

# Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

## *LCW-Echo (Ausgabe 100, Febr. 2011)*

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

### **Einladung zur Jahres-Hauptversammlung des LC Wuppertal e.V.**

Liebe Mitglieder,

gemäß § 5 unserer Satzung lade ich hiermit zu unserer diesjährigen Hauptversammlung ein.

Zeitpunkt: Montag, **14. März 2011, 19.45 Uhr**                      Ort: Jugendraum Sportplatzhaus Freudenberg

#### ***Tagesordnung***

1. Begrüßung
2. Wahl einer Protokollführerin bzw. eines Protokollführers
3. Feststellung des Stimmrechts
4. Jahresbericht des Vorstandes
5. Kassenbericht
6. Kassenprüfbericht
7. Aussprache
8. Ehrungen
9. Wahl einer Versammlungsleiterin bzw. eines Versammlungsleiters
10. Entlastung des Vorstandes
11. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
12. Reinigung des Pokalschranks (Wer stellt sich zur Verfügung?)
13. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2011
14. Vorschau 2011
15. Verschiedenes

Anträge können bei mir bis zum 5. März 2011 eingereicht werden (Anschrift: Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal; Mail-Adresse: [norbert.korte@lc-wuppertal.de](mailto:norbert.korte@lc-wuppertal.de)).

Ich würde mich freuen, viele Mitglieder begrüßen zu können. Für einen kleinen Imbiss und Getränke ist gesorgt.

Mit sportlichen Grüßen

Norbert Korte  
1. Vorsitzender

### Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)

So., 13. März	Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl <a href="http://www.tsvhochdahl.de/neandertallauf.htm">www.tsvhochdahl.de/neandertallauf.htm</a>	5 + 14,095 km mit Walking
Sa., 30. April	„Breitscheider Nacht“ in Ratingen-Breitscheid <a href="http://www.tus-breitscheid.de">www.tus-breitscheid.de</a> - amtlich vermessene Strecken -	5 + 10 km
Sa., 7. Mai	Freundschaftslauf der BSG Delpi-Draka in Remscheid 10 km Mannschaftslaufen, außerdem 5 + 9,7-km-Walking/ Nordic-Walking	5 + 10 km
Do., 2. Juni	<b>Tagesfahrt</b> nach Sinzig mit Teilnahme am Westumer Murrelauf	10 + 21,1 km 5 + 10 km Walking
Sa., 18. Juni	Offene <b>Vereinsmeisterschaften</b> an der Oberbergischen Straße Ab 15.00 Uhr: 800 m Schülerinnen ab 15.30 Uhr: 1.000 m Schüler 16.00 Uhr: 3.000 m Männer/Frauen (alle AK-Klassen), männl. + weibl. Jugend 16.25 Uhr: 5.000 m Männer/Frauen (alle AK-Wertung) Zeit <u>über</u> 20:30 Min. 17.00 Uhr: 5.000 m Männer/Frauen (alle AK-Wertung) Zeit <u>unter</u> 20:30 Min. 17.30 Uhr: Paarlauf (jeweils 2 Läufer/innen bilden ein Team) - abwechselnd werden jeweils 5 Runden gelaufen -	
So., 10. Juli	Staffellauf „Rund um Wuppertal“ Friedhelm Garze und Jörg Hanisch haben den Ehrgeiz, 3 LCW-Teams an den Start zu bringen.	
So., 28. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden <a href="http://www.sengbachlauf.de">www.sengbachlauf.de</a>	3, 11,3 + 21,1 km 11,3 km Walking
Fr., 23. Sept.	Zonser Nachtlauf <a href="http://www.sg-zons.de">www.sg-zons.de</a>	3,1 + 7 Meilen
Sa., 1. - 3. Okt.	<b>Vereinsfahrt</b> nach Ransbach-Baumbach mit Teilnahme am Töpfermarktlauf	5 + 10 km 5 km Walking
So., 6. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels <a href="http://www.sfd.de">www.sfd.de</a> - amtlich vermessene Strecken -	10 + 21,1 km 10 km Walking
Sa., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf <a href="http://www.hernersilvesterlauf.de">www.hernersilvesterlauf.de</a>	5 + 10 km

Unsere beiden großen Volkslaufveranstaltungen, für die wir wieder viele fleißige Helferinnen und Helfer benötigen:

Sa., 24. Sept. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ 5 + 10 km

Sa., 19. Nov. Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ 9,8 km Wald, 6,2 km Cross

Außerdem wird das Startgeld bis in Höhe von 18 Euro für einen Marathonlauf nach Wahl und generell für alle Stadionwettkämpfe (Bahnläufe) sowie für alle Meisterschaften auf Kreis-, Verbands- und DLV-Ebene vom Verein getragen. Eine Einschränkung gilt allerdings für die sehr teuren Halbmarathon- und Marathonmeisterschaften. Das Startgeld wird für diese Meisterschaften nur dann in voller Höhe übernommen, wenn in diesem oder im letzten Jahr (ausnahmsweise auch bei der Veranstaltung selbst) folgende Mindestleistungen erbracht worden sind:

	<u>Halbmarathon</u>	<u>Marathon</u>	
Männer M 20 - M 35	1:25	3:00	Ansonsten wird das Startgeld nur bis in Höhe von <b>18 €</b> erstattet.
Männer M 40 - M 55	1:40	3:30	
Männer M 60 u. Frauen	1:55	4:00	

Die in der Aufstellung auf der Vorseite genannten Läufe werden von Rainer Krüger (Tel. 73 87 728) betreut. Ihr könntet ihm die Arbeit sehr erleichtern, wenn Ihr Euch spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Lauf bei ihm anmeldet.

Falls Ihr nach der Anmeldung unerwartet verhindert seid oder krank werdet, ruft bitte bei Rainer an. Manchmal sind die Veranstalter großzügig und verzichten auf das Startgeld für die nicht antretenden Läufer/innen. Ansonsten muss jeder Gemeldete, der nicht teilnimmt, sein Startgeld selbst übernehmen.

Wer bei Kreis-, Nordrhein-, Westdeutschen oder Deutschen Meisterschaften starten möchte, wende sich bitte nur an Georg Rüttinger (Tel. 0 20 53/ 72 36).

Wer selbst meldet (bei Meisterschaften nicht möglich), sollte daran denken, sich eine Quittung ausstellen zu lassen. Ohne Quittung gibt es von unserem Kassenwart Martin Blunck kein Geld. Nachmeldegebühren werden nicht erstattet.

Der Vorstand

### **Interessante Meisterschaftstermine 2011**

12./13. Februar	Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt
Sa., 5. März	Deutsche Crossmeisterschaften in Löningen
So., 13. März	Nordrhein-Schüler-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf
So., 27. März	Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Mülheim (Mosel)
So., 27. März	Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Solingen
Sa., 9. April	Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften in Essen-Ueberruhr
So., 17. April	Deutsche Halbmarathonmeisterschaften in Griesheim
Sa., 7. Mai	Deutsche Meisterschaften über 10.000 m einschl. Altersklassen in Essen
Sa., 7. Mai	Nordrhein-Schüler-Langstreckenmeisterschaften in Essen
Sa./So., 7./8. Mai	Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B in Remscheid Kreismeisterschaften Langstrecke Jugend A + B
Sa./So. 14./15. Mai	Kreismeisterschaften Langstrecke Schüler/innen A + B in Leverkusen Kreismeisterschaften Männer, Frauen, A- + B-Jugend
So., 15. Mai	Deutsche Senioren-Berglaufmeisterschaften in Walduirch
So., 22. Mai	Deutsche Marathonmeisterschaften im Rahmen des Hamburg-Marathons
Sa., 28. Mai	Offene Westfälische Senioren-Meisterschaften in Gladbeck
Do., 2. Juni	Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Aachen
Mi. 8. Juni	Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden
So., 3. Juli	Deutsche Berglaufmeisterschaften in Oberstorf
So., 10. Juli	Nordrhein-Schülermeisterschaften in Kevelaer
Sa., 16. Juli	Schüler-Stadtmeisterschaften an der Oberbergischen Straße
29. - 31. Juli	Deutsche Seniorenmeisterschaften II (M/W 50+) in Minden
Sa., 10. Sept.	Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Oelde
So., 25. Sept.	Westdeutsche und Nordrhein-10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Erftstadt
So., 9. Okt.	Westdeutsche Marathonmeisterschaften in Essen

Norbert Korte

### Mitgliedsbeiträge 2011

Erwachsene	62,-- €	Jugendliche bis 19 Jahre, Auszubildende, Studenten,	44,-- €		
Familien	104,-- €	passive Mitglieder	48,-- €	Schüler bis 15 Jahre	32,-- €

Eine Erinnerung für alle Mitglieder, die keine Einzugsermächtigung erteilt haben. Alle anderen Mitglieder brauchen nichts zu veranlassen. Die Beiträge werden Ende März abgebucht.

Der Vorstand

### Weihnachtsfeier

Unsere Weihnachtsfeier im Haus Sondermann war wieder ein voller Erfolg. Wir hatten viel Glück mit dem Wetter. Am Tag davor und danach wären sicherlich wegen des Winterwetters sehr viel weniger LCWerinnen und LCWer gekommen. Das Problem mit der zu lauten Musik, die im Vorjahr vielfach die Unterhaltung beeinträchtigte, haben wir - so glaube ich - diesmal recht gut im Griff gehabt. Ganz unerwartet hat uns diesmal auch noch der Nikolaus besucht. Die besonders braven LCWer durften sich über ein kleines Geschenk freuen.

Herzlich bedanken möchte ich mich bei Vera und Friedhelm Garze, die wieder mit viel Einsatz und Liebe zum Detail für eine gelungene Weihnachtsfeier gesorgt haben.

Der Termin für unsere nächste Weihnachtsfeier steht bereits fest. Es ist wieder das gleiche Wochenende und zwar der **2. Dez.** 2011. Bitte vormerken!

Norbert Korte

### Tagesfahrt 2011 nach Sinzig

**Donnerstag, 2. Juni (Christi Himmelfahrt)**

Liebe LCWerinnen und LCWer, liebe Nichtmitglieder,

wir haben uns entschlossen, neben unser dreitägigen Vereinsfahrt mal wieder eine Tagesfahrt anzubieten. Wir wollen am 2. Juni beim Westumer Murrelauf in Sinzig mit dabei sein. Sinzig liegt auf der linken Rheinseite an der Ahrmündung. Der Weg ist also nicht allzu weit. Es verbleibt deshalb noch genügend Zeit für ein kleines Rahmenprogramm. Vera und Friedhelm Garze werden - wie gewohnt - für einen reibungslosen Ablauf sorgen.

Der Kostenbeitrag beläuft sich für Mitglieder einschl. Startgeld auf 10,-- €. Mitfahren können nicht nur die Familienangehörigen der Mitglieder, sondern auch Läuferinnen und Läufer, die unserem Verein nicht angehören. Für Nichtmitglieder beläuft sich der Kostenbeitrag auf 20,-- €.

Anmeldungen werden bis zum **15.03.11** durch die Überweisung des Kostenbeitrages auf das Konto **115 86 74** von **Norbert Korte** bei der Stadtparkasse Wuppertal (BLZ 330 500 00) entgegen genommen. Eine frühzeitige Anmeldung wäre für die weiteren Planungen wünschenswert.

Zur richtigen Einstimmung auf ein schönes Lauferlebnis veröffentlichen wir eine Mail, die der Veranstalter an Vera geschickt hat.

Der Vorstand

Hallo Frau Garze,

vielen Dank für Ihre Anfrage ...

Bereits zum 35. Mal findet am 2. Juni 2011 (Himmelfahrt) unser Volkslauf im Rahmen des Sportfestes des SV Westum statt.

Neben 10 km und Halbmarathon werden auch ein 5-km-Jedermann-Lauf sowie Schüler- (700 m) und Bambiniläufe (250 m) angeboten. Der Halbmarathon führt wieder mit einigen Erfrischungsstellen über die schöne Strecke an Ahr, Rhein und die Weinberge und Waldwege am Mühlenberg. Für die Walker führt die 5- und die 10-km-Strecke größtenteils über Waldwege am Mühlenberg.

Die ersten Läufe werden um 9.00 Uhr (Bambini) gestartet. Die Läufer/innen und Walker/innen über 5 km, 10 km und Halbmarathon starten zwischen 9.50 und 10.00 Uhr.

Gewertet wird nach der DLV-Fünffjahreswertung, Jugend und Schüler. Attraktive Preise gibt es in jeder Altersklasse über 10 km und Halbmarathon, z.B. 1 Flasche Ahr-Wein für den Klassenersten und -zweiten. Beim Jedermann-Lauf entfällt die Altersklassenwertung. Tombola für alle Walker/innen.

Neben der nötigen Flüssigkeitszufuhr, die vom Sinziger Mineralbrunnen mit Sinziger Naturell und Active auf der Strecke bei bis zu sechs Getränkestellen und beim Zieleinlauf sichergestellt wird, hat der Mineralbrunnen weitere wertvolle Preise ausgelobt. So werden der Sieger und die Siegerin über 5 und 10 km einen Gutschein über je eine Kiste Sinziger für sechs Wochen gewinnen. Der Gesamtsieger bzw. die Gesamtsiegerin auf der Halbmarathondistanz dürfen sich sogar ein halbes Jahr über eine Kiste Sinziger Mineral pro Woche freuen.

Die erfolgreiche Triathletin Diana Kohzer, Inhaberin der Dorfbäckerei Krahe, wird direkt am Sportplatz Laufftreff-Brote für die Sieger backen und der schnelle Metzgermeister des Laufftreffs, Hans-Peter Gieraths, wird wieder die kürzlich mit der Goldmedaille prämierten Murrewürste für die Sieger der einzelnen Klassen zur Verfügung stellen.

Die Startgebühren betragen 6 € für den Halbmarathon, 5 € für Läufer und Walker über 10 km; 5-km-Walker und Jedermann-Lauf 4 € sowie Schüler 2 €. Bambini frei!

In den vergangenen Jahren hatten wir jeweils ca. 500 Teilnehmer.

Umkleidekabinen und Duschmodöglichkeiten (Sportplatz) sind vorhanden.

Es würde uns freuen, Ihre Gruppe aus Wuppertal bei uns zu begrüßen.

Viele Grüße aus Sinzig

Helge Höck

### **Vereinsfahrt 2011 nach Ransbach-Baumbach**

**Samstag, 1. Okt. - Montag, 3. Okt. (Tag der Deutschen Einheit)**

Liebe LCWerinnen und LCWer,

unsere diesjährige Vereinsfahrt führt uns zum Töpfermarktlauf nach Ransbach-Baumbach an der A3/ A 48 in der Nähe von Montabaur. Die Fahrt wird also nicht allzu anstrengend.

Über das geplante Reiseprogramm informieren wir noch rechtzeitig. Wir werden aber sicherlich das Keramikmuseum in Höhr-Grenzhausen besuchen. Vera und Friedhelm Garze arbeiten das genaue Reiseprogramm noch aus. Lasst Euch überraschen!

Der Töpfermarktlauf findet am ersten Tag unserer Reise statt. Alle Läufer/innen und Walker/innen starten gemeinsam um 14.00 Uhr. Die Läufer/innen haben die Qual der Wahl. Sie können sich für den 5- oder 10-km-Lauf entscheiden. Die Walkerinnen und Walker müssen sich mit einer 5-km-Strecke begnügen.

Wir wohnen im Sporthotel Kannenbäckerland. Von hier aus ist es bis zur Laufstrecke und zum Töpfermarkt nicht weit.

Reisepreis: im Doppelzimmer pro Paar	210,-- €
im Einzelzimmer	140,-- €
im Doppelzimmer pro Person	105,-- €

Der Reisepreis beinhaltet zwei Übernachtungen mit Frühstück und das gemeinsame Abendessen am Sonntag. Die Kosten für den Bus sowie die Start- und Eintrittsgelder trägt der Verein. Anmeldungen werden bis zum **15.03.11** durch Überweisung des Reisepreises auf das Konto **115 86 74** von **Norbert Korte** bei der Stadtparkasse Wuppertal (BLZ 330 500 00) entgegen genommen. Eine frühzeitige Anmeldung wäre für die weiteren Planungen wünschenswert.

Wer als Einzelperson ein Doppelzimmer buchen möchte, schreibe bitte auf die Überweisung den Namen des „Zimmerpartners“. Vera und Friedhelm sind aber bei der Suche nach einem „Zimmerpartner“ auch gerne behilflich.

Der Vorstand

**Klevert Berglauf (04.09.) - 7,5 km (4 Runden mit jeweils 48 m Höhenunterschied):** 1. Dave Mölders (76/ LV Marathon Kleve) 26:10 ... 32. Adolf Keller (44) 33:03 (M 65/1.) 120 Läufer + 22 Läuferinnen im Ziel.

Die drei teilnehmerstärksten Vereine erhielten eine Prämie von 300, 200 bzw. 100 €. Wäre das nicht auch einmal was für uns?  
N.K.

#### **15-Min.-Schüler-Paarlauf (09.09.):**

##### **Bei Regen kamen nur 7 Schülerinnen und Schüler – Georg Rüttinger**

Nachdem ich 2009 aus privaten Gründen keinen Schüler-Paarlauf durchführen konnte, war mir klar, dass bei diesen ungünstigen Wetterverhältnissen nur die „Harten“ zum traditionellen LCW-Schüler-Paarlauf kommen würden.

Vom Nieselregen und der ungeraden Zahl von 7 Schülerinnen und Schülern ließen wir uns nicht von unserem Vorhaben abbringen. Sarah Ibe, Lianne Stachely und Lina Baumgärtel einigten sich, abwechselnd für eine Paarmannschaft zu laufen. Gleich zu Beginn übernahm das Paar David Ibe und Vito Lawrenz die Führung, die sie auch bis ins Ziel halten konnte, obwohl Lina und Lianne besonders Vito sehr nahe kamen. David hatte mit einem großen Handicap zu kämpfen. Er hatte ein riesiges Loch im Schuh, das während des Laufes immer größer wurde. Tapfer hielt er aber durch bis ins Ziel. Erst bei unserer kleinen Siegerehrung erzählte er uns grinsend von seinem Missgeschick. Dazu fiel mir eine Geschichte zu dem großen Marathonläufer Abebe Bikila ein, der vor fast 50 Jahren, am 10.09.1960 in Rom, Marathon-Olympiasieger wurde. Er lief die gesamte Strecke barfuß.

Alle Paare erreichten mit weit über 3.000 m sehr gute Leistungen. Für das nächste Jahr hoffe ich wieder auf mindestens fünf Paare.

1. David Ibe (97) – Vito Lawrenz (98)	3.700 m
2. Sarah Ibe (01) – Lianne Stachely (00) – Lina Baumgärtel (00)	3.600 m
3. Sven Roser (97) – Lea Stachely (98)	3.420 m

Training ist der Versuch, aus einem Menschen etwas mehr herauszuholen als in ihm drinsteckt.

Sport ist die Selbstverwirklichung des Körpers unter reger geistiger Anteilnahme.

Wer ohne Bewegung lebt, bewegt auch nichts im Leben.

Dr. Gerhard Uhlenbruck

**Deutsche Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Ohrdruf (11.09.):  
Meisterschaftsabschluss mit einem hervorragenden dritten Platz – Kurt Scharbatke**

1. Simret Restle (84/ PSV Grün-Weiß Kassel) 34:33 ... 130. Veronika Scharbatke (50) 47:16 (W 60/3.) 144 Läuferinnen im Ziel.

Bei den Deutschen 10-km-Meisterschaften im thüringischen Ohrdruf erkämpfte sich Veronika Scharbatke mit einer Zeit von 47:16 Min. die Bronzemedaille. Bei schönstem Wetter fand das Rennen auf einer - mit Kopfsteinpflaster unterbrochenen Passagen - kurvigen, leicht abfallenden und ansteigenden, sehr anspruchsvollen Strecke statt. An sehr aussichtsreicher Position liegend musste Werner Beecker leider nach ca. 4 km mit Oberschenkelproblemen aufgeben.

**Westdeutsche Meisterschaften im Rahmen des Münster-Marathons (12.09.):  
Adolf Keller souverän! – Norbert Korte**

Westdeutsche Meisterschaften: 1. Steffen Schnieders (79/ LSF Münster) 2:30:44 ... 43. Adolf Keller (44) 3:11:29 (M 65/1.) 122 Läufer + 30 Läuferinnen in der Wertung (insgesamt 2.000 Läufer + 383 Läuferinnen im Ziel).

Nur wenige Wettkämpfe bestritt Adolf Keller in diesem Jahr. Aber ein Marathon in einer guten Zeit sollte auf jeden Fall dabei sein. In Münster wurde er seiner Favoritenrolle voll und ganz gerecht. Gegenüber dem Zweiten hatte er einen Vorsprung von fast 18 Minuten. Wenn man mit seiner Leistung sehr zufrieden sein kann, freut man sich natürlich auch auf die Siegerehrung, die aber in Münster recht lieblos abgewickelt wurde.

Wer ist denn jetzt der schnellste Wuppertaler Marathonläufer aller Zeiten in der Altersklasse M 65, Wolfgang Stein oder Adolf Keller? Das kommt auf den Blickwinkel an. Wenn man die seit 2005 geltenden Regeln für die Aufstellung der offiziellen Bestenlisten zugrunde legt, weiterhin eindeutig Wolfgang Stein. Er verplemperte am Start mehr als 4 Minuten. Seine Rekordzeit steht also weiterhin wie ein Fels in der Brandung. Aber Adolf hat ja 2011 erneut eine Chance.

3:09:40	Wolfgang Stein (39)	05.10.08 Köln	Brutto-Zeit: 3:14:19
3:11:26	Adolf Keller (44)	12.09.10 Münster	Brutto-Zeit: 3:11:29

In der DLV-Senioren-Bestenliste 2010 für die Altersklasse M 65 nimmt Adolf Keller den 2. Platz ein. Herzlichen Glückwunsch!

Die Spitzengruppe:

3:01:53	Klaus Wagner (42)	LG Bad Soden/Sulzbach/Neuenhain	31.10. Frankfurt (Main)
3:11:26	<b>Adolf Keller (44)</b>	LC Wuppertal	12.09. Münster
3:13:12	Harald Hottgenroth (45)	LAV Essen	10.10. Essen
3:13:37	Siegfried Kalweit (42)	TSV Viktoria Mülheim	09.05. Mainz
3:16:53	Walter Johnen (45)	LAV ASICS Tübingen	09.05. Mainz
3:17:28	Herbert Fröhlich (41)	TDM-Franken	10.10. München

**44. Wuppertal Volkslauf „Rund um die „Ronsdorfer Talsperre“ (18.09.): Ewout Hilferink auf dem Siegerpodest! – David Ibe wurde überragender Gesamtsieger bei den B-Schülern – Georg Rüttinger + Norbert Korte**

*Norbert Korte:* Gegenüber dem Vorjahr mussten wir einen Aderlass von rd. 300 Teilnehmern hinnehmen. Statt 1.734 kamen diesmal nur 1.521 Teilnehmer über die Schulen. Insgesamt rund 1.800 Läuferinnen, Läufer und Wanderer sind aber immer noch ein sehr guter Wert. Schließlich können wir nicht jedes Jahr einen neuen Teilnehmerrekord aufstellen.

Die beiden Wettbewerbe gewann erwartungsgemäß jeweils mit großem Vorsprung das Carl-Duisberg-Gymnasium. Mit 735 Teilnehmern stellte das CDG rd. 40 % aller Teilnehmer.

Dank der Unterstützung des Sport- und Bäderamtes der Stadt Wuppertal, der AOK Gesundheitskasse und der Stadtparkasse Wuppertal konnten wir auch die 44. Auflage des Wuppertaler Volkslauf ohne große Probleme über die Bühne bringen.

Der 1967 von unserem Ehrenvorsitzenden Walter Nicolini ins Leben gerufene Volkslauf gehört zu den ältesten in Deutschland. Dass Bewegung ein wichtiger Aspekt der Gesundheitsprävention ist, verkörperte einmal mehr der frühere Wuppertaler Hans-Gerd Spillekothen, der aus Rösrath zu seiner 43. Teilnahme anreiste. Die AOK Gesundheitskasse unterstützte nicht nur wieder unseren Volkslauf, sondern stellte auch selbst eine größere Läufergruppe.

Schülerinnen D über 1,85 km: 1. Luisa Engel (02/ Grundschule Marper Schulweg) 8:10 ... 39. Sarah Ibe (01) 11:52 (W 9/21.) 94 Läuferinnen im Ziel.

Schülerinnen C (W 10) über 2,1 km: 1. Victoria Krause (00/ Barmer TV) 9:36 ... 12. Lisanne Stachely (00) 11:19 100 Läuferinnen im Ziel.

Schülerinnen B über 2,1 km: 1. Maria Kirchner (97/ Carl-Fuhlrott-Gym./Wuppertaler SV) 8:39 ... 23. Lea Stachely (98) 10:58 (W 12/10.) 187 Läuferinnen im Ziel.

Schülerinnen A + weibl. Jugend B über 2,1 km: 1. Sarah Baumann (94/ Gymn. Am Kothen) 8:13 ... 6. Cassandra Edmonds (95/ Else-Lasker-Schüler-Gesamtsch./LCW) 9:34 (W 15/3.) 158 Läuferinnen im Ziel.

*Norbert Korte:* Bei den Schülerinnen glänzte die 13-jährige Maria Kirchner (Carl-Fuhlrott-Gymn./Wuppertaler SV) in 8:39 min. vor Lilian Grabowski (W 14/ Polizei-SV Wuppertal) in 8:47 Min. auf der 2,1 km langen Strecke. Noch schneller war Sarah Baumann (Gymn. Am Kothen) in 8:13 min. unterwegs, die der weibl. Jugend B (16/17 Jahre) angehört.

*Georg Rüttinger:* Über 1,85 km ging Sarah Ibe an den Start. Sie landete auf dem 21. Platz in der Altersklasse W 9, also in der ersten Hälfte des Feldes. Bei den Läufen über 2,1 km erreichte Cassandra Edmonds mit einem 3. Platz in der W 15 die beste Platzierung. Sehr erfolgreich waren auch die beiden Schwestern Lea und Lisanne Stachely auf den Plätzen 10 + 12 ihrer Altersklasse.

*Anmerkung von Norbert Korte:* Auf Platz 31 des gemeinsamen Laufes der A-Schülerinnen und der B-Jugendlichen kam Asadeh Foruzandeh von der Gesamtschule Barmen ins Ziel. Ihr 13-jähriger Bruder Kawe ist Ende Januar verstorben. Die beiden sind Enkelkinder von Rolf Steinberg. Dieser Name wird den langjährigen Vereinsmitgliedern sicherlich noch ein Begriff sein. Rolf Steinberg gehörte zu den LCW-Gründungsmitgliedern. Aufgrund orthopädischer Probleme läuft er aber schon seit vielen Jahren nicht mehr und ist deshalb vor einiger Zeit auch als Vereinsmitglied ausgeschieden. Zu diesem schweren Verlust möchte wir ihm und seiner Familie auch von dieser Stelle aus unsere herzliche Anteilnahme aussprechen.

Schüler B über 2,1 km: 1. David Ibe (97/ CDG/LCW) 7:50 ... 11. Vito Lawrenz (98/ Carl-Fuhlrott-Gym./LCW) 8:41 (M 12/3), 20. Nick Rosenhahn (97/ Gesamtschule Barmen/LCW) 9:05 (M 13/13.), 73. Sven Roser (97) 11:15 (M 13/36.) 158 Läufer im Ziel.

*Norbert Korte:* Bei den Schülern blieben mit Janik Beierlein (7:30), Moritz Poswiat (7:42) und David Ibe (7:50/ alle Carl-Duisberg-Gymn.) drei Läufer unter acht Minuten. Insgesamt stellte das CDG sieben Siegerinnen und Sieger. Das CDG fiel also nicht nur durch Masse, sondern auch durch Klasse auf.

*Georg Rüttinger:* Ausgerechnet zum Lauf der B-Schüler (M 12/ M 13) über 2,1 km fiel die Lautsprecheranlage im Zielbereich aus. David Ibe war sehr nervös vor seinem Start. Sein stärkster



Konkurrent Miles Gutbrod fehlte diesmal. Somit war der Weg für David frei. Und tatsächlich kam David auch mit großem Vorsprung als Sieger in 7:50 Min. ins Ziel; leider auch „im Stillen“ ohne Lautsprecheransage. Auch Vito Lawrenz erreichte als Gesamt-11. einen guten dritten Platz in der M 12.

5 km Männer, männl. Jugend: 1. Stephan Kaul (94/ Carl-Duisberg-Gym.) 18:07 ... 6. Muammer Olcun (63) 19:23 (M 40/1.), 19. Marius Groß (94) 21:09 (MJA/11.), 134. Hans-Jürgen Wehr (62) 28:56 (M 40/24.) 192 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Carola Vogelsang (91/ Carl-Duisberg-Gym.) 21:41 ... 10. Karen Böhnke (91) 24:03 (WJA/6.), 13. Martina Bauer (64) 24:39 (W 40/6.), 27. Nadine Wehr (97/ CDG/ LCW) 27:36 (WJA/16.) 112 Läuferinnen im Ziel.

*Norbert Korte:* Über 5 km ließen die Jungspunde die alten Hasen älter aussehen. Das Carl-Duisberg-Gymnasium stellte mit den A-Jugendlichen Stephan Kaul (18:07) und Helder Jossefino Da Matilde (18:27) die Erstplatzierten. Auch bei den Damen gewann mit Carola Vogelsang vom CDG in 21:41 Min. eine A-Jugendliche. Platz zwei belegte aber mit Frauke Engel in 22:15 min. eine W-40-Läuferin. In der W 50 gewann Eva Nett, Lehrerin an der Gesamtschule Else-Lasker-Schüler, in 26:41 min. Sie sei stellvertretend für viele anderen Lehrerinnen und Lehrer genannt, die ihre Fitness unter Beweis stellten und ihre Schülerinnen und Schüler zum Laufen animieren.

10 km: 1. Sascha Velten (74/ Trapo AG) 34:33; 2. Marc Walter (74/ Wuppertal) 35:32; 3. Ewout Hilferink (79/ LCW) 36:50 33. Olaf von der Cron (74) 44:30 (M 30/11.), 44. Jörg Kayser (66) 45:52 (M 40/16.), 74. Dirk Werner (52) 50:10 (M 50/12.), 91. Muammer Olcun (63) 51:46 (M 40/39.) – begleitete die Mutter von Marius Groß - 149 Läufer + 35 Läuferinnen im Ziel.

Über 10 km schickte Oberbürgermeister Peter Jung das Feld auf die Reise. Der Remscheider Sascha Velten, der auch vor der 100-km-Distanz nicht zurückschreckt, setzte sich klar in 34:33 Min. vor Marc Walter und „unserem“ Ewout Hilferink durch. Die jungen Athleten mit David Koll vom Tri-Club an der Spitze hatten gegen diese drei M-30-Läufer keine Chance. In den Altersklassen M 60 und M 70 bestachen Georg Schroeder und Bernd Sohn mit beachtlichen Siegerzeiten. Bei den Damen siegte Birte Bannert in 42:34 min. deutlich vor Conny Kronenberg (LCK Ronsdorf) und Irina Kretschmann (LG Wuppertal).

### **Abendsportfest in Erkelenz (24.09.):**

#### **Miles Gutbrod beendet diesjährige Bahnsaison in sensationeller Zeit – Marina Stall**

1.000 m: 1. Nikolai Werner (89/ Wuppertaler SV) 2:38,86 ... 6. Miles Gutbrod (97) 3:02,10 (M 13/1.) 15 Läufer im Ziel.

Am Freitag fuhren wir in den LVN-Kreis Heinsberg, damit Miles am Erkelenzer Abendsportfest teilnehmen konnte. Wie schon im vergangenen Jahr sollte dieser Wettkampf der letzte Bahnlauf der Saison sein. Auf dem weiteren Programm stehen nur noch Crossläufe. Da Erkelenz in der Vergangenheit starke Läufer im Schüler- und Jugendbereich angezogen hat, war die Hoffnung groß, dass Miles noch einmal seine Bestzeit (3:07,47 Min.) um ca. 2 bis 3 Sek. verbessern würde.

Leider war die Temperatur am Abend schon ziemlich gefallen. Außerdem sah es nach Regen aus. Auch in diesem Jahr wurde das Läuferfeld wieder gesplittet. Miles hatte Glück und kam in den Lauf Männerklasse - Schüler M 13. Mit von der Partie war auch Nikolai Werner (WSV), der diesen Lauf als Gesamtsieger in der Zeit von 2:38,86 Min. beendete.

Nach einem spannenden Rennen, in dem sich Miles prima an die Fersen der Läufer der männl. Jugend A + B heftete, kam er in neuer Bestzeit von 3:02,10 Min. als Sieger der M 13 ins Ziel. Er

machte sich damit selber ein schönes, vorzeitiges Geburtstagsgeschenk, denn er wird im Oktober 13 Jahr alt. Miles war schneller als die Läufer der M 15 (1. Platz in 3:06,04 Min.) und der M 14 (1. Platz in 3:04,36 Min.).

Mit dieser Zeit steigt er in der ewigen Wuppertaler Bestenliste der M 13 auf Platz 4 - einen Platz hinter Jan-Philipp Werner - auf. Ihm fehlen nur 10/100 Sekunden an der diesjährigen Qualifikationszeit für die Nordrhein-Schülermeisterschaften der M 14. Bei den 10 Wettkämpfen in diesem Jahr hat er alleine zehnmal Platz 1 belegt. Eine stolze Bilanz!

### **Wuppertaler Bestenliste Schüler M 13 - 1.000 m (seit 1988)**

2:59,55	Eric Vierhaus (93)	Polizei-SV Wuppertal	24.09.06 Hamburg
3:00,1	Jan Drees (79)	Barmer TV	26.09.92 Wuppertal
3:01,31	Jan-Philipp Werner (89)	LC Wuppertal	12.05.02 Wuppertal
<b>3:02,10</b>	<b>Miles Gutbrod (97)*</b>	<b>LC Wuppertal</b>	<b>24.09.10 Erkelenz</b>
3:02,17	Mirko Bernau (75)	Barmer TV	17.06.88 Wuppertal
3:02,61	Lutz Fenner (87)	TV Friesen Wuppertal	10.09.00 Wuppertal
3:05,32	David Marschner (90)	Gehörlosen-SV Wuppertal	11.06.03 Grefrath
3:05,8	David Becker (82)	Barmer TV Wuppertal	09.09.95 Wuppertal
3:06,6	Max Müller (92)	TV Friesen Wuppertal	29.04.05 Wuppertal
3:07,4	Jan Röttger (84)	Barmer TV Wuppertal	27.09.97 Ratingen

\*) bessere Leistung in der Halle: 3:00,75 - 12.12.10 Düsseldorf

### **Zonser Nachtlauf (24.09.): Die gute Stimmung wurde durch Leute mit „langen Fingern“ etwas getrübt - Gabi Krüger**

Nach einem verregneten Freitag trafen sich 21 LCWer/innen in Zons, um am traditionellen Nachtlauf teilzunehmen. Die Stimmung war gut! Es hörte dann auch auf zu regnen. Die Temperaturen waren optimal, sodass sich zuerst einmal ca. 230 gut gelaunte Läuferinnen und Läufer über 3,1 Meilen auf den Weg machten. Von uns waren 4 dabei, die wie folgt ins Ziel kamen.

Jedermann-Lauf über 3,1 Meilen (5 km) - Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 15:45 ... 45. Volker Heinrichs (44) 26:42 (M 65/2.), 74. Bernd Bahne (43) 31:29 (M 65/5.) - nur Netto-Zeiten - 94 Läufer im Ziel.

Jedermann-Lauf über 3,1 Meilen (5 km) - Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Barbara-Isabell Wehr (88/Tectrion GmbH) 19:37 ... 10. Nadine Wehr (97) 26:00 (B-Sch./2.), 42. Joanna Wehr (69) 29:29 (W 40/6.) - nur Netto-Zeiten - 104 Läuferinnen im Ziel.

Bei den 7 Meilen waren 17 LCW-Kämpfer/innen am Start:

Hauptlauf über 7 Meilen (11.263 m) - Männer, männl. Jugend: 1. Alexander Gossmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 38:07 ... 90. Siegfried Schönberg (66) 49:34 (M 40/18.), 91. Udo Wilde (56) 49:35 (M 50/11.), 102. Jörg Kayser (66) 50:07 (M 40/22.), 121. Rainer Krüger (62) 51:08 (M 45/23.), 205. Julien Levy (85) 54:17 (M 20/18.), 221. Walter Hümpfner (59) 54:39 (M 50/31.), 349. Andreas Brück (58) 58:44 (M 50/49.), 446. Thomas Bremme (56) 62:02 (M 50/62.), 528. Hans-Jürgen Wehr (62) 65:53 (M 45/125.) - nur Netto-Zeiten - 655 Läufer im Ziel.

7 Meilen - Frauen, weibl. Jugend: 1. Petra Maak (64/ TSV Bayer Dormagen) 41:33 ... 7. Dagmar Wilde (63) 51:32 (W 45/4.), 19. Martina Bremme (66) 54:32 (W 40/2.), 32. Annette Bohnes (68) 57:01 (W 40/6.), 32. Karen Böhnke (91) 57:57 (WJA/2.), 108. Cordula Hümpfner (61) 63:37 (W 45/26.), 140. Daniela Krüger (87) 65:22 (W 20/17.), 204. Gabi Krüger (63) 69:19 (W 45/44.), 258. Miriam Hommelsheim (81) 73:42 (W 20/30.) - nur Netto-Zeiten - 314 Läuferinnen im Ziel.

Eine Sache trübte allerdings die gute Stimmung nach dem Lauf. In der Herren-Umkleidekabine wurde gestohlen. Jörg und Udo hatten Verluste zu beklagen. Schade, dass manche Individuen solch schöne Veranstaltungen nutzen, um sich zu bereichern.

**Bunerts Lichterlauf in Duisburg (25.09.) – 10 km (2 Runden):** 1. Karol Grunenberg (M 20/ Bunert Running Team) 32:46 ... 128. Danilo Marzo (57) 43:52 (M 50/10.) - nur Netto-Zeiten - 688 Läufer + 285 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

200 Lampen spenden in der dunklen Jahreszeit auf einer der beliebtesten Laufstrecken in Deutschland Licht auf Schritt und Tritt. Dieser tolle Service ist aber nicht zum Nulltarif zu haben. Jährlich werden über die durch Sponsoren abgedeckten Betriebskosten hinaus ca. weitere 20.000 € benötigt.

N.K.

**Bodensee-Marathon (03.10.): Julien Levy stand seinen ersten Marathonlauf gut durch – Rainer Krüger brach dagegen leider völlig ein!**

Marathon: 1. Evans Kamromboi (M 20, Kenia) 2:17:35 ... 493. Rainer Krüger (62) 4:05:18 (M 45/116.), 537. Julien Levy (85) 4:11:09 (M 20/ 50.) - nur Netto-Zeiten - 778 Läufer + 191 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon: 1. Dorcas Kangogo (W 20, Kenia) 1:15:45 ... 575. Gabi Krüger (63) 2:20:59 (W 45./101.) - nur Netto-Zeiten - 718 Läuferinnen + 778 Läufer im Ziel.

3 Länder-Marathon mit dem Start auf der Lindauer Insel und dem Ziel im Casino-Stadion von Bregenz.

**Köln-Marathon (03.10.) – Halbmarathon Männer:** 1. Leonard Langat (90/ Kenia) 1:02:59 ... 2.190. Walter Hümpfner (59) 1:51:38 (M 50/202.) 7.841 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Simret Restle (84/ PSV Grün-Weiß Kassel) 1:12:56 ... 744. Cordula Hümpfner (61) 1:58:44 (W 45/??), 2.708. Miriam Hommelsheim (81) 2:26:40 (W 20/??) - nur Netto-Zeiten - 4.333 Läuferinnen im Ziel.

**26. Töpfermarktlau in Ransbach-Baumbach (09.10.):**

**Vera + Friedhelm Garze waren sehr zufrieden – Norbert Korte**

10 km Männer: 1. Andreas Knopp (81/ LG Horsak) 33:34 ... 40. Friedhelm Garze (48) 43:40 (M 60/2.) 111 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Lisa Jaschke (90/ ASV Köln) 35:48 ... 14. Vera Garze-Helmich (59) 53:15 (W 50/2.) 23 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Vera und Friedhelm haben sich die Mühe gemacht und sind nach Ransbach-Baumbach gefahren, um zu sehen, ob der Töpfermarktlau ein lohnendes Ziel für unsere diesjährige Vereinsfahrt sein könnte. Sie waren von der Veranstaltung selbst und auch von der Stadt sehr angetan. Alles wirkt sehr sauber und gepflegt. Von unserem Hotel aus ist es nicht weit bis zum Start. Jeder, der nicht bis zum Ende dableiben möchte, kann also zurück zum Hotel gehen.

**Essen-Marathon „Rund um den Baldeneysee“ (10.10.):** 1. Neil Renault (M 20/ Großbr.) 2:18:21 ... 307. Siegfried Schönberg (66) 3:28:34 (M 40/69.) - nur Netto-Zeiten - 1.049 Läufer + 203 Läuferinnen im Ziel.

**München-Marathon (10.10.):** 1. Bernadette Pichlmaier (69/ LAG Mittlere Isar) 2:35:26 ... 1.217. Gerlinde Kiel (51) 5:59:21 (W 55/55.) - nur Netto-Zeiten - 1.223 Läuferinnen + 5.189 Läufer im Ziel (aus Wuppertal nahm nur Gerlinde am München-Marathon teil).

**Chicago-Marathon (10.10.):** 1. Liliya Shobukhova (W 30/ Russland) 2:20:25 ... 10.022. Ingeburg Keller (54) 5:12:29 (W 55/125.) - nur Netto-Zeiten - 16.013 Läuferinnen + 19.797 Läufer im Ziel.

**Haßlinghauser Lafevent (10.10.) – 10 km:** 1. David Koll 36:45... 22. Hubert Hülskamp (58) 46:08; 24. Jörg Kayser (66) 46:46; 32. Rainer Krüger (62) 49:33 51 Läufer + 27 Läuferinnen im Ziel. - Wendepunktstrecke auf der ehemaligen Eisenbahntrasse, nicht amtlich vermessen -

**Eurorun „Rund um den Wolfsberg“ in Nütterden (10.10.) – 10 km:** 1. Heinz van Dongen (77/ TSV Weeze) 34:57 ... 26. Adolf Keller (44) 42:20 (M 65/1.), 59. Werner Beecker (32) 47:32 (M 75/1.) 128 Läufer + 42 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

**Müngstener Brückenlauf (17.10.) – 10 km Männer:** 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 38:35 ... 19. Udo Wilde (56) 47:24 (M 50/2.), 24. Jörg Hanisch (75) 48:42 (M 35/5.) 46 Läufer im Ziel.

**10 km Frauen:** 1. Tanja Ortega-Sawal (68/ Essen) 44:42 ... 3. Dagmar Wilde (63) 49:57 20 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

**Altendorf-Ersdorfer Obstmeilenlauf (30.10.) – 6 Meilen (9,6 km):** 1. Christian Gemke (82/ LAZ Puma Troisdorf) 31:05 ... 39. Werner Beecker (32) 44:47 (M 75/1.) 130 Läufer + 57 Läuferinnen im Ziel. Der Lauf führt durch Obstplantagen und über Waldwege. Altendorf-Ersdorf gehört zu Meckenheim bei Bonn.

*Werner Freytag (Bonner General-Anzeiger):* Der 16. Obstmeilenlauf des TV Altendorf-Ersdorf hatte bei Temperaturen um 15 Grad mit 518 Läufern wieder ein glänzendes Meldeecho zu verzeichnen. Im Mittelpunkt stand einmal mehr der Zehn-Meilenlauf (16,1 km). ... Über 6 Meilen (9,6 km) sorgte der bereits 78-jährige Werner Beecker (LC Wuppertal) in 44:47 Min. für eine Bravourleistung.

### **Kreis-Waldlaufmeisterschaften in Velbert (31.10.):**

#### **Miles Gutbrod gewann nach spannendem Kampf – Georg Rüttinger**

**2.000 m - Schüler B (M 12/13):** 1. Miles Gutbrod (97/ LCW) 7:09; 2. Casimir Carl (97/ Solinger LC) 7:10 ... 8. Jannos Karabotsos-Galonski (97) 7:43 (M 13/4.), 13. Nick Rosenhahn (97) 8:14 (M 13/8.) 20 Läufer im Ziel.

**Mannschaftswertung Schüler B:** 1. LCW 23:06; 2. LG Remscheid 23:20

**2.000 m - Schülerinnen B (W 12/13):** 1. Nina Sangl (97/ LG Hilden) 8:05 ... 15. Lea Stachely (98) 9:40 (W 12/12.) 18 Läuferinnen im Ziel.

**1.400 m - Schülerinnen W 10:** 1. Jana Kurz (00/ LG Hilden) 5:26 ... 22. Lisanne Stachely (00) 6:24 24 Läuferinnen im Ziel.

Es hatte den ganzen Morgen über geregnet, sodass die Strecke an der Saubrücke in Velbert ihrem Namen „alle Ehre“ machte. Stellenweise war die Strecke gefährlich glatt. Negativ überschattet wurde die Veranstaltung durch den Sturz eines Schülers, um den sich die Rettungskräfte sehr lange kümmern mussten.

Wir waren wieder bei den B-Schülern über 2.000 m erfolgreich und konnten 2 Kreismeistertitel holen. Miles Gutbrod lieferte sich noch auf den letzten Metern vor dem Ziel einen harten Zweikampf mit Casimir Carl vom Solinger LC. Schließlich konnte Miles aber mit 7:09 Min. knapp als Erster die Ziellinie überqueren. Er errang damit den vierten Kreismeistertitel in diesem Jahr. Auch die Mannschaftswertung der B-Schüler ging an den LCW. Dabei konnte sich der LCW-Neuling Jannos Karabotsos-Galonski gleich mit einem überraschend guten vierten Platz in der M 13 plat-

zieren und damit entscheidend zum Sieg in der Mannschaftswertung beitragen. Komplettiert wurde die Mannschaftsleistung durch Nick Rosenhahn, der mit einem 8. Platz in der M 13 in die Wertung kam und sich über den Kreismeistertitel sehr freute.

David Ibe konnte leider nicht zum Wettkampf kommen, sodass wir froh waren, doch noch die Mannschaftswertung zu gewinnen.

### **Remscheider Röntgenlauf (31.10.): Unsere Staffel schlug sich achtbar – Norbert Korte**

Halbmarathon Männer: 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 1:09:28 ... 181. Olaf von der Cron (74) 1:46:14 (M 35/17.) - nur Netto-Zeiten - 987 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Ute Spiecker (61/ Team-Essen 99) 1:30:09 ... 117. Vera Hellmich-Garze (59) 2:12:40 (W 50/11.) - nur Netto-Zeiten - 340 Läuferinnen im Ziel.

Staffel-Ultra-Marathon über 63,3 km: 1. Lüttringhauser TV 3:55:48 (Daniel Schmidt, Michael Schmitz, Sascha Velten) ... 17. (insgesamt) LCW 5:25:28 (Friedhelm Garze, 1:44:07 - Danilo Marzo, 1:50:42 - Jörg Hanisch, 1:50:57) - nur Netto-Zeiten - 37 Männer-, 19 Mixed- und 7 Frauen-Staffeln im Ziel.

Diesmal reichte es nur zu einer Staffel, die trotz der durch den vielen Regen aufgeweichten Strecke deutlich schneller als unsere beiden Staffeln im dem letzten Jahr lief (5:30:06 bzw. 5:36:49). Das lag nicht zuletzt an der Klassezeit von Danilo Marzo auf der schwierigen zweiten Etappe, die durch die zahlreichen Anstiege viel Kraft kostet.

### **Martinslauf in Düsseldorf-Hassels (07.11.): Dagmar Wilde auf Platz 10 der Gesamtwertung - Gabi Krüger**

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Nina Kramer (90/ LG Hilden) 35:28 ... 10. Dagmar Wilde (63) 44:43 (W 45/3.), 21. Veronika Scharbatke (50) 49:06 (W 60/1.), 175. Gabi Krüger (63) 61:37 (W 45/40.) - nur Netto-Zeiten - 269 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend: 1. Simon Büttgen (85/ LG Hilden) 34:50 ... 55. Udo Wilde (56) 41:48 (M 50/6.), 71. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 43:18 (M 60/1.), 112. Ralph Penner (53) 46:49 (M 55/5.), 212. Andreas Brück 51:42 (M 50/19.), 230. Thomas Bremme (56) 52:35 (M 50/22.), 237. Wolfgang Senkler (55) 52:46 (M 55/17.), 330. Kurt Scharbatke (50) 57:55 (M 60/21.) - nur Netto-Zeiten - 418 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen, weibl. Jugend: 1. Saana Koubaa (85/ LG Hilden) 1:22:53 ... 12. Annette Bohnes (68) 1:45:15 (W 40/5.), 23. Martina Bremme (66) 1:49:26 (W 40/8.) - nur Netto-Zeiten - 106 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer, männl. Jugend: 1. Michael Claesges (64/ ASV LT Kemperdick) 1:19:40 ... 54. Danilo Marzo (57) 1:35:21 (M 50/8.), 67. Siegfried Schönberg (66) 1:36:38 (M 40/12.), 80. Jörg Hanisch (75) 1:37:27 (M 35/13.), 101. Hubert Hülskamp (58) 1:39:56 (M 50/13.) - nur Netto-Zeiten 430 Läufer im Ziel. amtlich vermessene Strecken -

10 km Walking: 1. Peter Bechstein (58/ TLV Germania Ueberruhr) 1:04:29 ... 21. Lothar Wolters (37) 1:28:47 M 70/3.), 22. Walter Müller (34) 1:28:48 (M 75/1.) 25 Walker + 47 Walkerinnen im Ziel.

Im Dauerregen sind wir morgens nach Düsseldorf gefahren. Aber kurz vor Düsseldorf hörte der Regen auf und wir konnten den wie immer gut organisierten Martinslauf genießen. Dagmar und Annette liefen dann auch schneller als sie erwartet hatten.

Moderater Ausdauersport: Der Zweck heiligt die Mittelmäßigkeit.

Wer ohne Bewegung lebt, bewegt auch nichts in seinem Leben. Dr. Gerhard Uhlenbruck

### **Geländelauf des Ski-Clubs Cronenberg und des Wuppertaler SV durch den Kothener Wald (07.11.): Spannendes Duell zwischen Miles Gutbrod + Marc-André Traichel – Marina Stall**

2,2 km Schüler A - C: 1. Marc-André Traichel (96/ Wuppertaler SV) 9:03; 2. Miles Gutbrod (97/ LCW) 9:04 ... 7. Nick Rosenhahn (97) 10:30 (M 13/2.) 13 Läufer + 7 Läuferinnen im Ziel.

5-km-Jedermann-Lauf (1 Runde): 1. Bettina Treibert (61/ Ohligser TV) 20:49 ... 3. Martina Bauer (64) 25:23 3 Läuferinnen + 9 Läufer im Ziel.

10 km (2 Runden): 1. Marc Walter (74) 39:00 ... 9. Norbert Korte (50) 49:37 (M 50/1!) 18 Läufer + 2 Läuferinnen im Ziel.

Als Miles' größter Konkurrent um den Gesamtsieg in dem spärlich besetzten Feld galt sicherlich der bereits 1 ½ Jahre ältere Marc-André Traichel (WSV). Bei strömendem Regen und eisigen Temperaturen ging neben Miles auch Nick Rosenhahn vom LCW an den Start, der schon bei den Kreis-Waldlaufmeisterschaften an Miles' Seite erfolgreich war. Miles setzte sich schon auf der ersten Anhöhe an die Spitze des Feldes, dicht gefolgt von Marc-André Traichel. Miles behielt die Führung die ganze Zeit über bei und kam als Erster wieder auf den Platz an der Oberbergischen Straße zurück. Erst kurz vor dem Ziel wurde er von Marc-André Traichel überholt. Hinter Miles wurde Nick Rosenhahn Zweiter In der M 13, der so für sein fleißiges Training belohnt wurde.

*Norbert Korte:* Obwohl der „Ski-Club-Lauf“ durch den Kothener Wald mit seinen starken Bergabpassagen meinem lädierten Knie sicherlich nicht gut tun würde, wollte ich bei dieser Veranstaltung unbedingt dabei sein. Bei dem zu erwartenden geringen Interesse zählte schließlich jeder Teilnehmer.

Erfreulicherweise standen in diesem Jahr ein paar Läuferinnen und Läufer mehr an der Startlinie des Hauptlaufes über nur noch 10 km. Darunter auch die frühere Klasseläuferin Tanja Ortega-Sawal, besser bekannt unter ihrem Geburtsnamen Kalinowski. Trotz des kleinen Feldes konnte ich bis zum Schluss in spannenden Positionskämpfen meine Kampfkraft unter Beweis stellen. Moralische Unterstützung erfuhr ich durch Adolf Keller, der mich außerhalb der Wertung begleitete.

Die Strecke hatte den Regen der letzten Tage gut verkräftet. Es gab keine wirklich matschigen Stellen, auf denen man leicht hätte ausrutschen können. Die Verkürzung der Strecke um 1,1 km habe ich als sehr angenehm empfunden. Dadurch entfiel ein sehr steiler und holpriger Streckenabschnitt in Richtung Buschland.

### **Unser Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ (20.11.): Der Abwärtstrend konnte gestoppt werden – Georg Rüttinger + Norbert Korte**

*Norbert Korte:* Eine Woche vor unserem Wald- und Crosslauf lagen erst wenige Meldungen vor. Die Stimmung auf der Vorstandssitzung sank auf einen Tiefpunkt. Der Teilnehmerschwund (2009: 177 im Ziel) schien sich ungebremst fortzusetzen. Dank der guten Witterungsbedingungen profitierten wir aber von vielen Nachmeldungen. Mit 206 Läuferinnen und Läufern im Ziel erreichten wir wieder das Niveau des Jahres 2008. Der nicht mehr erwartete Aufschwung gibt uns Mut, unseren traditionsreichen Wald- und Crosslauf am Freudenberg nicht sterben zu lassen.

Waldlauf Schülerinnen C + D über 1,2 km: 1. Lilli Kowalski (99/ Haaner TV) 4:49 ... 25. Lisanne Stachely (00) 5:53 (W 10/11.) 29 Läuferinnen im Ziel.

Waldlauf Schülerinnen A + B über 1,91 km: 1. Anja Roggel (95/ LG Remscheid) 7:17 ... 13. Julia Forsthoff (96) 9:06 (W 14/6.), 15. Lea Stachely (98) 9:31 (W 12/7.), 16. Sarah Lisa Böhm (95) 9:43 (W 15/2.) 17 Läuferinnen im Ziel.

Waldlauf Schüler A + B über 1,91 km: 1. Mirco Hohmann (96/ Ernst-Moritz-Arndt-Gymn. Remscheid) 6:39 ... 3. Miles Gutbrod (97) 6:50 (M 13/1.), 5. David Ibe (97) 7:01 (M 13/2.), 12. Jannos

Karabotsos-Galonski (97) 7:31 (M 13/3.), 17. Nick Rosenhahn (97) 8:10 (M 13/5.), 19. Vito Lawrenz (98) 8:13 (M 12/8.) 23 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung Schüler B (M 12/ M 13): 1. Ernst-Moritz-Arndt-Gymn. Remscheid 21:16; 2. LCW 21:21; 3. PSV Wuppertal 24:29; 4. Ernst-Moritz-Arndt-Gymn. II 25:08

*Georg Rüttinger:* Mit 14 Meldungen war das Interesse bei unseren Schülern sehr groß. Leider erschien ein Schüler der M 13 erst, nachdem der Startschuss gefallen war und das Läuferfeld den Sportplatz verließ. Zu spät, um hinterher zu laufen! Leider „sprengte“ er damit auch unsere II. Mannschaft. Das wird für ihn wohl eine Lehre in punkto mehr Zuverlässigkeit gewesen sein.

Der 1,91-km-Lauf der Schülerinnen und Schüler versprach die größte Spannung, denn unsere Schüler hatten die besten Aussichten auf die vorderen Plätze in der M 13. Hier konnte sich erneut Miles Gutbrod am besten durchsetzen. Als Sieger der M 13 lief er 6:50 Min. Direkt dahinter sicherte sich David Ibe einen guten 2. Platz in der M 13. LCW-Neuling Jannos Karabotsos-Galonski belegte auch noch den dritten Platz in dieser Altersklasse. Das gab große Hoffnung für den Sieg in der Mannschaftswertung. Aber letztendlich konnten die drei Erstplatzierten in der M 12 (alle vom Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium Remscheid) eine um 5 Sek. schnellere Gesamtzeit vorweisen. Wir hatten unsere derzeit beste Mannschaft am Start. Das zeigt die hohe Qualität unserer Veranstaltung bei den B-Schülern gegenüber den Kreismeisterschaften Ende Oktober in Velbert, als bei uns David Ibe fehlte.

Leider konnten Nick Rosenhahn (M 13/5.) und Vito Lawrenz (M 12/8.) trotz ihrer guten Leistungen keinen Mannschaftserfolg feiern, weil - wie erwähnt - der dritte „Mann“ zu spät kam.

Sarah Lisa Böhm war an diesem Tag überglücklich, da sie für ihren 2. Platz in der W 15 einen der begehrten Pokale erhielt.

Crosslauf Männer über 6,2 km: 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 20:43; 2. Sascha Velten (74/ Trapo AG) 22:04; 3. Torben Kirchner (87/ Lüttringhauser TV) 22:14; 4. Nikolai Werner (89/ Wuppertaler SV) 22:30 ... 9. Jan-Philipp Werner (89/ Wuppertaler SV) 23:15; 10. Jan Eggert (74/ Tri-Club Wuppertal/ früher LCW) 23:17; 24. Timo Bauer (90/ Wuppertaler SV) 26:42 ... 33. Siegfried Schönberg (66) 30:12 (M 40+/3.), 35. Nicolai Braschos (81) 30:27 (M 20+/21.), 38. Arne Lawrenz (64) 31:42 (M 40+/6.) 40 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung: 1. Lüttringhauser TV 1:06:44; 2. SFD 75 Düsseldorf 1:11:27, 3. Wuppertaler SV 1:12:26 ... 7. LC Wuppertal 1:32:20

Crosslauf Frauen über 4,11 km: 1. Bettina Treibert (61/ Wuppertal) 17:01 ... 7. Cassandra Edmonds (94) 20:42 (WJB/1.); 8. Karen Böhnke (91) 20:50 (WJA/1.), 9. Martina Bauer (64) 20:57 W 40+/6.) 19 Läuferinnen im Ziel.

Mannschaftswertung: 1. PSV Wuppertal 1:00:48; 2. LC Wuppertal 1:02:28

*Norbert Korte:* Im Mittelpunkt unserer Veranstaltung stand der Crosslauf der Männer über 6,2 km, der mit Daniel Schmidt einen Läufer am Start sah, der trotz seiner Klasse nicht die Hand aufhält, um sich seine Anstrengung mit Geld versüßen zu lassen. Daniel Schmidt legte ein Tempo vor, dem auch der Nordrhein-Seniorenmeister (M 35) über 5.000 m, Sascha Velten, nicht folgen konnte. Daniel unterbot mit 20:43 Min. die bisherige Streckenrekordzeit des Kölners Carsten von Kuk aus dem Jahre 2002 um vier Sekunden. Im Frühjahr hatte er bereits bei den Nordrheinmeisterschaften im 10-km-Straßenlauf den Titel geholt. Sein Leistungspotenzial verdeutlichen Zeiten von 30:54 (10 km Straße) und 1:07:33 Std. (Halbmarathon) in diesem Jahr.

Sascha Velten, der zwar aus Remscheid kommt, aber normalerweise für die SG Neukirchen-Hülchrath startet, konzentrierte sich in den letzten Jahren insbesondere auf die ganz langen Strecken. Mit seinen 7:33:40 Std. über 100 km, die er im April in Kopenhagen lief, nimmt er in der

DLV-Bestenliste 2010 Platz 3 ein. Bei unserem Crosslauf trug Sascha ein Firmentrikot. Das deutete schon darauf hin, dass die SG Neukirchen-Hülchrath wohl nicht mehr lange seine sportliche Heimat sein würde. Diese Einschätzung hat sich zwischenzeitlich bewahrheitet. Er ist zum Lüttringhauser TV, Mitglied der LG Remscheid, zurückgekehrt.

Aber auch ohne Sascha Velten hatten die Lüttringhauser dank Daniel Schmidt keine allzu große Mühe, den von der AOK Gesundheitskasse gestifteten imposanten Wanderpokal für die beste Dreier-Mannschaft mit nach Hause zu nehmen. Der Pokalgewinner der beiden Vorjahre, die SFD 75 Düsseldorf, war diesmal kein gleichwertiger Gegner. Der Vorjahreszweite Ilja Burkert konnte es für die Düsseldorfer als Fünfter alleine nicht richten. Die Düsseldorfer traten allerdings wegen einer Konkurrenzveranstaltung in Neuss nicht mit ihrer besten Mannschaft an. Das war vielleicht auch ganz gut so. Als dreimaliger Sieger hätten sie nämlich den Wanderpokal, den Bergischen Schmid, endgültig behalten dürfen. Ob die AOK für einen neuen Pokal noch einmal in die Tasche gegriffen hätte, ist schwer einzuschätzen. Das wäre dann für uns unter Umständen ganz schön teuer geworden.

Der Wuppertaler SV lag als Dritter mit den früheren LCWern Nikolai Werner, Jan-Philipp Werner und Timo Bauer nicht weit hinter den Düsseldorfern zurück. Es tut schon weh, dass wir für diese jungen Leute keine passenden Strukturen schaffen konnten, sodass ihr Weggang die zwangsläufige Folge war. Aber auch ohne dieses „Dreigestirn“ schafften wir es, eine Mannschaft an den Start zu bringen.

Deshalb möchte ich Siegfried Schönberg, Nicolai Braschos und unser Neu-Mitglied Arne Lawrenz besonders loben, die sich trotz der schweren Strecke und der starken Gegnerschaft zum Kampf stellten und damit auf eine mögliche bessere Platzierung beim Waldlauf verzichteten. Ihnen gebührt Respekt für ihren Mut, denn es war von vornherein klar, dass sie nur im hinteren Feld landen würden.

Bei den Damen setzte sich die sonst für den Ohligser TV startende Wuppertalerin Bettina Treibert mit mehr als 2 Minuten Vorsprung gegen die von Frauke Engels (PSV Wuppertal) angeführte Konkurrenz durch. Nach einer langwierigen schweren Verletzung knüpft Bettina Treibert langsam aber sicher wieder an frühere Leistungen an. Im kommenden Jahr wird sie bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften bestimmt wieder um die Titel mitkämpfen.

Auch bei den Damen konnten wir eine Mannschaft stellen. Martina Bauer musste sich unserem Nachwuchs nicht ganz unerwartet beugen. Überraschend kam aber sicherlich der Sieg von Cassandra Edmonds über Karen Böhnke.

Waldlauf Männer über 9,81 km: 1. David Koll (86/ Tri-Club Wuppertal) 35:47; 2. Marc Walter (74/ Wuppertal) 35:49; 3. Ewout Hilferink (79/ LCW) 36:49 (M 30/1.) ... 19. Rolf Werg (56) 42:36 (M 50/1.), 20. Adolf Keller (44) 43:05 (M 65/1.), 28. Andreas Sievert (66) 44:24 (M 40/5.), 42. Gargis Rashid (72) 53:29 (M 35/7.) 50 Läufer im Ziel.

Waldlauf Frauen über 9,81 km: 1. Conny Kronenberg (54/ LCK Ronsdorf) 45:22; 2. Corinna Mertens (70/ LG Wuppertal) 45:51 ... 5. Annette Bohnes (68) 51:45 (W 40/2.) 9 Läuferinnen im Ziel.

Der trotz seiner Klasse keinem Verein angehörende Marc Walter schien einem ungefährdeten Sieg entgegen zu laufen. Der 12 Jahre jüngere Triathlet David Koll spielte aber am Schluss seine größere Schnelligkeit aus und fing Marc Walter noch ganz knapp ab. Vielleicht war aber auch Marc Walter als Vater eines gerade erst ein paar Wochen alten Säuglings nicht im Vollbesitz seiner Kräfte.

Bei den Frauen gewann überraschend die bereits der AK W 55 angehörende nimmermüde Conny Kronenberg vor der deutlich jüngeren Corinna Mertens, die allerdings zuletzt nur wenig trainieren konnte.





Die Crosslauf-Siegerin Bettina Treibert an der Seite von Markus Eschweiler (26:41/ TuRa Remscheid-Süd), dem Zweiten der M 50 (Foto: Odette Karbach).

**Mülheimer Rennbahn-Cross auf der Galopp-Rennbahn in Raffelberg (21.11.) – 8,3 km:** 1. Jörg Mentzen /79/ Ayyo Team Essen) 29:38 ... 56. Werner Becker (32) 40:14 (M 75/1.) 115 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel.

**Blumensaat-Lauf von TUSEM Essen am Baldeneysee (27.11.): Hans-Hermann Gronemeyer ist nach einer langen „Durststrecke“ wieder zurück – Norbert Korte**

10 km: 1. Daniel Schmidt (86/ LG Remscheid 31:13 ... 19. Ewout Hilferink (79) 35:49 (M 30/5.), 99. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 42:36 (M 60/2.) 334 Läufer + 156 Läuferinnen im Ziel. - nur Netto-Zeiten - amtlich vermessene Pendelstrecke mit Start + Ziel in Höhe der ehemaligen Eisenbahnbrücke über den Baldeneysee in Essen-Kuperdreh -

Nach 20 Jahren gibt es - abgesehen von Nikolai Werner (2007) - dank Ewout Hilferink mal wieder eine Veränderung auf den ersten 25 Plätzen unserer Vereins-Bestenliste im 10-Straßenlauf:

32:10	Jan Eggert (74)	M 20	12.03.00	Leverkusen
32:27	Ole Rosentreter (73)	M 20	07.03.99	Leverkusen
33:13	Rolf Werg (56)	M 35	03.09.94	Meppen
33:28	Muammer Olcun (63)	M 30	12.02.94	Mönchengladbach
33:44,4	Jörg Hohmann (63)	M 20	26.08.89	Wuppertal
33:48	Jochen Kannebäcker (53)	M 20	04.05.78	Wuppertal
33:53,0	Hartmut Egger (56)	M 20	27.10.84	Mönchengladbach
34:00,3	Friedhelm Knebel (54)	M 30	11.03.84	Leverkusen
34:04	Wolfgang Viert (41)	M 35	01.03.80	Mönchengladbach
34:09,3	Volker Wengenroth (60)	M 20	07.09.86	Wuppertal
34:25,2	Norbert Korte (50)	M 30	14.03.82	Leverkusen
35:06	Michael Bremer (66)	M 30	16.09.00	Wegberg
35:08	Antonio Stellato (46)	M 45	25.04.92	Düsseldorf
35:21	Sascha Becker (77)	MJA	08.09.96	Düsseldorf
35:27	Rolf Fuhrmann (60)	M 30	16.04.94	Essen
35:32	Nikolai Werner (89)	MJA	07.01.07	Ratingen
35:35,7	Michael Tkotz (65)	M 20	18.03.90	Leverkusen
35:40	Bernd Becker (41)	M 55	03.06.00	Javea (Spanien)
35:48	Rüdiger Villbrandt (37)	M 35	18.01.76	Berg. Gladbach-Refrath
35:48,7	Michael Schulte (62)	M 20	09.03.86	Leverkusen
<b>35:52</b>	<b>Ewout Hilferink (79)</b>	<b>M 30</b>	<b>27.11.10</b>	<b>Essen</b>
35:54	Jörg Schilde (67)	M 30	16.09.00	Wegberg
35:54,4	Rainer Ottersbach (49)	M 35	11.03.84	Leverkusen
36:03,0	Horst Svoboda (35)	M 50	13.03.88	Leverkusen
36:13	Karl Nagel (29)	M 45	11.10.75	Düsseldorf

Wegen der Vergleichbarkeit zu früheren Jahren nur Brutto-Zeiten!

Der 10-km-Straßenlauf, der eigentlich immer schon eine große Bedeutung hatte, wird erst seit 1996 in den offiziellen Bestenlisten geführt. In unserem Verein ist der 10-km-Straßenlauf die Königsdisziplin. Keine Strecke erfreut sich größerer Beliebtheit bei unseren Aktiven und weist auch ein so hohes Leistungsniveau aus. Deshalb ist dieser Wettbewerb bei uns auch schon sehr früh in die Jahres-Bestenlisten aufgenommen worden. Ein leidiges Thema war aber immer die korrekte Streckenvermessung. Erst mit der Einführung von Bestenlisten hat der Verband etwas Ordnung in das Vermessungswirrwarr gebracht. Bis heute lassen aber nicht wenige Strecken die Möglichkeit zu, vom vorgeschriebenen Kurs abzuweichen, in dem man beispielsweise die Kurven „schnibbelt“.

**Wegberger Adventslauf (28.11.) – 5 km:** Joaquin Da Silva (71/ Mönchengladbacher LG) 16:38 ... 38. Werner Beecker (32) 22:52 (M 75/1.) 90 Läufer + 50 Läuferinnen im Ziel.

**Hallen-Sportfest des SC Bayer Uerdingen in Düsseldorf (12.12.): Miles Gutbrod schafft trotz eines kuriosen Rennverlaufs die Qualifikation für die Nordrhein-Meisterschaften - Marina Stall**

1.000 m Schüler M 13: 1. Miles Gutbrod (97/LCW) 3:00,75 (1./II), 2. Yannick Neumann (97/ TV Hoffnungsthal) 3:10,34 (1./I.) ... 4. Marcus Knops (97/ DJK-VfL Willich) 3:10,57 (2./II) 19 Läufer am Start.

Nach einer durch Schnee bedingten trainingsfreien Woche startete Miles Gutbrod nicht optimal vorbereitet beim 6. Hallensportfest des SC Bayer Uerdingen in Düsseldorf. Der 1.000-m-Lauf wurde aufgrund der hohen Teilnehmerzahl gesplittet. Miles lief im ersten Hallenwettkampf dieses

Winters ein starkes Rennen. Da er in Erkelenz nur um 10/100 Sek. an der Qualifikationszeit für die Nordrheinmeisterschaften vorbeigeschrappt war, wollte er unbedingt seine persönliche Bestzeit von 3:02,10 Min. einstellen.

Von Anfang an lief er an der Spitze des Feldes. Doch völlig irritiert von einem Kampfrichter, der schon nach 600 m die letzte Runde einläutete, spurtete Miles die vermeintlich letzten 200 m und vergrößerte seinen Vorsprung. Der Kampfrichter wurde durch laute Rufe der Zuschauer auf seinen Fehler aufmerksam gemacht und läutete zum zweiten Mal die letzte Runde ein. Miles stoppte jedoch bei 800 m in der Annahme ab, schon 1.000 m gelaufen zu sein. Er nahm das Rennen aber sofort geistesgegenwärtig wieder auf und siegte in der sensationellen Zeit von 3:00,75 Min. mit riesigem Vorsprung vor dem zweitplatzierten Yannick Neumann vom TV Hoffnungsthal.

**Wittener Weihnachtslauf durch die Innenstadt (12.12.): Werner Beecker siegte erneut – Von unseren Schülerinnen lief nur Lisanne Stachely – Georg Rüttinger**

9,6 km (6 Runden): 1. Dominik Wawrik (M 20/ AVV PVT Witten) 30:56 ... 103. Werner Beecker (32) 44:26 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten - 156 Läufer + 45 Läuferinnen im Ziel.

1,6 km Schülerinnen A - C (1 Runde): 1. Anna Kroniger (C-Sch./USC Bochum) 6:21 ... 51. Lisanne Stachely (00) 8:24 (C-Sch./31.) - nur Netto-Zeiten - 176 Läuferinnen im Ziel.



Man sieht es ihr an! Eine glückliche und zufriedene Lisanne Stachely.

Es war lange Zeit ungewiss, ob der 20. Wittener Weihnachtslauf überhaupt stattfinden würde. Ergiebige Schneefälle seit dem 29. November machten jede Laufstrecke zu einem „besonderen

Erlebnis“. Doch der Veranstalter hatte Glück. Da die Strecke durch die Innenstadt führte und die letzten Tage vor dem Lauf in Witten kein Neuschnee fiel, konnte die Veranstaltung - wie immer gut organisiert - durchgeführt werden.

Die Zahl meiner an einer Teilnahme interessierten Schüler/innen reduzierte sich bis zum Meldeschluss von vier auf letztendlich eine Schülerin: Lianne Stachely - immer bei allen Wettkämpfen und im Training eifrig dabei - kämpfte tapfer im großen Feld von 176 Schülerinnen. Nach 1,6 km konnte sie sich im Ziel über eine Platzierung im vorderen Drittel freuen. Wie in jedem Jahr waren in Witten - besonders bei den Schülerinnen und Schülern - starke Konkurrenten am Start.

Bei den Senioren lief von uns nur Werner Beecker über 9,6 km mit. Er siegte erneut souverän in der M 75 in 44:26 Min., eine Zeit, mit der er auch ganz klar die M 70 gewonnen hätte. Bei der Siegerehrung bekam der 78-jährige Werner Beecker viel Applaus für seine Leistung.

**Wegberger Silvesterlauf (31.12.) – 4,1 km:** 1. Fabian Dichans (82/ ASV Köln) 13:48 ... 58. Werner Beecker (32) 21:03 (M 75/1.) 106 Läufer + 46 Läuferinnen im Ziel.

Der in unseren Reihen sehr beliebte Herner Silvesterlauf fiel leider dem Winterwetter mit Eis und Schnee zum Opfer. N.K.

**Ratinger Neujahrslauf (09.01.11) – 10 km Männer:** 1. Maciek Miereczko (M 30/ Förderverein Citylauf Erftstadt) 32:31 ... 188. Werner Beecker (32) 47:59 (M 75/1.) 453 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Silke Optekamp (78/ Bunert Krefeld) 35:58 ... 24. Veronika Scharbatke (50) 46:52 (W 60/1.) 150 Läuferinnen im Ziel. - nur Netto-Zeiten -

Amtlich vermessene Rundstrecke mit Start + Ziel am Marktplatz; Ergebnis aus 2 Läufen: Bestzeit über 50:00 Min. bzw. Bestzeit unter 50:00 Min.

### **Pulheimer Staffelmaraathon (16.01.): Gute Leistungen trotz einiger Doppelbelastungen! – Gabi Krüger**

1. PSV Bonn Triathlon 2:34:38 ... 54. LCW I 3:12:29 (Hubert Hülskamp – Udo Wilde – Siegfried Schönberg – Udo Wilde – Danilo Marzo – Kurt Scharbatke) ... 113. LCW III 3:32:42 (Rainer Krüger – Gabi Krüger – Julien Levy – Daniela Krüger – Andreas Black/Rainer Krüger – Dagmar Wilde) ... 117. LCW II 3:34:06 (Dagmar Wilde – Birgit Black – Annette Bohnes – Cordula Hümpfner – Ingeburg Keller – Veronika Scharbatke) 190 Staffeln im Ziel. - amtlich vermessene Strecke mit einer Auftaktrunde über 2,195 km und einem anschließenden 5-km-Rundkurs -

Mit drei Mannschaften nahm der LCW am Pulheimer Staffelmaraathon teil. Das Wetter war fast optimal, 8 Grad und ein bisschen Sonne. Nur der Wind war kalt.

Unsere Frauenstaffel mit Dagmar Wilde (7,195 km), Birgit Black (5 km), Annette Bohnes (10 km), Cordula Hümpfner (5 km), Ingeburg Keller (10 km) und Veronika Scharbatke (5 km) lief auf den 2. Platz unter 5 Mannschaften in der Gruppe 2 (Ü40).

Bei den Männern schlugen sich wacker: Hubert Hülskamp (7,195 km), Udo Wilde (5 km), Siegfried Schönberg (10 km), Udo Wilde (5 km), Danilo Marzo (10 km) und Kurt Scharbatke (5 km). Unsere Männer erreichten den 10. Platz von 27 Mannschaften in der Gruppe 2 (Ü40). Hier noch einmal ein Dankeschön an Udo, der den erkrankten Walter Hümpfner auf der zweiten 5-km-Etappe vertrat.

Die Mixed-Staffel setzte sich zusammen aus Rainer Krüger (7,195 km), Gabi Krüger (5 km), Julien Levy (10 km), Daniela Krüger (5 km), Andreas Black/ Rainer Krüger (10 km) und Dagmar Wilde (5 km). Auch hier Dank an Dagmar, die mangels Masse zweimal angetreten ist. Andreas Black wollte

die 10 km durchlaufen, bekam aber am Ende der ersten Runde eine heftige Zerrung. Rainer hat sich dann blitzschnell seinen Trainingsanzug ausgezogen und sich die Startnummer gegriffen. Trotzdem kam er noch gut in Schwung und die LCW-Mannschaft landete auf Platz 25 von 66 Mixed-Staffeln.

Es war eine sehr gelungene und gut organisierte Veranstaltung. Das gute Wetter dazu erwies sich noch als das Sahnehäubchen. Da könnten wir nächstes Jahr noch einmal hinfahren!

### **Kreis-Hallenmeisterschaften Schüler A + B in Leverkusen (23.01.):**

#### **Miles Gutbrod wieder Bergischer Hallenmeister – Marina Stall**

1.000 m Schüler A (M 14/15): 1. Miles Gutbrod (97/ LCW) 3:01,25; 2. Marc-André Traichel (96/ Wuppertaler SV) 3:01,27; 3. Casimir Carl (97/ Solinger LC) 3:05,29; 4. Simon Schophaus (97/ SG Langenfeld) 3:05,85 8 Läufer im Ziel.

Miles bestimmte von Anfang an das Tempo. Sein derzeit größter Konkurrent in der M 14, Casimir Carl vom Solinger LC, wollte sicherlich Revanche für die äußerst knappe Niederlage bei den Kreis-Waldlaufmeisterschaften Ende Oktober nehmen. Doch Casimir Carl schaffte es nicht. Er wurde Zweiter der M 14 in 3:05,29 Min. und Dritter im Gesamteinlauf direkt hinter dem um ein Jahr älteren Marc-André Traichel (WSV), der in der Zeit von 3:01,27 Min. Kreismeister in der M 15 wurde. Immer wieder versuchte Marc-André Traichel zwar an Miles vorbei zu ziehen, musste sich aber doch schließlich knapp geschlagen geben. Miles bewies mit seiner Zeit von 3:01,25 Min., dass er trotz der witterungsbedingten schlechten Trainingsmöglichkeiten im Dezember, derzeit bestens auf die Nordrhein-Crossmeisterschaften am 30. Jan. in Köln vorbereitet ist, auch wenn er seine Bestzeit von 3:00,75 Min. knapp verpasste.



Miles führt das Feld an. Hinter ihm bemühen sich um Anschluss: Marc-André Traichel (Start-Nr. 651), Simon Schophaus (952) und Casimir Carl (624).

**Wegberg (23.01.) – 10 km:** 1. Stefan Schnorr (85/ Aachener TG) 33:18 ... 47. Werner Beecker (32) 46:41 (M 75/1.) 126 Läufer + 45 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

**Duisburger Winterlaufserie, 1. Lauf (29.01.) – 10 km** (Ergebnis aus 2 Läufen): 1. Manuel Meyer (81/ TV Wattenscheid) 31:10 ... 735. Jörg Hanisch (75) 46:09 (M 35/100.) - nur Netto-Zeiten - 2.372 Läufer + 804 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke mit Start + Ziel im Sportpark Wedau -

**Nordrhein-Crossmeisterschaften in Köln-Höhenberg (30.01.): Werner Beecker + Miles Gutbrod beste Wuppertaler Läufer unter schweren Bedingungen – Marina Stall**

Schüler A über ca. 2.700 m (2 kleine + 1 große Runde): 1. Niklas Büchner (97/ TV Reurdt 1883) 9:24 ... 13. Miles Gutbrod (97) 10:19 (M 14/5.) 51 Läufer im Ziel.

Senioren M 40 - M 75 über ca. 6.600 m ( 1 kleine + 4 große Runden): 1. Knut Haaver (68/ TuS Weeze) 23:43 ... 94. Werner Beecker (32) 34:39 (M 75/1.) 100 Läufer im Ziel.

Als Miles am Sonntag zu seinem ersten Wettkampf auf Nordrheinebene im Cross antrat, waren die Bedingungen auf der 2.700 m langen Strecke sehr schwer. Auf dem teilweise knochenhart gefrorenen und deshalb unebenen Boden mussten die Füße ständig eine Ausgleichfunktion wahrnehmen. An wenigen Stellen taute der Boden jedoch in der Sonne, sodass er da bereits weich wurde. Außerdem war die Strecke mit zwei 90°-Kurven ausgestattet, die sich aufgrund der großen Teilnehmerfelder als unangenehm eng erwiesen, worüber sich auch viele erwachsene Läufer beschwerten.

Der organisatorische Ablauf dieser Verbandsmeisterschaften klappte leider alles andere als perfekt. Im Vorfeld fand man in der Ausschreibung keine Streckenskizzen. Man konnte sich deshalb nur sehr schlecht orientieren, da die Streckenführung der Miles' Lauf vorangegangenen beiden Rennen anders war. Die Ordner, die wir fragten, wussten auch nicht wirklich über den Streckenverlauf Bescheid. Beim zweiten Rennen rief die führende Läuferin sogar lautstark: „Wo geht es lang?“. Der Ordner hatte nicht aufgepasst und ihr den Weg nicht gewiesen.

Die Schülerklassen M 14 + M 15 starteten gemeinsam. Miles lief lange Zeit an der dritten Position im Feld der M 14, verlor jedoch noch in der zweiten kleinen Runde eine Position an Micha Noé vom Laufclub Euskirchen (am Ende 10:03 Min.). Nach der zweiten kleinen Runde ging es in die große Runde und damit kam die erste Steigung. Miles versuchte, sein Tempo konstant zu halten, obwohl er schon sichtbar am Limit lief. Aber auch alle anderen Läufer waren deutlich gezeichnet. Das Feld zog sich immer weiter auseinander.

Erst kurz vor dem Ziel verlor Miles seine vierte Position und kam in 10:19 Min. ins Ziel. Er lag damit 55 Sek. hinter dem Nordrheinmeister Niklas Büchner vom TV Rheurdt 1883 (9:24 Min.) zurück, der Frederik Ruppert (DJK Jung Siegfried Herzogenrath) klar auf Platz 2 verwies (9:33 Min.), obwohl dieser über weite Strecken des Rennens die Führungsposition inne hatte. Marc-André Traichel vom Wuppertaler SV wurde 12. der M 15 in 10:40 Min.

Nikolai Werner und Jan-Philipp Werner (beide Wuppertaler SV) belegten im Mittelstreckenrennen der Männer die Plätze 13 in 14:59 Min. bzw. 18 in 15:24 Min.

*Norbert Korte:* Wir haben schon bessere Zeiten bei Nordrhein-Crossmeisterschaften erlebt. Nur 2 LCWer, das war schon mager! Aber Miles und Werner haben die LCW-Farben gut vertreten. Als einziger Teilnehmer der M 75 brauchte Werner zwar nur ins Ziel zu kommen, um Meister zu werden. Aber er hat sich keineswegs ausgeruht. In der stärker besetzten M 70 wäre er hinter dem 9 Jahre jüngeren Walter Hantke (Viersener TV) auch noch Zweiter geworden.



Miles präsentiert als Fünfter stolz seine Urkunde. Von links: Frederik Ruppert (9:33/ DJK Jung Siegfried Herzogenrath), Niklas Büchner (9:24/ TV Rheurdt), Micha Noé (10:03/ LC Euskirchen), Yannick Neumann (10:17/ TV Hoffnungsthal), **Miles**, Nils Wehran (10:42/ LAV Oberhausen), Sven Schwenen (10:45/ DJK Jung Siegfried Herzogenrath)

### **Werner Beecker – 60 Jahre Leistungssport**

Auf mittlerweile 60 Jahre Leistungssport kann Werner Beecker zurückblicken. In dieser Zeit feierte er mehr als 1.600 Siege im Radsport und in der Leichtathletik. Er wurde:

2 x Vize-Weltmeister	37 x Westdeutscher Meister
1 x Vize-Europameister	83 x Nordrhein-Meister
1 x Europameister im 10-km-Straßenlauf	
45 x Deutscher Meister	22 x Deutscher Vizemeister

Außerdem hält Werner aktuell die deutschen Senioren-Bestzeiten der Altersklasse M 75 über  
5.000 m: 20:44,70 (2008)    10-km-Straße: 42:35 (2007)    3.000 m Halle: 11:48,83 (2007)

Klar, dass diese beispiellose Leistung nicht nur in der heimischen Presse gewürdigt wurde. Auch RUNNER'S WORLD und SPIRIDON widmeten ihm einen längeren Artikel. Werner, wir sind stolz auf Dich!

Norbert Korte

### **Wir begrüßen als neue Mitglieder**

Julia Forsthoff (96) – Jannos Karabotsos-Galonski (97) – Gargis Rashid (72) – Arne Lawrenz (64)



Nordrhein-Crossmeisterschaften in Köln: Neben Werner Beecker sieht man Leobert Philipsen (M 60) vom Viersener TV, der 10 Sek. vor Werner ins Ziel kam.

## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Wir wünschen allen Mitgliedern, die bis zur nächsten Ausgabe unseres *LCW-Echos* Geburtstag feiern, alles Gute und weiterhin viel Freude im LCW.

Insbesondere gratulieren wir:

85 Jahre	Fritz Braun	18.01.26	45 Jahre	Martina Bremme	17.04.66
80 "	Heinz Mönch	26.01.31	45 "	Jörg Kayser	12.07.66
70 Jahre	Brigitte Stein	28.02.41	30 "	Miriam Hommelsheim	25.05.81
60 "	Barbara Korte	30.05.51	25 "	Manuel Korte	02.02.86
60 "	Martin Blunck	05.07.51	25 "	Ramona Paulick	24.03.86
60 "	Gerlinde Kiel	07.07.51	20 "	Karen Böhnke	22.03.91
55 "	Rolf Werg	18.07.56	15 "	Anja Ayeru	07.01.96
55 "	Thomas Bremme	31.07.56	15 "	Sarah Wehr	18.03.96
50 "	Cordula Hümpfner	05.07.61			

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



## Vereins-Bestenliste 2010

### Veronika Scharbatke (2 x) + Werner Beecker (1 x) auf Platz 1 der DLV-Senioren-Bestenliste

#### Männer

<u>800 m:</u>	3:07,22	Werner Beecker (32)	M 75	03.06. Leverkusen Platz 5 DLV-Senioren-Bestenliste M 75
<u>1.500 m:</u>	6:05,58	Werner Beecker (32)	M 75	03.06. Leverkusen Platz 2 DLV-Senioren-Bestenliste M 75
	7:16,77	Harald Sohnius (35)	M 75	03.06. Leverkusen Top 20 DLV-Senioren-Bestenliste M 75
<u>3.000 m:</u>	12:26,66	Norbert Korte (50)	M 60	20.02. Düsseldorf (Halle)
<u>5.000 m:</u>	19:27,8	Muammer Olcun (63)	M 45	16.04. Wuppertal
	19:58,8	Jörg Hanisch (75)	M 35	16.04. Wuppertal
	20:36,2	Adolf Keller (44)	M 65	16.04. Wuppertal Top 20 DLV-Senioren-Bestenliste M 65
	20:56,1	Eberhard Dunger (51)	M 55	16.04. Wuppertal
	21:50,00	Werner Beecker (32)	M 75	03.06. Leverkusen Platz 1 DLV-Senioren-Bestenliste M 75
	21:52,7	Rainer Krüger (62)	M 45	16.04. Wuppertal
	22:51,6	Danilo Marzo (57)	M 50	16.04. Wuppertal
	24:03,1	Friedrich Mann (36)	M 70	16.04. Wuppertal
	24:58,1	Andreas Brück (58)	M 50	16.04. Wuppertal
	27:27,1	Harald Sohnius (35)	M 75	16.04. Wuppertal
	27:32,8	Kurt Scharbatke (50)	M 60	16.04. Wuppertal
	33:23,4	Hans-Joachim Stöhr (34)	M 75	16.04. Wuppertal
<u>10.000 m:</u>	43:12,91	Eberhard Dunger (51)	M 55	17.04. Menden
<u>10 km Straße</u>				
35:49	Ewout Hilferink (79)	M 30	06.08. Dalfsen (NED)	Brutto-Zeit: 35:52
41:26	Adolf Keller (44)	M 65	20.06. Mülheim (Ruhr)	Brutto-Zeit: 41:26 Top 20 DLV-Senioren-Bestenliste M 65
41:48	Udo Wilde (56)	M 50	07.11. Düsseldorf-Hassels	Brutto-Zeit: 42:04
42:06	Andreas Black (59)	M 50	07.02. Köln-Porz	
42:36	Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 60	27.11. Essen	Brutto-Zeit: 42:38
43:52	Danilo Marzo (57)	M 50	25.09. Duisburg	Brutto-Zeit: 44:02
44:18	Eberhard Dunger (51)	M 55	10.04. Düsseldorf-Benrath	
45:03	Hubert Hülskamp (58)	M 50	28.05. Monheim	
45:08	Jörg Hanisch (75)	M 35	06.02. Duisburg	Brutto-Zeit: 46:30

45:24	Siegfried Schönberg (66) Brutto-Zeit: 45:40	M 40	06.02. Duisburg
45:22	Werner Beecker (32) Platz 2 DLV-Senioren-Bestenliste	M 75 M 75	13.05. Jülich 45:48 - 13.03. Titz
45:52	Friedhelm Garze (48)	M 60	28.05. Monheim
45:59	Norbert Korte (50)	M 60	30.04. Ratingen-Breitscheid
46:06	Jörg Kayser (66)	M 40	10.04. Düsseldorf-Benrath
46:49	Ralph Penner (53) Brutto-Zeit: 47:19	M 55	07.11. Düsseldorf-Hassels
51:42	Andreas Brück (58) Brutto-Zeit: 52:10	M 50	07.11. Düsseldorf-Hassels
52:35	Thomas Bremme (56) Brutto-Zeit: 53:02	M 50	07.11. Düsseldorf-Hassels
52:46	Wolfgang Senkler (55) Brutto-Zeit: 53:16	M 55	05.09. Düsseldorf
56:25	Harald Sohnius (35) Top 50 DLV-Senioren-Bestenliste	M 75 M 75	07.02. Herten-Bertlich
57:55	Kurt Scharbatke (50)	M 60	07.11. Düsseldorf-Hassels

#### Halbmarathon

1:35:26	Jörg Hanisch (75) Brutto-Zeit: 1:35:42	M 35	27.03. Duisburg
1:35:21	Danilo Marzo (57) Brutto-Zeit: 1:35:26	M 50	07.11. Düsseldorf-Hassels
1:35:31	Siegfried Schönberg (66)	M 40	10.04. Düsseldorf-Benrath
1:38:42	Rainer Krüger (62)	M 45	10.04. Düsseldorf-Benrath
1:39:56	Hubert Hülkamp (58) Brutto-Zeit: 1:40:18	M 50	07.11. Düsseldorf-Hassels
1:45:37	Jörg Kayser (66) Brutto-Zeit: 1:49:02	M 40	30.05. Duisburg
1:48:02	Peter Muschkiet (64)	M 45	10.04. Düsseldorf-Benrath
1:51:38	Walter Hümpfner (59) Brutto-Zeit: 1:51:59	M 50	03.10. Köln

#### Marathon

3:11:26	Adolf Keller (44) Brutto: 3:11:29	M 65	12.09. Münster
	Platz 2 DLV-Senioren-Bestenliste	M 65	
3:24:59	Siegfried Schönberg (66) Brutto-Zeit: 3:26:05	M 40	02.05. Düsseldorf
3:25:19	Eberhard Dunger (51)	M 55	06.06. Menden
3:51:50	Rainer Krüger (62) Brutto-Zeit: ???	M 45	17.04. London (GBR)
3:56:15	Hubert Hülkamp (58) Brutto-Zeit: 3:57:58	M 50	02.05. Düsseldorf

4:11:09 Julien Levy (85) M 20 03.10. Lindau/Bregenz  
Brutto-Zeit: 4:12:29

### Frauen, weibliche Jugend

400 m: 78,87 Veronika Scharbatke (50) W 60 03.07. Kevelaer  
Platz 4 DLV-Senioren-Bestenliste W 60

800 m: 2:32,91 Karen Böhnke (91) WJA 15.05. Leverkusen  
2:54,61 Veronika Scharbatke (50) W 60 02.07. Kevelaer  
Platz 1 DLV-Senioren-Bestenliste W 60

1.500 m: 5:50,59 Veronika Scharbatke (50) W 60 04.07. Kevelaer  
Platz 1 DLV-Senioren-Bestenliste W 60

3.000 m: 13:25,30 Veronika Scharbatke (50) W 60 03.06. Leverkusen  
Top 20 DLV-Senioren-Bestenliste W 60

in der Halle

12:45,09 Veronika Scharbatke (50) W 60 13.02. Sindelfingen

5.000 m: 21:57,56 Veronika Scharbatke (50) W 60 17.04. Menden  
Platz 4 DLV-Senioren-Bestenliste W 60

22:21,6 Karen Böhnke (91) WJA 16.04. Wuppertal  
Platz 1 Kreis-Bestenliste weibl. Jugend A

25:22,8 Daniela Krüger (87) W 20 16.04. Wuppertal

### 10 km Straße

44:43 Dagmar Wilde (63) W 45 07.11. Düsseldorf-Hassels

47:16 Veronika Scharbatke (50) W 60 11.09. Ohrdruf  
Top 20 DLV-Bestenliste W 60

50:55 Birgit Black (54) W 55 28.05. Monheim

51:34 Christin Gutsch (83) W 20 02.05. Bochum-Stiepel

52:16 Annette Bohnes (68) W 40 06.02. Duisburg  
Brutto-Zeit: 52:48

54:27 Silvia Wolf (59) W 50 02.05. Bochum-Stiepel

59:04 Gabriele Krüger (63) W 45 27.03. Duisburg  
Brutto-Zeit: 59:44

### Halbmarathon

1:45:15 Annette Bohnes (68) W 40 07.11. Düsseldorf-Hassels  
Brutto-Zeit: 1:45:38

1:49:26 Martina Bremme (66) W 40 07.11. Düsseldorf-Hassels  
Brutto-Zeit: 1:49:47

1:58:44 Cordula Hümpfner (61) W 45 03.10. Köln  
Brutto-Zeit: 2:02:48

2:01:19 Ingeburg Keller (54) W 55 30.05. Duisburg  
Brutto-Zeit: 2:02:32

2:06:19	Daniela Krüger (87) Brutto-Zeit: ???	W 20	20.03. Steinfurt
2:19:36	Gabriele Krüger (63) Brutto-Zeit: ???	W 45	20.03. Steinfurt
2:26:40	Miriam Hommelsheim (81) Brutto-Zeit: 2:40:23	W 20	03.10. Köln

### Marathon

3:52:07	Annette Bohnes (68) Brutto-Zeit: 3:52:24	W 40	26.06. Löningen
5:12:29	Ingeburg Keller (54) Brutto-Zeit: ???	W 55	10.10. Chicago (USA)
5:59:21	Gerlinde Kiel (51) Brutto-Zeit: 6:00:32	W 55	10.10. München

### **Schüler**

<u>1.000 m:</u>	3:02,10	Miles Gutbrod (97) Platz 1 Kreis-Bestenliste Schüler M 13 3.07,47 - 05.09. Aachen	M 13	24.09. Erkelenz 3:10,30 - 19.06. Wuppertal
	in der Halle: 3:00,75	- 12.12. Düsseldorf		
	3:25,8	David Ibe (97) 3:28,05 - 23.05. Wuppertal	M 13	16.04. Wuppertal Platz 9 KreisBL Schü. M 13
	3:51,0	Nick Rosenhahn (97)	M 13	16.04. Wuppertal
	3:56,2	Vito Lawrenz (98)	M 12	16.04. Wuppertal
	4:24,2	Sven Roser (97)	M 13	16.04. Wuppertal
	4:33,1	Myuran Manoharan (97)	M 13	16.04. Wuppertal
<u>2.000 m:</u>	7:09,82	Miles Gutbrod (97) Platz 1 Kreis-Bestenliste Schüler M 13	M 13	15.05. Leverkusen
<u>5 km Straße:</u>	20:00	Miles Gutbrod (97) Brutto wie Netto	M 13	07.03. Leverkusen Platz 1 Kreis-Bestenliste Schüler M 13
<u>Ballwurf (200 g):</u>	31,5	Myuran Manoharan (97)	M 13	20.03. Wuppertal

### **Schülerinnen**

50 m:	9,60	Lisanne Stachely (00)	W 10	19.06. Wuppertal
<u>75 m:</u>	12,38	Lea Stachely (98)	W 12	19.06. Wuppertal
<u>800 m:</u>	3:16,6 3:48,9	Lisa Baumgärtel (00) Sarah Ibe (01)	W 10 W 9	16.04. Wuppertal 16.04. Wuppertal
<u>Weitsprung:</u>	2,58	Lisanne Stachely (00)	W 10	19.06. Wuppertal
<u>Schlagball (80 g):</u>	15,0	Lisanne Stachely (00)	W 10	19.06. Wuppertal
<u>Dreikampf:</u>	693	Lisanne Stachely 9,60 - 2,58 - 15,0	W 10	19.06. Wuppertal