

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

In den Birken 92 a, 42113 Wuppertal

Vereinsmagazin - Info - Nr. 81 (Ausgabe Sept. 2003)

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

Unsere restlichen Lauftermine 2003 (mit Startgelderstattung)

Freitag, 26. Sept.	Zonser Nachtlauf*)	3 + 7 Meilen
Sonntag, 12. Okt.	Marathonlauf „Rund um den Baldeneysee“ in Essen-Werden (Startgelderstattung 18 Euro)	
Sonntag, 9. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels	10 km + 21,1 km
Mittwoch, 31. Dez.	Herner Silvesterlauf	10 km

*) Da am nächsten Tag unser Volkslauf stattfindet, verzichten wir in diesem Jahr darauf, eine Busfahrt nach Zons anzubieten.

„Rund um den Ümminger See“ - 10 km: 1. Roland Steinmetz (76) Herne 32:52
in Bochum-Laer (17.05.): 31. Eberhard Dunger (51) M 50/ 3. 44:45
- keine amtlich vermessene Strecke - 70 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel.

Willi-Comin-Gedächtnislauf in Ennepetal-Hasperbach (18.05.): Über Stock und Stein!

5 km: 1. Karl-Heinz Baumann (M 35) Gevelsberg 17:41
26. Lothar Scholz (32) M 70/ 1. 24:10
28. Bernd Bahne (43) M 60/ 3. 24:47

12 km Männer, männl. Jugend: 1. Jörg Valentin (62) TV Norden 41:07
24. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 50:34
26. Hans Georg Bein (56) M 40/ 8. 50:58
32. Friedhelm Garze (48) M 55/ 3. 53:09
39. Friedrich Mann (36) M 65/ 1. 54:58

12 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Sabrina Tiemann (W 40) FC Nordkirchen 55:15
? Gabi Pohlmann (41) W 60/ 1. 65:28

Insgesamt knapp 300 Teilnehmer/innen einschl. Bambini u. Walker; 12 km: Selektive Streckenführung mit langen Steigungen bis hin zur Hasper Talsperre über Stock und Stein und anschließenden Gefällpassagen bis zum Start- und Zielpunkt an der Haspetaler Grundschule.

N.K.

Kreismeisterschaften mit Langstrecken Schüler/innen A + B in Remscheid (17./18.05.)

<u>3000 m - Schüler A (M 14/15):</u>	1. Jonas Schnittert (89)	LG Hilden	10:00,77
	4. Jan-Philipp Werner (89)	M 14/ 2.	10:14,06
9 Läufer im Ziel.	5. Nikolai Werner (89)	M 14/ 3.	10:25,04

In Remscheid wartete in diesem Jahr die ungewohnt lange 3.000-m-Strecke auf die beiden Schüler Jan-Philipp und Nikolai Werner. Wie bei fast jeder Kreismeisterschaft war auch diesmal ihr „Erzrivale“ Jonas Schnittert von der LG Hilden dabei, der bekanntlich auf den längeren Strecken (mehr als 1.000 m) meist den Zweikampf gegen Jan-Philipp für sich entscheiden konnte.

Von Anfang an schlugen die Läufer von der LG Hilden mit Jonas Schnittert, Jörn Kramer und Christian Lubosch ein scharfes Tempo ein, dem Jan-Philipp und Nikolai bis etwa 2.000 m gut folgen konnten. Danach verlor zuerst Nikolai und bei 2.400 m auch Jan-Philipp den Kontakt zur Führungsgruppe. Im Ziel war der Abstand zum Sieger mit 14 Sek. zwar recht deutlich, aber trotzdem freute sich Jan-Philipp über den Vizemeistertitel in der M 14 mit hervorragend gelaufenen 10:14,06 Min. Ungefährdet kam Nikolai Werner auf den 3. Platz, denn der Abstand zum Viertplatzierten betrug 46 Sek. Fazit: Hart erkämpfte Leistungen bei starker Konkurrenz aus Hilden.

Georg Rüttinger

Kreismeisterschaften Schüler/innen A in Leverkusen (24./25.05.): Jan-Philipp Werner Kreismeister über 1.000 m - Bernhard Orben

<u>Schüler M 14 - 1.000 m:</u>	1. Jan-Philipp Werner		2:56,99
	2. Jonas Schnittert	LG Hilden	2:58,38
	3. Nikolai Werner		3:05,50
11 Läufer im Ziel.	4. Christopher Knecht	Solinger LC	3:05,54

11 Schüler des Jahrganges 1989 stellten sich auf der Leverkusener Ernst-Jakobi-Sportanlage dem Starter über 1.000 m. Unter ihnen Jan-Philipp und Nikolai Werner. Von Anfang an sorgten beide, gemeinsam mit Jonas Schnittert von der LG Hilden und Christopher Knecht vom Solinger LC, für gutes Tempo. Taktisch sehr geschickt zog Jan-Philipp 300 m vor dem Ziel das Tempo an. Sofort entstand eine Lücke zwischen Nikolai, Jonas und Christopher. Diesen Vorsprung konnte Jan-Philipp souverän bis ins Ziel halten. Sein Bruder Nikolai lag eingangs der Zielgeraden mit Christopher fast gleichauf auf der 4. Position. Taktisch richtig ging Nikolai 50 m vor dem Ziel an Christopher Knecht vorbei und erlief sich mit 4 Hundertstel Sekunden Vorsprung den 3. Platz. Die erzielten Zeiten waren für Jan-Philipp und Nikolai zu dieser Zeit persönliche Bestzeit über die 1.000 m. Zwischenzeitlich haben sich beide weiter verbessert.

Sonsbecker Brunnenlauf (28.05.): Die „schnelle Hirsche“ wurden disqualifiziert!

<u>10 km</u> (5 Runden):		<u>Brutto-</u>	<u>Netto-Zeit</u>	
1. Abraham Tandoi (74)	Kenia	29:17	29:16	- amtlich vermessene Strecke -
9. Jörn Hansen (73)	Team Niederrhein	31:09	31:08	besten Deutscher!
204. Lothar Scholz (32)	M 70/ 2.	48:52	48:49	

271 Läufer + 98 Läuferinnen im Ziel.

Im Lauf der Asse um 19.45 Uhr sollten nur Läufer mit einer Bestzeit von unter 43:00 Min. starten, im zweiten Lauf um 20.30 Uhr alle Frauen und diejenigen Männer, die sich nur eine Zeit über

43:00 Min. zutrauten. Männer, die es wagen sollten, schon nach 41:59 Min. oder noch früher die Ziellinie zu überqueren, drohte die Disqualifikation.

N.K.

8. Ronsdorfer Talsperrenlauf (29.05.): Leider nur schwache Beteiligung - Norbert Korte

Schüler - 1.450 m: 1. Jan-Philipp Werner (89) 4:45
2. Nikolai Werner (89) 4:50 13 Läufer + 14 Läuferinnen
3. Lukas Sieber (89) TV Friesen 5:23 im Ziel.

Jedermannlauf - 4,3 km: 1. Sebastian Themel (82) LG Wuppertal 16:03
6. Norbert Korte (50) 18:32 16 Läufer + 6 Läuferinnen im Ziel.
13. Hans-Jürgen Lieverz (40) 22:22

Einige LCWer wollten einen Tag später beim Gänseliesel-Lauf in Monheim mitmachen, andere am Sonntag beim Duisburg-Marathon starten. Es war deshalb von vornherein klar, dass es mit einer LCW-Staffel nichts werden würde. Eigentlich schade, aber im Nachhinein bin ich andererseits auch nicht böse drum. Es hätte sich nämlich nicht gelohnt. Nur 9 Staffeln traten an. Lediglich zwischen dem Zweiten und Dritten betrug der Abstand am Schluss weniger als eine Minute. Wir wären wahrscheinlich ganz für uns alleine gelaufen. Spannung und Wettkampffieber kommt unter diesen Vorzeichen bestimmt nicht auf.

Der Jedermannlauf war erschreckend schwach besetzt. Das lag sicherlich auch an der mangelhaften Werbung. Die Ausschreibung kam erst sehr spät heraus und in der Westdeutschen Zeitung stand nicht der kleinste Hinweis. Viele, die vielleicht mitgelaufen wären, wird der Termin deshalb gar nicht bekannt gewesen sein.

Die neue Strecke mit einer großen und einer kleineren Runde mit Start und Ziel im Wald unterhalb der Gesamtschule steht der alten sicherlich um nichts nach. Meiner Meinung nach sollte sie auch nach der Sperrmauersanierung beibehalten werden.

Trotz des kleinen Feldes gab es Schwierigkeiten beim Rundenzählen. Hans-Jürgen Lieverz dürfte bei der Platzierung zu schlecht weggekommen sein. Ich bin mir ziemlich sicher, dass sich zwei oder drei Läufer bzw. Läuferinnen die kleine Runde geschenkt haben.

Gänseliesel-Lauf in Monheim (30.05.): Andreas Black nahe an der 40-Min.-Schallmauer/ Birgit Braschos verfehlte nur hauchdünn ihre Bestzeit von Breitscheid

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler - amtlich vermessene Strecke -
1. Harald Wirtz (75) ASC Düsseldorf 33:12
37. Andreas Black (59) M 40/ 9. 40:23 Gewitter nach warmem Wetter!
45. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 40:59
60. Hubert Hülskamp (58) M 45/ 6. 42:19
153. Matthias Wickel (84) MJA/ 1. 47:02 414 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Christiane Mauersberge (61) Gymn. Koblenzer Str. 42:48
14. Birgit Braschos (54) W 45/ 3. 48:39 130 Läuferinnen im Ziel.

5 km: 1. Andreas Beginn (85) LG Hilden 16:36 416 Läufer + Läuferinnen
114. Harald Trantow (39) M 60/ 4. 25:08 im Ziel (bis 41:58 Min.)

Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg mit Deutschen Meisterschaften (01.06.): Hans Georg Bein trotzte der Hitze - Norbert Korte

<u>Deutsche Meisterschaften - Marathonlauf</u>	<u>Brutto-</u>	<u>Netto-Zeit</u>	<u>1. Hälfte</u>	<u>2. Hälfte</u>
<u>Männer:</u> 1. Michael Fietz (67) TV Wattenscheid	2:23:17	2:23:15	1:09:43	1:13:32
178. Ralf Weis (59) M 40/ 33. PSV Wupp. bester Wuppertaler!	3:25:14	3:25:12	1:36:54	1:48:18
184. Hans Georg Bein (56) M 45/ 47. drittbeste Wuppertaler!	3:26:23	3:25:57	1:39:34	1:46:22
252. Friedhelm Garze (48) M 55/ 28.	3:41:11	3:40:45	1:42:14	1:58:31
285. Peter Muschkiet (64) M 20/ 75.	3:49:27	3:48:59	1:45:55	2:03:04
301. Manfred Bönner (49) M 50/ 37.	3:54:24	3:53:57	1:45:29	2:08:27

379 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung: 50. LCW Bein, Garze, Muschkiet 10:57:01 (10:55:41)

<u>Frauen:</u> 1. Sylvia Renz (69) OSC Berlin	2:42:00	2:41:57	1:17:33	1:24:23
46. Conny Kronenberg (54) W 45/ 10. LCK Ronsdorf beste Wuppertalerin!	3:43:10	3:42:48	1:41:31	2:01:16
64. Vera Hellmich (59) W 40/ 16.	4:04:19	4:04:07	1:54:16	2:09:50

94 Läuferinnen im Ziel. Insgesamt kamen beim Duisburg-Marathon 1.788 Läufer + 316 Läuferinnen in die Wertung.

Halbmarathon (keine Deutschen Meisterschaften) Netto- Brutto-Zeit

<u>Frauen:</u> 1. Rosemarie Kössler (W 40) SCC Berlin	1:22:31	1:22:33
138. Gabi Pohlmann (41) W 60/ 3.	2:04:07	2:05:02

454 Läuferinnen + 1.211 Läufer im Ziel.

Wie schon in den Wochen zuvor in Düsseldorf und beim Ruhrmarathon litten die Läuferinnen und Läufer unter den hohen Temperaturen. Trotz der frühen Startzeit um 8.45 Uhr kletterte die Quecksilbersäule rasch bis auf 29° C. Aber nicht nur deshalb gingen die Meistertitel in schwachen Zeiten weg. Das geringe Interesse der Asse und auch des erweiterten Kreises von Spitzenläufern an diesen Meisterschaften war schon erschreckend. Eine Ausnahme bildeten da die Altersklassensieger wie Ulrich Wolf (Wetter/M 40) in 2:36:45, Jürgen Theofel (Wallau/M 45) in 2:35:58 und Herbert Steffny (Kirchzarten/M 50) in 2:37:20 Std. Bei den Frauen rückten die „Alten“ noch mehr in den Vordergrund. Die Läuferinnen auf den Plätzen 2 bis 4 gehörten bereits der W 40 an.

Mancher dürfte bei dem späten Veranstaltungstermin (1. Juni) schon mit der Wärme gerechnet haben und ist deshalb zu Hause geblieben. Im Übrigen sind die kleinen Preisgelder und der mäßige Zuschauerzuspruch auch nicht gerade ein Ansporn. Hans Georg Bein profitierte von den dünnen Teilnehmerfeldern. Platz 184 bei einer Deutschen Marathonmeisterschaft hört sich nicht schlecht an. Er lief allerdings auch trotz der Wärme eine für ihn sehr gute Zeit. Gegenüber seinem Debütmarathon im Oktober des vergangenen Jahres in München verbesserte er sich um rd. 17 Minuten.

Vera Hellmich, die wie im letzten Jahr wieder unter 4 Stunden laufen wollte, brach angesichts der Wärme auf der zweiten Streckenhälfte ziemlich ein. So hatte sie keine Chance, ihr Ziel zu erreichen.

Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden (11.06.): LCW-Schüler-Staffel erkämpfte 3. Platz

Schüler A – 3 x 1.000 m: 1. LG Hilden II 8:52,10
2. LG Hilden I 9:23,22
3. LC Wuppertal 9:23,84 4 Mannschaften in der Wertung:
N. Werner, St. Krüger, J.-Ph. Werner

Der Kreis-Staffeltag in Hilden fand auch in diesem Jahr wieder großen Zuspruch bei den Schülerinnen und Schülern. Das sonnige Wetter kurz vor Pfingsten brachte dabei die Teilnehmer in richtige Lauflaune.

Bei den Schülern A traten zwei Staffeln von der LG Hilden und eine vom Solinger LC gegen unsere Schüler-Staffel an. Nikolai Werner hatte als Startläufer gegen starke Konkurrenz zu kämpfen. Trotz guter 3:03,4 Min. lag er knapp hinter Christopher Knecht vom Solinger LC auf Platz 4, als er den Staffelstab an Stephan Krüger abgab. Stephan schlug sich hervorragend, obwohl er seit Anfang des Jahres nicht mehr mittrainiert und lief sogar zum Läufer des Solinger LC auf. Nach 600 m überholte er ihn sogar und rettete Platz 3 bis zur Staffelholzübergabe an Jan-Philipp Werner. Als Schlussläufer sicherte Jan-Philipp Werner den 3. Platz und baute den Vorsprung zu den Solingern immer weiter aus. Bis zum Ziel verkürzte er den Abstand zur I. Hildener Staffel auf 0,6 Sek. Dabei kam er auf eine Einzellaufzeit von 2:55,6 Min.

Georg Rüttinger

Neusser Sommernachtslauf (14.06.): Rolf Werg unter 36 Minuten - Norbert Korte

10 km Männer: 1. Abraham Tandoi (74) Kenia 28:42,9 - amtlich vermessen -
18. Jirka Arndt (73) SCC Berlin 30:38,5 bester Deutscher!
33. Rolf Werg (56) M 45/ 2. 35:45,6 bester Wuppertaler!
65. Michael Bremer (66) M 35/ 10. 38:49,9
98. Wolf-Ulrich Staiger (61) M 40/ 11. 40:08,9
119. Hubert Hülskamp (58) M 45/ 17. 41:33,6
173. Friedhelm Garze (48) M 55/ 6. 43:46,8
191. Friedrich Mann (36) M 65/ 3. 44:27,4
196. Rainer Krüger (62) M 40/ 29. 44:37,9
368 Läufer im Ziel (Ergebnis aus 3 Läufen)

5 km Frauen, 1. Edith Masai (68) Kenia 15:32,9
weibl. Jugend: 7. Kathrin Weßel (67) SCC Berlin 16:15,4 beste Deutsche!
65. Vera Hellmich (59) W 40/ 9. 23:32,1 beste Wuppertalerin!
67. Dorethee Grünheit (56) W 45/ 5. 23:58,1
113. Gabi Pohlmann (41) W 60/ 1. 26:10,7
152. Gerlinde Kiel (51) W 50/ 2. 28:29,1
238 Läuferinnen im Ziel (Ergebnis aus 3 Läufen)

Zu einem wahren Volksfest entwickelte sich die sechsstündige Veranstaltung gleich zu Beginn durch den erstmalig ausgeschriebenen Familienlauf, den stark besetzten Wettbewerben der Neus-

ser Schulen und einem hervorragenden Rahmenprogramm mit Life-Bands, Tanzformationen sowie der Vorstellung der „Fitness-Weltmeisterin“.

Rund 10.000 Zuschauer säumten den Rundkurs in der Neusser City, um den von der Vorjahressiegerin und zweimaligen Cross-Weltmeisterin Edith Masai angekündigten „Weltrekordversuch“ im 5-km-Straßenlauf mitzuerleben. Es dürfte sich aber wohl eher um einen Werbegag gehandelt haben, denn sie verfehlte die Weltbestzeit auf der kurvenreichen Strecke mit mehreren kleinen Anstiegen um mehr als eine halbe Minute.

Von Rolf Werg einmal abgesehen, von dem man ja gute Zeiten gewohnt ist, bot Wolf-Ulrich Staiger eine „bärenstarke“ Vorstellung. Im letzten Jahr stand er noch mit 42:24,7 Min. auf der nicht amtlich vermessenen Strecke in Radevormwald in der Vereins-Bestenliste. Hier in Neuss verbesserte er sich mir nichts dir nichts gleich auf 40:08,9 Min. Ich bin gespannt, ob es für ihn in diesem Jahr auch noch mit einer 39er Zeit klappt.

15. Klingenlauf durch die Solinger Innenstadt (19.06.): Antonio Stellato von überrundeten Läufern „ausgebremst“

Schüler A - 1.000 m: 1. Severin Hämmerl (88) ohne Verein 3:03
2. Jan-Philipp Werner (89) M 14/ 1. 3:08
3. Nikolai Werner (89) M 14/ 2. 3:11

25 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

5 km - Lauf für Alle: 1. Tobias Junker (83) LG Bonn/Troisdorf/ 16:50
Niederkassel
4. Rolf Werg (56) 17:22
8. Michael Bremer (66) 18:15 88 Läufer + 25 Läu-
13. Jörg Schilde (67) 19:18 ferinnen im Ziel.

10 km: 1. Dennis Böttcher (86) LG Remscheid 34:09
29. Antonio Stellato (46) M 55/ 3. 40:50 154 Läufer + 23 Läuferinnen
122. Hans-Jürgen Lieverz (41) M 60/ 6. 53:27 im Ziel.

Der Laufboom hat jetzt auch Solingen erreicht. Noch nie konnten sich die Solinger meines Wissens über ein so großes Läuferfeld auf der 10-km-Distanz freuen. Das führte angesichts der großen Leistungsunterschiede auf dem nur 1 km langen Rundkurs zu vielen Überrundungen. Für die guten Läuferinnen und Läufer gab es stellenweise kaum ein Durchkommen. Das bekam auch Antonio Stellato zu spüren. Wer hier eine neue Bestzeit laufen wollte, dürfte sicherlich enttäuscht worden sein. Dabei ist die Runde durch die Solinger Einkaufsmeile jetzt exakt 1 km lang. Vorher fehlten 30 m.

Im letzten Jahr gewann Sascha Velten vor dem zehnmaligen Klingenlauf-Sieger Arnd Bader. Beide fehlten diesmal. Der Sieg blieb trotzdem wieder einem Remscheider vorbehalten. Dennis Böttcher ist erst 17 Jahre alt. Er kann sich deshalb sicher noch steigern. Vielleicht tritt er mal hier im bergischen Städtedreieck die Nachfolge von Sascha und Arnd an.

N.K.

Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Aachen (19.06.): Werner Beecker zweimal erfolgreich

M 60 - 800 m: 1. Hartmut Schnitzler (43) Dürener TV 2:29,24
8. Harald Trantow (39) 3:07,34 8 Läufer im Ziel.

M 60 - 1.500 m:	1. Walter Hantke (41)	Viersener TV	5:16,01	
	7. Harald Trantow (39)		6:39,24	8 Läufer im Ziel.
M 70 - 800 m:	1. Werner Beecker (32)		2:47,05	
	5. Lothar Scholz (32)		3:15,69	5 Läufer im Ziel.
M 70 - 1.500 m:	1. Werner Beecker (32)		5:30,32	
	3. Lothar Scholz (32)		6:32,09	6 Läufer im Ziel.

Werner Beecker gewann sowohl über 800 m als auch über 1.500 m sehr souverän. Mit beiden Leistungen dürfte er am Ende der Saison wieder ganz weit vorne in der Deutschen Bestenliste seiner Altersklasse stehen. Auch Lothar Scholz lief Zeiten, die ihm einen Bestenlistenplatz unter den ersten 20 sichern dürften.

In diesem Zusammenhang ist es sicherlich einmal interessant, sich das Leistungsniveau auf diesen beiden Strecken in Wuppertal ab der Altersklasse M 55 anzuschauen. Werner Beecker und Karl Nagel liefern sich einen Zweikampf auf hohem Niveau, über 800 m allerdings erst ab der M 70. Werner gehörte in den Jahren von 1994 bis 2002 keinem Wuppertaler Verein an.

800 m

<u>M 55:</u>	2:28,44	Karl Nagel (29)	LCW		22.07.88 Troisdorf
		Top 30 Deutsche Senioren-Bestenliste 1988 (M 55)			
<u>M 60:</u>	2:30,1	Karl Nagel (29)	LCW		05.08.89 Essen
		Platz 5 Deutsche Senioren-Bestenliste 1989 (M 60)			
<u>M 65:</u>	2:54,25	Karl Nagel (29)	LCW		11.06.96 Ratingen
		Top 20 Deutsche Senioren-Bestenliste 1996 (M 65)			
<u>M 70:</u>	2:47,05	Werner Beecker (32)	LCW	1. LVN-SenMeist.	19.06.03 Aachen
		1994 - 1999: TSV Hochdahl; 2000 - 2002: Haaner TV			
		Bestleistg. M 65: 2:32,15 - 29.05.97 Erkelenz (Platz 4 DeSenBl. 1997)			
	2:59,81	Karl Nagel (29)	LCW	DeSenMeist.	26.07.02 Weinstadt
		Top 20 Deutsche Bestenliste 2002 (M 70)			

1.500 m

<u>M 55:</u>	4:47,66	Karl Nagel (29)	LCW	9. LVN-SenBK M 50	17.06.86 Wuppertal
	4:47,96	Werner Beecker (32)	PSV	6. DeSenMeist.	02.09.89 Scheeßel
		Platz 11 Deutsche Senioren-Bestenliste 1989 (M 55)			
<u>M 60:</u>	4:54,61	Werner Beecker (32)	PSV		28.05.92 Hilden
		Platz 7 Deutsche Senioren-Bestenliste 1992 (M 60)			
		1994 - 1999: TSV Hochdahl; 2000 - 2002: Haaner TV			
		Bestleistg. M 65: 5:04,30 - 29.05.97 Erkelenz (Platz 2 DeSenBl. 1997)			
	4:58,97	Karl Nagel (29)	LCW	4. LVN-SenMeist. M 55	25.05.89 Essen
		Platz 8 Deutsche Senioren-Bestenliste 1989 (M 60)			

M 70: 5:30,32 Werner Beecker (32) LCW 1. LVN-SenMeist . 19.06.03 Aachen
6:09,86 Karl Nagel (29) LCW 7. DeSenMeist . 20.08.00 Kevelaer
Platz 10 Deutsche Senioren-Bestenliste 2000 (M 70)

N.K.

Volkslauf in Hürth-Efferen bei Köln (19.06.): 10 km: 1. York Nietfeld (73) Alfterer SC 33:45
- keine amtlich vermessene Strecke - 17. Hans Georg Bein (56) M 45/ 2. 40:45
150 Finisher

Kurzfristig entschloss ich mich zur Teilnahme am Volkslauf in Hürth-Efferen. Wie sich im nachhinein herausstellte, lohnte sich die Reise, da für mich eine neue persönliche Bestzeit und die bisher beste Platzierung in meiner Altersklasse herauskam. Der Volkslauf war gut organisiert und führte auf ebener Strecke zum Großteil (7 km) durch einen Grüngürtel.

Hans Georg Bein

Schüler-Stadtmeisterschaften (21.06.): LCW-Neuling Max Bujotzek überraschte mit guter 1.000-m-Zeit/ Nikolai Werner das erste Mal unter 3 Minuten - Georg Rüttinger

Schülerinnen W 11 (Jahrgang 1992)

800 m: 1. Halima Albert Barmer TV 2:43,63
4. Pia Kaufmann 3:58,87 von 4

Schülerinnen W 13 (Jahrgang 1990)

75 m: 1. Isabel Stricker PSV Wupp. 10,64
3. Mirka Frank 14,03 von 3

800 m: 1. Fabienne Zwickl (91) PSV Wupp. 3:13,39
2. Mirka Frank 3:39,99

Weitsprung: 1. Isabel Stricker PSV Wupp. 4,34
3. Mirka Frank 3,28 von 3

Schüler M 9 (Jahrgang 1994)

50 m: 1. David Falley PSV Wupp. 8,16
4. Janis Bauer 9,16 von 5

Weitsprung: 1. David Falley PSV Wupp. 3,33
4. Janis Bauer 2,91 von 5

Ballwurf (80 g): 1. Sven Timmler Barmer TV 26,5
3. Janis Bauer 24,5 von 4

Dreikampf: 1. David Falley PSV Wupp. 850 Pkte.
3. Janis Bauer 689 " von 3

Schüler M 10 (Jahrgang 1993)

<u>1.000 m:</u>	1. David Falley (94)	PSV Wupp.	3:49,69	
	7. Max Bujotzek		4:09,53	
	11. Janis Bauer (94)		4:31,79	von 12
<u>Weitsprung:</u>	1. Jonas Rudolph	Vohw. TV	3,70	
	12. Max Bujotzek		3,16	von 14
<u>Ballwurf (80 g):</u>	1. Jonas Rudolph	Vohw. TV	34,0	
	4. Max Bujotzek		30,0	von 13

Schüler M 14 (Jahrgang 1989)

1.000 m:	1. Nikolai Werner		2:59,68	
	2. Simon Prentkowski	TV Friesen	3:07,79	

Nur fünf LCW-Schülerinnen und -Schüler kamen zu den Stadtmeisterschaften an der Oberbergischen Straße, davon allein drei Neuzugänge, die durch ihre Freude am Wettkampf glänzten. Die älteren Schüler „glänzten“ allein durch ihre Abwesenheit. Nur Nikolai Werner startete von den älteren Schülern. Sein Bruder Jan-Philipp schonte sich für die Nordrheinmeisterschaften einen Tag später in Kevelaer. Alle anderen Schüler hatten keinen Grund für ihr Nichterscheinen. Ich finde diese Bilanz enttäuschend, denn man lässt als Schüler eine solch wichtige Veranstaltung nicht aus. Das muss im nächsten Jahr wieder anders werden.

In der W 11 trat Pia Kaufmann in ihrem ersten Wettkampf im 800-m-Lauf an. Sie war sehr aufgeregt. Sie fürchtete, nicht durchzuhalten. Aber am Ende machte sie ihre Sache gut und blieb mit 3:58,57 Min. noch unter 4 Minuten. Das wird Motivation für weitere Wettkämpfe sein. In der W 13 absolvierte Mirka Frank auch ihre ersten Wettkämpfe. Besonders glücklich war sie über ihren 800-m-Lauf, den sie mit Platz 2 und knapp unter 3:40 Min. beendete.

Der noch der M 9 angehörende Janis Bauer trat gleich in 4 Disziplinen an. Am erfolgreichsten erwies er sich beim Ballwurf, wo er mit guten 24,5 m auf Platz 3 kam.

In der M 10 bestritt Max Bujotzek, der auch erst seit Ende Mai dem LCW angehört, seine ersten Wettkämpfe. Dabei gelang ihm beim Ballwurf Platz 4. Die größte Überraschung lieferte er beim 1.000-m-Lauf ab. Zwar ging er das Rennen zu schnell an, um den Konkurrenten zu folgen. Aber zwischendurch legte Max drei bis vier Zwischenspurts ein, was seine Mitläufer verwirrte. Im Endergebnis kam er auf eine sehr gute Zeit von 4:09,53 Min. Jan-Philipp Werner lief mit 9 Jahren auch seinen ersten 1.000-m-Lauf in 4:09 Min. Wenn Max dabei bleibt, kann er sich noch gewaltig steigern.

In Abwesenheit seines Bruders lief Nikolai in der M 14 ein souveränes 1.000-m-Rennen. Er drückte seine Bestzeit endlich unter die 3-Min.-Marke auf 2:59,68 Min. Sein Sieg war ungefährdet und der Abstand zum Zweiten betrug 8 Sek. Eine Superleistung von Nikolai!

Nordrhein-Schülermeisterschaften in Kevelaer (22.06.): Neue Bestzeit für Jan-Philipp!

1.000 m - M 14 (Ergebnis aus 2 Zeit-Endläufen)

1. Christopher Geicke (89)	LG Ameln/Linnich	2:47,78	
4. Jan-Philipp Werner (89)		2:53,23	23 Läufer im Ziel.

Jan-Philipp behauptete sich im schnelleren 2. Zeit-Endlauf gegen die starke Konkurrenz sehr gut und verbesserte seine persönliche Bestzeit von den Kreismeisterschaften noch einmal um rd. 3 ½ Sek. Wenn man wie Jan-Philipp das Siegen gewohnt ist, kann es in einem Rennen mit gleichwertigen Gegnern sehr schwer werden, seine Nerven im Zaum zu halten, nicht zu verkrampfen und seine Kräfte richtig einzuteilen. Jan-Philipp ist mit der Nervenbelastung hervorragend fertig geworden. Das zeichnet einen Wettkämpfer aus.

Seine neue Bestzeit bedeutet auch gleichzeitig Vereinsrekord. Die Vereins-Bestenlisten über 1.000 m der M 14 + M 15 sehen jetzt aktuell so aus:

Schüler M 14

2:53,23	Jan-Philipp Werner (89)	22.06.03	Kevelaer
2:53,5	Uwe Heinzer (63)	18.09.77	Dortmund
2:54,7	Frank Tscherniewski (66)	01.06.80	Remscheid
2:59,68	Nikolai Werner (89)	21.06.03	Wuppertal
3:02,3	Peter Duske (66)	04.10.80	Wuppertal
3:17,5	Bernd Becker (70)	05.06.84	Mettmann
3:19,5	Simon Koch (82)	10.05.96	Wuppertal
3:21,3	Christoph Teuber (70)	16.06.84	Ratingen
3:25,84	Sandy Quartey (83)	24.05.97	Essen
3:27,80	Tobias Lohmann (83)	24.05.97	Essen
3:33,8	Jörg Seiffert (85)	26.09.99	Essen

Schüler M 15

2:50,3	Bernd Biervert (69)	30.09.84	Essen
2:50,43	Bernd Becker (70)	20.08.85	Essen
3:00,7	Christoph Teuber (70)	16.05.85	Essen

Menden-Marathon (22.06.): 1. Wolfgang Schütz (59) ULG/TV Flein 2:33:41
177 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel. 184. Eberhard Dunger (51) M 50/ 20. 3:56:43

Start u. Ziel: Rathausplatz, flache Strecke durch die Stadt- und Randbezirke.

Trotz der frühen Startzeit (8.00 Uhr) setzte die Hitze den Läuferinnen und Läufern spätestens nach der Hälfte der Strecke doch ziemlich zu. Gute Zeiten waren unter diesen Vorzeichen deshalb kein Thema.

N.K.

Gocher Steintorlauf (22.06.) - 10 km (4 Rd.): 1. Jörn Hansen (73) Team Niederrhein 32:30,46
M 70: 1. Werner Beecker (32) 41:13,08
190 Läufer + 45 Läuferinnen im Ziel. M 60: 6. Harald Trantow (39) 53:19,08
amtlich vermessene Strecke (Start u. Ziel am Marktplatz)

Remscheider Citylauf (28.06.): Antonio Stellato Klassensieger!

2,6 km Männer, männl. Jug., Schüler A

1. Daniel Schmidt MJB Alb.-Schweitzer- 8:02
Realschule

2. Thomas Fink (86)	Barmer TV	8:19	
11. David Schreiber (89) M 14/ 1.	Sophie-Scholl-Schule	9:13	
12. Jan-Philipp Werner (89)	M 14/ 2.	9:15	
16. Nikolai Werner (89)	M 14/ 3.	9:28	146 Läufer + 54 Läuferinnen im Ziel.

			<u>Brutto-</u>	<u>Netto-Zeit</u>	
<u>10 km:</u>	1. Arnd Bader (66)	Remscheider SV	33:37	33:37	
	4. Frank Holberg (81)	Barmer TV	35:05	35:04	besten Wuppertaler!
	40. Antonio Stellato (46)	M 55/ 1.	40:13	40:11	281 Läufer +
	213. Hans-Jürgen Lieverz	M 60/ 3.	53:11	53:01	63 Läuferinnen im Ziel.

„Spicher Zehner“ in Troisdorf-Spich (28.06.):	1. Amos Matni (76)	Kenia	31:10,7
	74. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	42:31,4
282 Läufer + 98 Läuferinnen im Ziel.	220. Harald Trantow (39)	M 60/ 9.	53:42,6

Vermessener Rundkurs (2 Rd.) im Spicher Wald, fast ausschließlich auf Wald- oder geteerten Fahrradwegen.

1. Vivaris-Hasetal-Marathon in Löningen/Emsland (28.06.): Gelaufen und gefeiert!

				<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
<u>Marathon:</u>	1. Vitaly Melzaev	M 30	LCC Wien	2:29:32	2:29:33	322 Läufer + 41 Läu-
	36. Hans Georg Bein (56)	M 45/ 6.		3:19:57	3:20:02	ferinnen im Ziel.

				<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
<u>Halbmarathon Männer, m. Jugend:</u>	1. Thomas Bruns (M 20)	Union Meppen		1:09:49	1:09:51	
410 Läufer im Ziel.	74. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 3.		1:35:30	1:35:35	

<u>Halbmarathon Frauen, w. Jugend:</u>	1. Anne Fischer	W 45	ATS Cuxhaven	1:25:41	1:25:43	
	29. Vera Hellmich (59)	W 40/ 8.		1:49:08	1:49:22	
	63. Ingeburg Keller (54)	W 45/ 7.		1:57:13	1:57:28	
188 Läuferinnen im Ziel.	71. Karin Blume (53)	W 50/ 7.		1:59:05	1:59:23	

Samstagmorgen fuhren Ingeburg, Karin, Vera, Friedhelm und ich nach Löningen im Emsland. Nach einer kurzweiligen Fahrt, während der wir uns über das von Ingeburg mitgebrachte leckere Obst hergemacht haben, kamen wir in Löningen an. In der schon festlich geschmückten Innenstadt konnten wir erkennen, dass sich der Veranstalter große Mühe gegeben hatte, eine gute Veranstaltung auszurichten.

Nach ein paar Begrüßungsworten durch Manfred Steffny (Schirmherr der Veranstaltung) musste ich als erster pünktlich um 17.00 Uhr starten.

Wenige Meter nach dem Start hatten alle Läufer „freie Bahn“ und konnten ungestört laufen. Geringe Teilnehmerzahlen haben auch Vorteile. Die sehr abwechslungsreiche Strecke führte über zwei ebene Runden von je 21,1 km. Wälder, Felder, kleine Dörfer und die Hase (Fluss) wechselten in rascher Folge. Das Publikum - überwiegend in den Ortschaften am Straßenrand vertreten -

sorgte für eine gute Stimmung. Die Kühe auf den Weiden verfolgten verständnislos das Treiben auf den Wegen, ließen sich aber von der Hektik nicht anstecken. Verpflegungsstände waren ausreichend vorhanden und die vielen Helfer machten dort einen guten Job. Bei mir lief es sehr gut und so passierte ich die HM-Marke bei 1:33:15, was für mich eine neue persönliche Bestzeit auf dieser Distanz bedeutet. Bei km 26 kam ein kurzer, aber heftiger Schauer runter, der eine willkommene Abkühlung brachte. Auch die 2. Runde lief recht rund und nach einer Netto-Zeit von 3:19:57 Std. kam ich glücklich ins Ziel, da ich meinen 4. Marathon erneut mit einer neuen Bestzeit abschließen konnte.

Im Ziel wurde ich von Friedhelm, Vera, Ingeburg und Wolf-Ulrich empfangen. Alle waren mit ihrer Halbmarathon-Zeit sehr zufrieden. Der Halbmarathon wurde um 18.00 Uhr gestartet. Wolf-Ulrich Staiger begleitete Elke Braun und Christiane Janke bei ihrem ersten Halbmarathon-Lauf. Die Drei kamen zeitgleich mit einer Netto-Zeit von 1:55:55 ins Ziel. Friedhelm belegte den 3. Platz in seiner Altersklasse und bekam einen „hochprozentigen“ Preis.

Nach einer ausgiebigen Dusche bzw. einem Sprung ins Wellenbad (Duschen waren nicht ausreichend vorhanden), ließen wir es uns mit einem guten Essen beim „Italiener“ in der Nähe des Zielbereiches gut gehen.

Der Veranstalterverein hat mit seinem Rahmenprogramm (Siegerehrung, DJ, Musikgruppe, Verlosung von 3 Marathonreisen und einer einwöchigen Reise nach Los Angeles) sein 100jähriges Bestehen gefeiert. Bis um 1:30 Uhr haben wir noch mitgefeiert und sind dann müde, aber happy ins Hotel gefahren.

Hans Georg Bein

Neusser Sommerabendlauf über 10 km (04.07.)	1. Lirmas Pöldre (66)	Tallinn (Estland)	33:10,7
	2. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	34:53,7
140 Läufer + 38 Läuferinnen im Ziel.	94. Lothar Scholz (32)	M 70/ 1.	48:56,7

Flache Waldwege im Reuschenberger Wald (4 Runden), nicht amtlich vermessen.

**Senioren-Weltmeisterschaften in Carolina/ Puerto Rico (02. - 13.07.):
Goldmedaille für Helga Rother**

8-km-Crosslauf (W 60 - W 100!) - 02.07.

1. Gudrun Fleetwwod	Schweden	35:17	
14. Helga Rother (41)	W 60/ 14.	44:12 (drittbeste Deutsche)	32 Läuferinnen im Ziel.

5.000 m (W 55/W 60) - 05.07.

1. Marie-Luise Michelsohn (42)	USA	20:50,23	
5. Ursula Herzog (47)	W 55/ 3.	21:06,21	beste Deutsche
17. Helga Rother (41)	W 60/ 7.	26:20,76	25 Läuferinnen im Ziel.

Marathon (W 35 - W 100!) - 13.07.

1. Migdalia Torres (60)	Puerto Rico	3:06:54	
2. Karin Risch (46)	Deutschland	3:25:07	
21. Helga Rother (41)	W 60/ 1.	4:31:14	31 Läuferinnen im Ziel.

Selten hat es wohl bei Senioren-Weltmeisterschaften eine so schwungvolle, bunte und stimmungsfrohe Eröffnungsfeier mit Folklore, Musikshow, Artistik und Tanz gegeben. Eine zweistündige Fernseh-Live-Übertragung unterstrich zusätzlich den Stellenwert, den Puerto Rico den Senioren-Weltmeisterschaften beigemessen hat. Bereits am Anfang bei den Cross-Wettbewerben zeigte sich auch, dass die Organisation ein weltmeisterschaftswürdiges Niveau haben würde. Den Wettkämpfern in drei verschiedenen Stadien wohnten zahlreiche Zuschauer bei, die für eine ausgelassene karibische Stimmung sorgten. Obwohl die Temperaturen jeden Tag über 30 Grad stiegen, wurden die klimatischen Bedingungen von den Aktiven nicht als so belastend empfunden, wie vorher vielfach befürchtet.

Deutschland stellte nach den USA nicht nur das zweitgrößte Team, sondern gewann hinter den USA, aber vor Großbritannien auch die meisten Medaillen. Insgesamt konnten sich 54 der 78 beteiligten Nationen ein Stück vom Medaillenkuchen abschneiden.

Übrigens werden im März 2004 in Sindelfingen die ersten Senioren-Hallenweltmeisterschaften stattfinden.

N.K.

Bösinghovener Sommerlauf über: 1. Christian Fischer (72) ASC Neuss- 33:19,8
10 km in Meerbusch-Bös. (12.07.) Rosellen
keine amtlich vermessene Strecke! 68. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 41:36,3

Benrather Sommerabendlauf (25.07.): Probleme bei der Ergebnisauswertung - Norbert Korte

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen (2 Runden)

1. Bettina Bischoff (66)	SV Gladbeck	19:50,0	
43. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 2.	28:47,7	61 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler (2 Runden)

1. Frank Deuß (66)	ohne Verein	18:41,0	
3. Jan-Philipp Werner (89)	A-Sch./ 1.	18:53,0	
4. Nikolai Werner (89)	A-Sch./ 2.	18:55,0	97 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen (4 Runden)

1. Heike Schierholz (73)	Düsseldorfer Lauflöwen	43:19	
17. Dorothee Grünheit (56)	W 45/ 2.	49:14	
18. Vera Hellmich (59)	W 40/ 3.	49:22	
21. Birgit Braschos (54)	W 45/ 3.	50:31	
42. Gabi Pohlmann (41)	W 60/ 2.	54:54	
71. Regine Große-Wortmann (48)	W 55/ 1.	60:53	87 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler (4 Runden)

1. Nils Busch (69)	Rhein-Marathon Düsseldorf	35:37	
24. Stefan Sammito (78)	M 20/ 6.	38:51	- amtlich vermessene Strecke auf
48. Andreas Black (59)	M 40/ 7.	40:53	Waldwegen durch den Benrather
66. Andreas Sievert (66)	M 35/ 18.	41:40	Forst -

83. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 20.	42:38	
90. Friedrich Mann (36)	M 65/ 1.	43:13	
93. Stefan Krüger (89)	A-Sch./ 2.	43:31	
104. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 2.	44:03	
124. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 28.	45:24	
131. Matthias Wickel (84)	A-Jug./ 3.	45:39	
133. Rainer Krüger (62)	M 40/ 30.	45:41	
136. Wilfried Papenburg (64)	M 35/ 29.	46:14	
255. Bernd Bahne (43)	M 60/ 4.	54:06	304 Läufer im Ziel.

Der LCW trat wieder mit einem großen Aufgebot in Benrath an. Die Veranstaltung ist offensichtlich bei unseren Aktiven sehr beliebt. Trotz des doch recht warmen Wetters gab es einige gute Zeiten und Platzierungen. Stefan Sammito blieb unter 39:00, Andreas Black unter 41:00 Min. Unser Neuzugang Andreas Sievert lief gleich auf Anhieb als 3. LCWer durchs Ziel. Friedrich Mann musste in der M 65 um seinen Sieg nicht bangen.

Dorothee Grünheit drehte gegenüber dem Neusser Sommernachtslauf diesmal den Spieß um und gewann das Duell gegen Vera Hellmich.

Über 5 km lehrten unsere A-Schüler Jan-Philipp und Nikolai Werner den Erwachsenen das Fürchten. In einem Feld mit über 150 Läuferinnen und Läufern belegten sie die Plätze 3 + 4. Ihr Staffelnkamerad über 3 x 1.000 m, Stefan Krüger, zog die 10 km vor. In 43:31 Min. konnte er seinen Vater um gut 2 Minuten hinter sich lassen.

Die Siegerehrungen wurden nicht nur von dem einsetzenden Regen, sondern auch von EDV-Problemen bei der Ergebnisauswertung beeinträchtigt. Beim 10-km-Lauf ging bei den mit Zeiten über 40 Minuten zu Ehrenden nichts mehr. Das war ein sicherlich unbefriedigender Abschluss einer ansonsten sehr schönen Veranstaltung, aber vor einem solchen Missgeschick ist letztlich kein Veranstalter gefeit.

Deutsche Seniorenmeisterschaften II in Schweinfurt (01.08. - 03.08.): 2 Titel für Werner Beecker - N. Korte

M 70 - 1.500 m (03.08.):	1. Helmut Thumm (31)	LG Filder	5:42,23
10 Läufer im Ziel.	2. Werner Beecker (32)		5:43,71
M 70 - 5.000 m (02.08.):	1. Werner Beecker (32)		20:12,20
	2. Leo Hohmann (33)	ESV Lok Potsdam	21:07,42
10 Läufer im Ziel.	5. Lothar Scholz (32)		24:11,47
M 70 - 10.000 m (01.08.):	1. Werner Beecker (32)		41:52,73
	2. Edmund Schepp (31)	TuS Rambach	42:21,93
7 Läufer im Ziel.	5. Lothar Scholz (32)		55:17,63

Die weite Reise nach Schweinfurt hat sich für Werner gelohnt. Trotz seiner unbestrittenen Klasse konnte wohl niemand damit rechnen, dass er angesichts der starken Konkurrenz mit zwei Titeln und einer Vizemeisterschaft nach Hause kommen würde. Im letzten Jahr musste er sich noch mit zwei Vizemeisterschaften und einem dritten Platz begnügen. Sowohl über 5.000 m als auch über 10.000 m gewann er mit deutlichem Vorsprung. Über 1.500 m fehlte nicht viel, und er hätte auch noch seinen dritten Meistertitel geholt. Im Spurt musste er aber den Filderer Helmut Thumm ziehen lassen, der nicht die beiden Läufe vom Freitag und Samstag in den Beinen hatte. Bei Temperaturen um die 30 Grad und drei Läufen innerhalb von 3 Tagen blieben seine Zeiten naturgemäß hinter dem von ihm sonst gewohnten Standard zurück.

Lothar Scholz, der bisher nie 5.000 oder 10.000 m auf der Bahn gelaufen ist, hielt sich ebenfalls sehr gut.

Außer Werner und Lothar reiste aus Wuppertal nur noch Hermann Huppertsberg (M 55) von der DT Ronsdorf nach Schweinfurt. Zum siebenten Mal hintereinander gewann er den Meistertitel im Hammerwurf. Sicherlich etwas überraschend setzte er sich auch im Diskuswurf durch.

1.229 Seniorinnen und Senioren gaben für Schweinfurt 2.001 Meldungen ab. Das ist Rekord! Die Senioren-Leichtathletik hat also weiterhin einen hohen Stellenwert. Neben den Welt-Bestleistungen von Wolfgang Ritte (M 50) mit 4,72 m im Stabhochsprung und Ingrid Meier (W 55) über 100 m und 200 m in 13,36 bzw. 27,50 s wurden mehrere deutsche Bestleistungen aufgestellt.

Auch über 5.000 und 10.000 m vermittelt die Wuppertaler Senioren-Bestenliste interessante Einblicke. Werner Beecker und Karl Nagel hatten es in der M 50 mit den damaligen Weltklasse-Seniorenathleten Friedhelm Tepel und Hans Hinderks zu tun. In den höheren Altersklassen hat Herbert Kann Maßstäbe gesetzt.

5.000 m

<u>M 50:</u>	15:55,8	Friedhelm Tepel (31)	BTV	10.07.81	Troisdorf
		Platz 2 Deutsche Senioren-Bestenliste 1981 (M 50)			
	16:07,3	Hans Hinderks (27)	Rot-Weiß	08.08.77	Göteborg (Schweden)
		Platz 1 Deutsche Senioren-Bestenliste 1977 (AK V, 1923-27)			
	16:55,32	Werner Beecker (32)	PSV	08.06.86	Ratingen
	17:10,2	Karl Nagel (29)	LCW	02.05.82	Düsseldorf
		Top 30 Deutsche Senioren-Bestenliste 1982 (M 50)			
	17:17,1	Horst Svoboda (35)	LCW	03.06.88	Köln
<u>M 55:</u>	17:19,7	Werner Beecker (32)	PSV	01.05.90	Köln
		Platz 8 Deutsche Senioren-Bestenliste 1990 (M 55)			
	17:39,90	Karl Nagel (29)	LCW	15.07.86	Essen
	17:56,57	Bernd Becker (41)	LCW	21.05.97	Menden
		Top 30 Deutsche Senioren-Bestenliste 1997 (M 55)			
	17:58,1	Wolfgang Stein (39)	LCW	29.06.94	Düsseldorf
		Top 40 Deutsche Senioren-Bestenliste 1994 (M 55)			
<u>M 60:</u>	17:46,2	Werner Beecker (32)	PSV	08.06.93	Ratingen
		Platz 4 Deutsche Senioren-Bestenliste 1993 (M 60)			
	18:11,27	Herbert Kann (27)	LCW	08.08.87	Lüdenscheid
		Platz 5 Deutsche Senioren-Bestenliste 1987 (M 60)			
	18:21,3	Karl Nagel (29)	LCW	28.07.89	Willich
		Platz 9 Deutsche Senioren-Bestenliste 1989 (M 60)			
<u>M 65:</u>	19:31,2	Herbert Kann (27)	LCW	20.04.92	Wuppertal
		Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste. 1992 (M 65); fehlt in der DeSenBl. 1992			
	21:02,7	Friedrich Mann (36)	LCW	03.05.02	Wuppertal
		Top 50 Deutsche Bestenliste 2002 (M 65)			

<u>M 70:</u>	19:32,56	Werner Beecker (32)	LCW	1. LVN-SenMeist.	10.05.03	Oberhausen	
		1994 - 1999: TSV Hochdahl; 2000 - 2002: Haaner TV					
		2002: 19:47,5 - 13.04. Erkelenz (Platz 1 DeSenBl. 2002, M 70)					
		Bestleistg. M 65: 18:02,17 - 26.04.97 Köln (Platz 1 DeSenBl. 1997)					
	20:48,33	Herbert Kann (27)	LCW		31.08.97	Wuppertal	
		Platz 3 Deutsche Senioren-Bestenliste 1997					
	22:30,59	Karl Nagel (29)	LCW	DeSenMeist	21.08.99	Hagen	
		Top 20 Deutsche Senioren-Bestenliste 1999					
<u>M 75:</u>	22:50,4	Herbert Kann (27)	LCW		03.05.02	Wuppertal	
		Platz 3 Deutsche Senioren-Bestenliste 2002 (M 75)					

10.000 m

<u>M 50:</u>	33:34,6	Hans Hinderks (27)	Rot-Weiß	1. DeSenBestenKä.	20.08.77	Göttingen	
		Platz 1 Deutsche Senioren-Bestenliste 1977 (AK V 1923-27)					
	33:46,98	Friedhelm Tepel (31)	BTV	1. DeSenBestenKä.	24.07.81	Passau	
		Platz 1 Deutsche Senioren-Bestenliste 1981 (M 50)					
	35:26,7	Bernd Becker (41)	BTV		09.02.91	Essen	
		Top 30 Deutsche Senioren-Bestenliste 1991 (M 50)					
	35:42,0	Karl Nagel (29)	LCW		08.05.82	Köln	
		Top 20 Deutsche Senioren-Bestenliste 1982					
<u>M 55:</u>	36:31,4	Karl Nagel (29)	LCW		18.09.86	St. Augustin	
	36:53,2	Werner Beecker (32)	PSV		16.08.90	Berg. Gladb.	
		Top 20 Deutsche Senioren-Bestenliste 1990 (M 55)					
<u>M 60:</u>	37:30,03	Werner Beecker (32)	PSV		13.08.92	Berg. Gladb.	
		Platz 6 Deutsche Senioren-Bestenliste 1992 (M 60)					
	37:58,4	Herbert Kann (27)	LCW		13.06.87	Wuppertal	
		Platz 5 Deutsche Senioren-Bestenliste 1987 (M 60)					
	38:06,4	Karl Nagel (29)	LCW		02.08.89	Kamen	
		Platz 6 Deutsche Senioren-Bestenliste 1989 (M 60)					
<u>M 70:</u>	41:52,73	Werner Beecker (32)	LCW	1. DeSenMeist.	01.08.03	Schweinfurt	
		1994 - 1999: TSV Hochdahl; 2000 - 2002: Haaner TV					
		2002: 40:40,03 - 26.07. Weinstadt; für Haaner TV (Platz 2 DeSenBl. 2002, M 70)					
		Bestleistg. M 65: 38:10,32 - 15.08.97 Schweinfurt (Platz 1 DeSenBl. 1997)					

Nicht unerwähnt bleiben sollte, wie Werner Beecker überhaupt zur Leichtathletik gekommen ist. Seine ersten großen Erfolge feierte er allerdings als Bahn-Radrennfahrer. Claus Dahms, der heute für *Spiridon* schreibt, gab 1992 die Zeitschrift *Wo läuft's wie?* heraus. In der Ausgabe 12/1992 hat er einen interessanten Artikel über Werner Beecker veröffentlicht, den wir hier auszugsweise abdrucken.

Vom Rennsattel in die Laufschuhe

... Dabei sah es in seiner Jugend wahrlich nicht nach einer sportlichen Karriere für Beecker aus.

„Bis 16 Jahre war ich schwer lungenkrank. Der Arzt hat mir damals noch zwei Jahre zu leben gegeben, aber auch hinzugefügt, daß ich mich bewegen solle. So trat ich in den Leichtathletik-Verein ein und trainierte damals u.a. mit Herbert Schade.

Samstags bin ich dann mit den Rad-Rennfahrern trainieren gefahren, und die haben sich gewundert, daß ich so gut mithalten konnte.“ So wurde der Haaner schon bald zu den ersten Rennen mitgenommen. Und bald war Werner Beecker ein echter Radrennfahrer. Nach einem Jahr wurde er zum ersten Mal Deutscher Meister im 4.000-m-Verfolgungsfahren auf der Bahn - übrigens gegen einen gewissen Rudi Altig.

In den kommenden Jahren holte er sich die Härte, die ihn auch heute noch auszeichnet: „Jede Woche haben wir rund 300 km im Training gefahren und dazu kamen dann am Freitag, Samstag und Sonntag Wettkämpfe. Schließlich mußten wir ja etwas Geld verdienen.“ Die stolze Zahl von 275 Siegen fuhr er auf dem Rad heraus.

Als er älter wurde, stieg er auf Radtouristik-Rennen um. Ein Sturz vom Gerüst - nicht vom Rad - leitete dann die zweite sportliche Karriere ein, das wettkampfmäßige Laufen.

Damals war er 50 Jahre alt. Inzwischen kann er bereits auf über 480 Altersklassensiege zurückblicken! Besonders stolz ist er aber über einen zweiten Platz. Bei den Weltmeisterschaften der Veteranen im englischen Birmingham schrammte er nur knapp am WM-Titel vorbei. Sogar einen „persönlichen Hasen“ hatte er zu diesen Titelkämpfen mitgebracht. Gezogen von seinem Freund, Trainer und Trainingsgefährten Louis Blackmore lief er die 10 km auf einem welligen Kurs in 35:48 min.

„Es ist wie eine Sucht, wenn man immer auf dem Treppchen steht“, bekennt der schnelle M60er. Und er tut alles, damit er diese Sucht auch weiterhin genießen kann. Einmal in der Woche steht eine 100-km-Runde mit dem Rennrad an, dreimal läuft er im Training 20 km. Als ich aber von ihm erfuhr, in welchem Tempo, da mußte ich als Anhänger des langsamen Laufens im Training erst einmal Schlucken: „Die ersten 10 km laufe ich in 40 min., da tue ich mir nicht weh. Die 10 km zurück sind dann schon viel härter, da baue ich 5 x 1.000 m Tempo ein, die ich aber laufe, ohne auf die Uhr zu schauen.“ Und dazu kommen dann noch der wöchentliche Wettkampf, oder zwei, wenn es eben geht. Und ab und zu ist eben auch ein Doppelstart am gleichen Tag möglich.

Die Ehefrau hat sich damit abgefunden, daß Ihr Mann am Wochenende unterwegs ist. Jetzt als Rentner arbeitet er viel im Haus und im Garten. Und hat daneben immer noch Zeit für sein Hobby neben dem Laufen: Räder reparieren. Er hat sich dafür eigens eine Werkstatt eingerichtet.

Ach ja, trotz des immer hohen Tempos bei seinen Läufen - egal ob Training oder Wettkampf - war er noch nie verletzt. „Ein Glas Rotwein mit einem Eigelb darin trinke ich jeden zweiten Tag. Das ist mein Geheimrezept.

Werner Beecker in Zahlen von 1955 - 2002 (Erfolge Radsport + Leichtathletik)

2 x Vize-Weltmeister 10-km-Straße	1 x Vize-Europameister 10-km-Straße
14 x Deutscher Meister	17 x Deutscher Vize-Meister
15 x Westdeutscher Meister Berg/Straße	
42 x Nordrheinmeister Straße/Bahn	
4. - 5. + 7. Platz bei Weltmeisterschaften	
24 x Bezirksmeister Radsport	
275 Radsport-Siege	1.125 Leichtathletik-Siege

670 x Pokalsieger

500 Medaillen

1.255 Urkunden Radsport + Leichtathletik

Siege insgesamt: **1.400**

Reykjavik-Marathon (16.08.): Teilnehmerfeld mit internationalem Zuschnitt

			<u>Brutto-</u>	<u>Netto-Zeit</u>	
<u>Männer:</u>	1. Peter Vail (75)	Kanada	2:41:07	2:41:06	
	87. Manfred Bönner (49)	M 50-55/ 19.	3:47:45	3:47:31	204 Läufer im Ziel
	107. Friedhelm Garze (48)	M 50-55/ 26.	3:56:01	3:55:47	(bis 6:19:05 Std.)
<u>Frauen:</u>	1. Sonya Anderson (67)	USA	3:04:11	3:04:08	
	35. Dorothee Grünheit (56)	W 40-45/ 13.	4:17:22	4:17:05	77 Läuferinnen im Ziel
	36. Vera Helmich (59)	W 40-45/ 14.	4:17:22	4:17:06	(bis 6:24:46 Std.)

Teilnehmer/innen aus 25 Ländern, darunter Südafrika, Japan und Neuseeland.

N.K.

Mühlhäuser Altstadtlauf (23.08.): Thüringen ist eine Reise wert

Bei gutem Reisewetter starteten 37 LCWerinnen und LCWer mit dem Bus (7 reisten mit dem eigenen Auto nach) am Freitagmorgen zur Vereinsfahrt 2003 in Richtung Thüringen. Auf dem Weg zum Zielort Mühlhausen haben wir einen Schlenker über die Landeshauptstadt Erfurt gemacht. Bei einer ca. zweistündigen Stadtführung lernten wir interessante Teile der Innenstadt, wie beispielsweise auch die berühmte Kremerbrücke kennen.

Vor dem gemeinsamen Abendessen im Sporthotel Mühlhausen haben wir Bärbel Janiak und Walter Müller, die beide nicht an der Jahres-Hauptversammlung im März teilnehmen konnten, für ihre langjährige Mitgliedschaft im LCW geehrt. Bärbel bekam für 15 Jahre einen Bämbel und Walter für 25 Jahre eine Uhr mit dem LCW-Emblem überreicht.

Nach dem Lauf am Samstagvormittag stand nachmittags noch ein Ausflug nach Bad Langensalza mit seinem sehr schönen mittelalterlichen Stadtkern auf dem Programm. Der Tag sollte mit der Besichtigung einer Privatbrauerei in Mühlhausen und anschließendem Brauhaus-Buffer so langsam ausklingen. Es wurde aber dann doch ziemlich spät, denn nach dem Essen legte für uns alle überraschend ein DJ (Walter Müller hatte hier seine Finger mit im Spiel) Platten für die reifere Jugend auf. Da wollten alle beweisen, dass Langläufer/innen auch eine gute Kondition auf der Tanzfläche haben.

Am Sonntag sind wir auf dem Rückweg über Hannoversch Münden gefahren. Hier vereinen sich Werra und Fulda zur Weser. Im Stadtkern stehen noch viele sehenswerte Fachwerkhäuser von der Spätgotik bis zum Biedermeier. Auf einer 3-Flüsse-Fahrt (Fulda - Werra - Weser) erfuhren wir noch so einiges aus früheren Zeiten. So auch, dass Lastkähne einmal bis nach Kassel gefahren sind.

Gegen Abend erreichte der Bus wieder Wuppertal. Eine Fahrt ohne Zwischenfälle war damit zu Ende.

Bernhard Orben

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler (1 große, 1 kleine Runde)

1. Dominique Sellmann (83)	Union Mühlhausen	16:49	- keine Altersklassenwertung -
31. Rolf Gunst (50)	Männer/ 17.	21:34	
50. Karl Nagel (29)	Männer/ 28.	26:31	64 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen (1 große, 1 kleine Runde)

1. Katja Dörre (85)	ohne Verein	18:52	- keine Altersklassenwertung -
26. Gabriele Krüger (63)	Frauen/ 26. (als Gast)	32:06	26 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler A (3 große Runden)

1. Ingo Furchner (67)	Glückauf Sondershausen	33:26	
36. Andreas Black (59)	M 40/ 6.	42:06	
45. Friedrich Mann (36)	M 65/ 1.	43:19	
59. Norbert Korte (50)	M 50/ 6.	45:13	
67. Rainer Krüger (62)	M 40/ 11.	46:22	
105. Klaus Pallasch (39)	M 60/ 5.	51:03	
111. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 5.	52:22	
114. Hans-Jürgen Lieverz (40)	M 60/ 6.	53:04	
122. Hans Wiczorrek (30)	M 70/ 1.	57:57	
124. Walter Müller (34)	M 65/ 5.	60:25	124 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen A (3 große Runden)

1. Beate Kauke (60)	SC DHfK Leipzig	41:13	
15. Karin Blume (53)	W 50/ 1.	54:33	
19. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.	57:34	21 Läuferinnen im Ziel.

Start und Ziel lagen auf dem von einigen malerischen alten Häusern und der Kirche St. Blasius eingerahmten Marktplatz. Beim Einlaufen habe ich mir schon einmal die Altstadt angesehen. Es gibt noch überraschend viele schöne, alte Fachwerkhäuser. Manche sind allerdings auch ziemlich verfallen und nicht mehr zu retten. Wir 10er liefen eine dreimal zu laufende Runde durch die Altstadt, über die Haupt-Einkaufsstraße, durch einen Park und an der Stadtmauer entlang wieder zurück zum Marktplatz. Wer gehofft haben sollte, hier in Mühlhausen eine ganz tolle Zeit zu laufen, wurde sicherlich enttäuscht. Dazu trugen weniger die beiden Steigungen in jeder Runde, sondern vielmehr die unbefestigten Parkwege und die gepflasterten Streckenabschnitte bei. Es handelte sich zwar nicht mehr um das gute alte Kopfsteinpflaster aus DDR-Zeiten, aber auf Asphalt lässt sich nun einmal besser laufen. Hinzu kam das Wetter. Nach dem Start gegen 10.30 Uhr stiegen die Temperaturen merklich an. Es ließ sich zwar noch aushalten, weniger wäre aber doch mehr gewesen. Eigentlich standen neue Bestzeiten für uns hier aber auch nicht im Vordergrund. Wir wollten unsere Vereinsfahrt mit einem schönen Lauf verbinden und sind in Mühlhausen - so meine ich - auch voll auf unsere Kosten gekommen.

Der Start erfolgte ohne große Vorankündigung ziemlich unvermittelt direkt nach dem Einlauf der letzten 5km-Läuferin. Gabriele Pohlmann und Volker Heinrichs verpassten deshalb das Startkommando und mussten notgedrungen das Feld von hinten aufrollen.

Andreas Black und Friedrich Mann waren auf die Sekunde topfit. Friedrich Mann kam nur knapp hinter dem Sieger der M 55, aber vor dem Zweiten der M 60 ins Ziel. In seiner Altersklasse musste er die Konkurrenz nicht fürchten. Unsere beiden Damen Karin Blume und Gabriele Pohlmann gewannen ebenfalls ihre Altersklassen. Hans Wiczorrek wurde als ältester Teilnehmer besonders erwähnt. Als einziger der M 70 durfte er ebenfalls eine Auszeichnung als Klassensieger in Empfang nehmen. Mit Walter Müller und Friedrich Mann stellte der LCW über 10 km aber auch die nächstälteren Teilnehmer und mit Gabriele Pohlmann die älteste Teilnehmerin. In den neuen Bundesländern scheint zumindest das wettkampfmäßige Laufen bei den älteren Semestern noch auf Skepsis zu stoßen.

Kurt Kessler, der Hans Wiczorrek vom Alter her noch weit in den Schatten gestellt hätte, musste sich aufs Zuschauen und Anfeuern beschränken. Er ist nach seiner schweren Operation zwar schon wieder erstaunlich fit, für einen Wettkampf reicht es aber noch nicht.

Mir bekannte Namen fehlten in Mühlhausen. Die Läuferinnen und Läufer kamen vornehmlich aus der Region. Über 10 km belegte aber mit Michael Müller (36:14 Min.) vom TV Wattenscheid ein Läufer aus Nordrhein-Westfalen den 3. Platz.

Über 5 km konnte Rolf Gunst mit seiner Leistung unter den gegebenen Umständen sehr zufrieden sein. Gesundheitliche Gründe erlauben ihm nicht mehr ein Training im früheren Umfang. Karl Nagel durfte für sich in Anspruch nehmen, der älteste Teilnehmer der Veranstaltung überhaupt gewesen zu sein. Über 5 km gab es keine Altersklassenwertung. Ein Sieg blieb ihm so verwehrt. Als 50. ließ er aber noch wesentlich jüngere Läufer hinter sich.

Die Veranstaltung machte einen solide organisierten Eindruck, zu dem die Bundeswehr nicht unwesentlich beigetragen hat. Sie stellte nicht nur Streckenposten, sondern übernahm auch die Getränkeausgabe auf der Strecke und im Start-/Zielbereich. So etwas wäre bei den Volkslaufveranstaltungen hierzulande undenkbar. Die Bundeswehr versteckt sich in den neuen Bundesländern offensichtlich nicht in den Kasernen.

Auch der Sprecher auf dem Marktplatz erwies sich den Anforderungen gewachsen. Er nannte - wenn es das Renngeschehen erlaubte - alle Namen der vorbeikommenden Läuferinnen und Läufer und versorgte die recht zahlreich erschienenen Zuschauer auch noch mit ein paar Informationen zu dem einen oder anderen.

Umziehen konnte man sich in der Nähe des Marktplatzes in einer Turnhalle. Zum Duschen mussten wir aber noch ein paar Schritte weiter jenseits der Stadtmauer bis zur Thüringer Therme laufen, einem modernen Spaßbad mit 75-m-Rutsche.

Norbert Korte

Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden (31.08.): Werner-Zwillinge wieder vorne

Sengbach-Meile: 1. Jan-Philipp Werner (89) 5:41,3
2. Nikolai Werner (89) 5:43,2 23 Schüler + 15 Schülerinnen im Ziel.

3 km (ohne AK-Wertg.): 1. Carsten Jablonski (73) Ohligser TV 10:05,9 26 Läufer + 10 Läuferinnen im Ziel.
17. Harald Sohnius (35) 15:20,5

11 km Männer: 1. Harald Wirtz (75) ASC Düsseldorf 36:59,7
18. Georg Schröder (49) BSG Delphi Draka Wupp. 44:28,5 bester Wuppertaler
43. Hubert Hülskamp (58) M 45/ 8. 48:09,8
55. Friedhelm Garze (48) M 55/ 3. 49:32,9
62. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 49:55,1 332 Läufer im Ziel.

11 km Frauen: 1. Petra Maak (64) TSV Bayer Leverkusen 41:14,4 125 Läuferinnen
25. Vera Hellmich (59) W 40/ 5. 56:05,8 im Ziel.

Halbmarathon Männer

1. Robert Langfeld (68) SG Wenden 1:13:19,5

7. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	1:20:24,6	bester Wuppertaler!
42. Antonio Stellato (46)	M 55/ 1.	1:28:16,8	
159. Peter Muschkiet (64)	M 35/ 42.	1:38:58,2	
374. Wilfried Papenburg (64)	M 35/101.	1:51:09,2	646 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen

1. Kerstin Findeis (69)	Wuppertal	1:33:01,3	
73. Helga Rother (41)	W 60/ 2.	2:04:38,7	124 Läuferinnen im Ziel.

Düsseldorfer Kö-Lauf (07.09.): 4 km „Lauf für Alle“ - Männer, männl. Jugend

	1. Benedikt Nolte (78)	TSV Bayer Leverkusen	12:33
	bester Wuppertaler: 6. Frank Holberg (81)	Barmer TV	13:21
456 Läufer im Ziel.	230. Volker Heinrichs (44)		19:46

4 km „Lauf für Alle“ - Frauen, weibl. Jugend

	1. Daniela Struckmeyer (72)	TV Witzhelden	14:58
268 Läuferinnen im Ziel.	97. Gerlinde Kiel (51)		22:17

Radevormwalder Stadtlauf (13.09.): Nur Harald Sohnius vertrat den LCW

<u>10 km:</u>	1. Peter Lange M 35	RSV Remscheid	34:47,3	- keine amtlich vermessene Strecke -
	138. Harald Sohnius (35)	M 65/ 3.	55:02,8	154 Läufer + 25 Läuferinnen im Ziel.

Deutsche Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Troisdorf (14.09.):

Werner Beecker trotz großer Schmerzen Deutscher Seniorenmeister - Norbert Korte

<u>M 40 - M 70+:</u>	1. Hans Hopfner (57)	LLC Marathon Regensburg	31:18
	2. Uwe Hartmann (63)	LC Saucony Saar	31:56
	3. Uwe Honsdorf (63)	TuS Rot-Weiß Koblenz	32:01
	6. Jörg Valentin (62)	M 40/ 5. TV Norden	32:12
	8. Herbert Steffny (50)	M 50/ 1. SV Kirchzarten	32:31
	19. Günter Trust (63)	M 40/ 12. Ohligser TV	33:40*)
	203. Werner Beecker (32)	M 70/ 1. LCW	44:05
	212. Lothar Scholz (32)	M 70/ 5. LCW	48:01
	217. Läufer im Ziel.		

*) bester Läufer aus dem bergischen Städte-Dreieck

10-km-Volkslauf im Rahmen der Deutschen Meisterschaften

1. Samuel Kermelk (79)	TV Ruppichteroth	35:05,9	
31. Harald Trantow (39)	M 60/ 2.	54:19,9	32 Läufer + 11 Läuferinnen im Ziel.

Beim Sengbach-Talsperrenlauf konnte Werner Beecker schon nicht seine gewohnte Leistung zeigen. Ein gerade erst überstandener Hexenschuss, der ihn zu einer Trainingspause gezwungen hatte, mahnte zur Vorsicht.

Bei den Deutschen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Troisdorf ereilte ihn schon frühzeitig eine schmerzhaft Zerrung. Er wollte schon in der zweiten von vier Runden aufgeben. Doch Harry Trantow trieb ihn vom Straßenrand aus weiter. Noch führte er mit großem Vorsprung in seiner Altersklasse. Bis zum Schluss schmolz der Vorsprung aber wie Butter in der Sonne auf 8 Sekunden zusammen. Nur mit Mühe rettete er sich vor seinem ärgsten Rivalen Konrad Schneiderbanger aus Mülheim an der Ruhr ins Ziel.

Anschließend kam es noch zu einer lautstarken Auseinandersetzung. Konrad Schneiderbanger erwies sich als schlechter Verlierer. Er fühlte sich durch Harry Trantow benachteiligt, der Werner mit seinen Anfeuerungsrufen auf die drohende Gefahr aufmerksam gemacht hatte und so dafür sorgte, dass Werner auf die Zähne biss und noch einmal alles aus sich herausholte.

Auch Lothar Scholz konnte mit seiner Leistung zufrieden sein. Wenn mich nicht alles täuscht, lief er eine neue persönliche M-70er-Bestzeit über 10 km.

„Rund um den Fühlinger See“ in Köln (14.09.): Rainer Krügers HM-Debüt geglückt!

Halbmarathon: 1. Andreas Zester (77) Lubigteam PSV Bonn 1:11:09,4 - amtlich vermessene
239. Rainer Krüger (62) M 35/ 53. 1:43:46,3 Strecke -
554 Läufer + 127 Läuferinnen im Ziel.

Münster-Marathon (14.09.): Peter Muschkiet mit neuer Bestzeit!

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>Halbmarathon-Hälften</u>	
1. Tomasz Chawawko M 20		2:27:50	2:27:50	1:14:46	1:13:04
464. Peter Muschkiet (64)	M 35/ 120.	3:28:00	3:28:37	1:41:14	1:46:47

Laktatdiagnostik: Sonderkonditionen für LCW-Mitglieder

Aufgrund des großen Interesses der Vereinsmitglieder hat Sven Heupel von „Medico-Sports“ in Essen-Kupferdreh (im Untergeschoss des St.-Josef-Krankenhauses) den Vereinsmitgliedern Sonderkonditionen offeriert.

Mittels eines Ausbelastungstests auf dem Laufband werden durch Feststellung der Laktatwerte Schwellen- und Leistungskennwerte errechnet und Trainingsempfehlungen schriftlich niedergelegt.

Auf Basis der individuellen Leistungskurve entwickelt Sven Heupel einen mehrwöchigen Trainingsplan z.B. zur optimalen Vorbereitung auf einen Marathon etc.

LCW-Mitglieder können für 75,- Euro an diesem Test teilnehmen, der üblicherweise 95,- Euro kostet. Terminabsprachen und Infos unter 02 01/ 49 01 019.

Wolf-Ulrich Staiger

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Laura Eckes (87) - Pia Kaufmann (92)

Max Bujotzek (93) - Julian Rohleder (88) - Matteo Sant'Unione (92)

Regina Große-Wortmann (48) - Martin Blunck (51) - Wilfried Papenburg (64) - Andreas Sievert (66)

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	Ilse Heymann	14.10.33			
70 "	Walter Müller	23.02.34			
65 "	Ernst-Andreas Ziegler	28.11.38			
65 "	Wolfgang Stein	18.02.39			
60 "	Werner Langenberg	06.11.43			
60 "	Uwe Tönsmann	18.11.43			
60 "	Volker Heinrichs	31.12.44			
55 "	Regina Große-Wortmann	25.08.48	(nachträglich)		
50 "	Karin Blume	04.11.53			
35 "	Martin Schrader	10.02.69			
25 "	Stefan Sammito	16.08.78	(nachträglich)		
15 "	Julian Rohleder	24.09.88			
15 "	Katharina Müller	17.11.88	15 Jahre	Nicole Szymczik	30.12.88

Bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Paris entsprachen die Leistungen der deutschen Athletinnen und Athleten nicht den Erwartungen der Journalisten und der interessierten Sportöffentlichkeit. Insbesondere die Älteren mussten sich harsche Kritik gefallen lassen. Ihnen wurde zum Teil vorgeworfen, dem Nachwuchs den Weg zu versperren, weil sie nicht abtreten könnten. Wie schwer es für einen Profi-Leichtathleten heutzutage ist, nach der Sportkarriere zurück ins normale Leben zu finden, zeigt ein Artikel in der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* vom 30.06.03, den uns freundlicherweise unser Ehrenvorsitzender Walter Nicolini zur Verfügung gestellt hat.

Marathon-Karrieren in der Leichtathletik – warum Schmerzen kein Grund zum Aufhören sind

Die Scheinwelt der Spitzenathleten und die Angst vor dem Alltag

„Manchmal“, gesteht Heike Drechsler, „bin ich noch wie ein kleines Kind.“ Nicht empfänglich für Argumente oder Signale. Da passiert es selbst im fortgeschrittenen Leichtathletik-Alter von 38 Jahren noch, daß man einfach nicht wahrhaben will, was der Körper längst meldet. Die Achillessehnen-schmerzen lassen sich eine Weile ignorieren, aber irgendwann bekommt man die Quittung. Für die Weitsprung-Olympiasiegerin von Sydney heißt das: kein Start bei den deutschen Meisterschaften an diesem Wochenende. Frühestens am 9. Juli in Rom will sie in die Saison einsteigen, denn die Weltmeisterschaften Mitte August in Paris sind ihr erklärtes Ziel. Aber ab und zu hat sich Heike Drechsler schon bei dem Gedanken erwischt, daß es nun wirklich an der Zeit sei, einen Schlußstrich zu ziehen. Womöglich nach der WM, vielleicht auch erst nach Athen 2004. „Ich bin ja schon seit 25 Jahren dabei.“ Aber das Hintertürchen bleibt offen. Denn der Absprung ins ganz normale Leben nach einer glanzvollen Karriere bedeutet ungleich mehr, als den Balken optimal zu treffen.

Wie Heike Drechsler geht es vielen. Dieter Baumann, Jahrgang 65, dreht unbeirrt weiter seine Runden, obwohl die Gegner fast seine Söhne sein könnten, Lars Riedel, der am Samstag 36 Jahre alt wird, läßt Rücken- und Schulterproblemen zum Trotz den Diskus auf Klasseweiten segeln – wenngleich sich die eine oder andere Niederlage einschleicht. Astrid Kumbernuss wuchtet mit 33 die Kugel immer noch weiter als die jüngeren Kolleginnen, wenngleich sie nach der Babypause eigentlich schon die Lust verloren hatte. Kein Zweifel, die Senioren der deutschen Leichtathletik sind, was ihre Leistungen anbelangt, oft noch das Maß der Dinge. Dennoch muß die Frage erlaubt sein: Wann ist der richtige Zeitpunkt gekommen, sich zu verabschieden? „Den idealen Zeitpunkt gibt es nicht“, sagt Heike Drechsler, „aber man spürt irgendwann den Punkt, wenn man satt ist.“

Tatsache ist, daß dieser Sättigungsgrad heutzutage wesentlich später erreicht wird als noch zu Zeiten von Heide Rosendahl oder Ulrike Meyfarth. Die Verweildauer hat sich in der Leichtathletik um wenigstens fünf, sechs Jahre bis in die späten Dreißiger ausgedehnt – ein weltweites Phänomen: Dreispringer Jonathan Edwards, längst ergraut, gibt sich auch mit 37 Jahren noch wie ein junger Hüpfen, und Marlene Ottey rennt mit 43 noch die 100 Meter in 11,22 Sekunden. Die Marathon-Karriere auf der Laufbahn ist sicher ein Verdienst der modernen Trainingslehre und der Sportmedizin. Aber nicht der entscheidende Grund. Um den zu nennen, genügt Frank Hensel, dem Generalsekretär des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, ein einziges Wort: „Geld.“ Das ist keineswegs despektierlich gemeint, es beschreibt nur die Entwicklung von einer Sportart mit Amateurstatus hin zum einträglichen Beruf. Einen Beruf auf Zeit, versteht sich. Aber wer in Größenordnungen von einer Viertelmillion Euro pro Jahr aufgestiegen ist, hält an diesen Einnahmequellen fest, solange der Körper halbwegs mitspielt. „Natürlich spielt das Geld eine Rolle“, räumt Heike Drechsler ein. „aber es ist wie bei einem Künstler: Solange der an seinem Werk arbeitet, ist es Spaß und Leidenschaft. Erst wenn er fertig ist, denkt er vielleicht ans Geschäft.“ Ans Aufhören denkt man nur ungern.

„Spitzenathleten leben in einer künstlichen Welt“, sagt Frank Hensel. Sie sind längst Teil der Unterhaltungsindustrie geworden, genießen VIP-Status, verkehren in Kreisen, die mit ihrer sozialen Herkunft meist wenig zu tun haben, und sie beziehen ihre Identität allein aus der sportlichen Leistung. Wie soll da einer wieder ins schnöde Alltagsleben zurückkehren, geschweige denn in seinen erlernten Beruf. Baumann zurück ins Fotolabor, Riedel wieder auf den Bau, Heike Drechsler in die Kita als Erzieherin? Nein, danke. Aber was denn? Wer bereitet die Athleten auf die Endlichkeit dieses Lebensabschnitts vor?

„Da hat der Verband eine große Verantwortung“, sagt Hensel und schließt die Trainer ein. Die Athleten als reine Leistungsproduzenten zu betrachten sei unverantwortlich. „Wir müssen ihnen schon während des Sports Perspektiven eröffnen.“ Andererseits ist die Resonanz auf berufsbegleitende Angebote, die der Verband seinen Athleten bislang gemacht hat, „gleich Null“. Nur selten ist der Weg so vorgezeichnet wie bei Florian Schwarthoff, dem besten deutschen Hürdensprinter, der den Absprung nach der Europameisterschaft in München geschafft hat und jetzt in Berlin in einem Architekturbüro arbeitet. „Mir war schon mit 16, 17 Jahren klar, daß ich Architekt werden will.“ Und doch ist ihm der Übergang - mit Verzögerung - nicht so leicht gefallen, wie er selbst gedacht hat. Er hat erst nach ein paar Monaten gemerkt, „wie sehr mir das Ambiente der Leichtathletik fehlt“. Das sei auch der Grund gewesen, beim Berliner Golden League-Meeting Istaf als Sportlicher Leiter einzusteigen. Heike Drechsler weiß schon jetzt, „daß ich dem Sport verbunden bleiben will“. Die Weitspringerin arbeitet seit zwei Jahren auf ihre postsportliche Karriere hin. Zum einen im Marketing und in der Gesundheitsförderung bei der Barmer Ersatzkasse, zum anderen steht sie in Verhandlungen als ko-kommentierende Leichtathletik-Expertin bei einem öffentlich-rechtlichen Fernsehsender. Das ist im übrigen der Traumjob vieler Aussteiger, der allerdings nur selten Wirklichkeit wird. Die Medien lassen nicht los. Riedel könnte sich für die Übergangszeit auch eine Reise-sendung vorstellen, „wo ich irgendwo auf der Welt aus dem Wasser auftauche und zwei Sätze sage.“

Aber konkrete Pläne hat er noch nicht. Es gab zwar eine Anfrage aus Katar, aber als Trainer sieht der sechsmalige Weltmeister seine Zukunft nicht. „Ich habe keine Ausbildung, und Spitzenathleten sind selten Spitzentrainer, weil sie schon alles erreicht haben.“ Und die Offerte der Stadtwerke Chemnitz, nach der Karriere dort einzusteigen, ist zwar nett, aber für einen Weltbürger nicht besonders verlockend. Karl-Heinz Steinmetz, Riedels väterlicher Trainer, sagt es ganz deutlich: „Wenn der Lars eine konkrete Sache hätte, die ihm auch Spaß macht, hätte er längst aufgehört.“

Claus Dieterle

Wer nicht siegen kann, muss so tun als ob er gut verlieren könnte.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

