und am 19. August - in einer Gewalttour - kamen wir in München an. Wir hatten das vorgesehene vorletzte Ziel einfach mit zur letzten Laufetappe genommen.

In Wuppertal waren wir bei schönem Wetter gestartet. Je weiter wir nach Süden kamen, wurde es umso wärmer und bald schwülwarm. Das Thermometer im Bus zeigte 35 Grad an. In Seligenstadt erreichte uns eine Gewitterfront. Nun war unser Regenzeug von Vorteil, denn wir mussten ja auf jeden Fall zu unserer jeweiligen Wechselstation laufen, egal ob bei Regen oder Sonnenschein. Aber es kam noch schlimmer. Hinter der Gewitterfront zog eine Kaltfront nach Süddeutschland. In München war es am Abend unserer Ankunft lausig kalt.

Nun ist alles schnell berichtet. Gerne wären wir natürlich im Hotel Vier Jahreszeiten oder im Bayerischen Hof abgestiegen. Aber man soll es ja nicht übertreiben. Wir begnügten uns mit dem gerade neu eröffneten Holiday-Inn im Norden Münchens.

Am nächsten Morgen liefen wir dann zum Olympiapark, der für die Öffentlichkeit an diesem Sonntag erstmalig zugänglich war. Wir hatten ein Treffen mit dem Architekten Prof. Günter Behnisch verabredet, der uns um 11.00 Uhr vor dem Haupteingang des Stadions erwarten wollte.

Das Olympiagelände war voll von Menschen. Die Münchener wollten doch das neue Stadion sehen. Wir zwängten uns durch die Masse der Menschen, verlieren konnten wir uns nicht, denn mit unseren roten Trainingsanzügen fielen wir immer auf. So kamen wir auf der Rückseite, auf der Gegentribüne des Stadions an und schauten in das Rund hinunter, froh, nun endlich am Ziel zu sein. Nur noch auf die Vorderseite des Stadions hätten wir jetzt noch gehen müssen. Wir standen etwas ratlos in der Nähe eines verschlossenen Tores, als uns ein alter Wächter fragte: „Wolln's do nei?“ (Wollen sie da hinein?). „Natürlich“ antwortete ich. Da ging der gute Mann hin und schloß uns das Tor auf. Wir waren im Stadion, wir waren endlich da, wo wir hin wollten.

Aber auf der Gegenseite, am Haupteingang, hatte es sich schnell herumgesprochen: „Sie sind schon da.“ Dann kam Prof. Behnisch, mit ihm der damalige Pressewart des Deutschen Leicht-

athletik-Verbandes, der schon lange verstorbene Herbert Zimmer und ein Heer von Reportern, um uns zu begrüßen.

Obwohl auf der Laufbahn auf den weißen Farbstrichen ab und zu noch eine Bierflasche stand, damit man die weiße Farbe nicht schmutzig machte, durften wir eine Runde im Stadion laufen. So kann ich mit Fug und Recht sagen, dass wir die Laufbahn des Olympiastadions erstmalig eingeweiht haben.

Ja, das ist es, was ich zum Thema „Olympische Spiele 1972 in München“ habe sagen wollen. Wenn nun auch dreißig Jahre vergangen sind und einer in der Runde schon nicht mehr unter uns weilt, für mich war es wie gestern.

Die Geschichte ist nun schnell erzählt. Der gute Eduard Anthon bekniete mich: „Walter, du fehlst uns überall, komm wieder und übernehme den Betrieb.“ „Ja“, sagte ich, „aber nur unter der Bedingung, dass wir einen eigenen Verein gründen, ohne Turner, Hockeyspieler und was sonst noch in so einem Großverein angesiedelt ist.“

Durch unsere München-Laufgruppe ging nun ein tiefer Riss. Der zwischenzeitlich verstorbene Heinz Kisler wollte Stadtverordneter werden. Zu diesem Zweck musste eine Organisation oder ein Verein hinter ihm stehen. Er hatte sich deshalb für die Elberfelder Turngemeinde entschieden. Drei der München-Läufer votierten aber für meinen Vorschlag, nun nach dem München-Erlebnis einen eigenen Verein zu gründen. So kam es im Gefolge des Olympia-Laufes zur Gründung des LC Wuppertal.

Nachtrag

Moerser Schloßparklauf (27.04.02): Friedrich Mann gewinnt seine Altersklasse mit einer guten Zeit

1. Marcus Klönne (72)	AV Triathlon Witten	32:54,7	keine amtlich vermessene Strecke!
136. Friedrich Mann (36)	M 65/ 1.	43:20,6	589 Läufer + 165 Läuferinnen im Ziel.

Sehr schlechte Witterungsbedingungen mit zeitweise starken Hagelschauern (vgl. auch Magazin Nr 77, Seite 16).

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	Lothar Schmiegel	21.11.32
50 "	Klaus Wolter	26.11.52
50 "	Peter Braschos	30.01.53
20 "	Daniela Rüttinger	17.12.82

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder Theresa Lehnert (89) + Hans-Georg Bein (56)

Im Übrigen – sagte der Schriftsteller Johann Gottfried Seume (1763-1810), den man wohl als „Erfinder des Walkings“ bezeichnen könnte (er „wanderte“ bis nach Sizilien), folgendes: „Faulheit ist die Dummheit des Körpers und Dummheit die Faulheit des Geistes.“

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck