

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 105, Dez. 2013)

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

Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)

Di., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf www.hernersilvesterlauf.de	5 + 10 km 5 km Walking
So., 16. März	25. Neandertal-Lauf (Jubiläumslauf) in Erkrath-Hochdahl	5 km, 14,065 km 14,065 km Walking
Sa., 5. April	Benrather Volkslauf www.lt-duesseldorf-sued.de - amtlich vermessene Strecken -	5 - 10 - 21,1 km 7,5 + 10 km Walking
Do., 1. Mai	Mettmanner Bachlauf	5 + 10 km 5 + 10 km Walking
Sa. 31. Mai	Dormagener Volkslauf - amtlich vermessene Strecken -	5, 10 + 21,1 km

Interessante Meisterschaftstermine 2014

So., 12.01.	Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften	Düsseldorf
So., 26.01.	Kreis-Hallenmeisterschaften U 14 + U 16	Leverkusen
01./02.03.	Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften	Erfurt
Sa., 08.03.	Deutsche Crossmeisterschaften	Löningen
Sa., 15.03.	Westdeutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften	Salzkotten
So., 30.03.	Kreis-Cross- u. Waldlaufmeisterschaften	Remscheid-Reinshagen
Sa., 05.04.	Nordrhein-10-km-Straßenlaufmeisterschaften	Korschenbroich jetzt 4.10.
So., 06.04.	Deutsche Halbmarathonmeisterschaften	Freiburg
So., 03.05.	Deutsche 10.000-m-Meisterschaften auf der Bahn einschl. Altersklassen	Aichach
Sa., 10.05.	Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften (Bahn)	Menden
10./11.05.	Kreismeisterschaften U 14 + U 16	Remscheid-Reinshagen
17./18.05.	Kreismeisterschaften Männer/Frauen Jugend U 18 + U 20	Leverkusen
Sa., 31.05.	Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften	Aachen
31.05/01.06	Kreismeisterschaften Blockwettkämpfe U 14/ U16	Wuppertal
14./15.06.	Kreis-Mehrkampfmeisterschaften U 16 - U 20	Ratingen

Do., 19.06.	Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften	???
11. - 13.07.	Deutsche Seniorenmeisterschaften	Erfurt
So., 07.09.	Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften	Düsseldorf (Kö-Lauf)
So., 21.09.	Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften	Traben-Trarbach
Sa., 04.10.	Nordrhein-10-km-Straßenlaufmeisterschaften	Wegberg
So., 30.11.	Nordrhein-Crossmeisterschaften	Wassenberg

Bitte vormerken!

Vereinsfahrt 2014 vom 3. - 5. Okt. nach Wertheim

Unsere Vereinsfahrt führt uns im kommenden Jahr nach Wertheim mit der Teilnahme am Messelauf. Wertheim liegt zwischen Frankfurt und Würzburg an der Mündung der Tauber in den Main. Der Messelauf findet am Samstag, dem 4. Okt. statt. Neben einem 10-km-Lauf auf einer Wendepunktstrecke an der Tauber entlang wird für die Walkerinnen und Walker eine 4,5-km-Strecke angeboten. Jeder bekommt ein T-Shirt und eine Urkunde. Außerdem wird die größte Gruppe gesondert geehrt.

Die Organisation liegt wieder in den bewährten Händen von Vera + Friedhelm Garze. Wertheim selbst und die nähere Umgebung bieten viele interessante Sehenswürdigkeiten, sodass uns die Zeit nicht lang werden wird.

Über nähere Einzelheiten berichten wir im nächsten Echo und auf der Jahres-Hauptversammlung.

Der Vorstand

Jahres-Hauptversammlung am 18.03.2013

Neuwahlen standen in diesem Jahr nicht an. Trotzdem war unsere Jahres-Hauptversammlung im Jugendraum des Sportplatzes am Freudenburg mit 51 Mitgliedern gut besucht. Wie bereits berichtet, mussten wir unsere Schülerabteilung auflösen. Die Mitgliederzahl ist deshalb auf 136 zurückgegangen.

Über die Aktivitäten des vergangenen Jahres ist auf unserer Internetseite und im Echo ausführlich berichtet worden. Hinweisen möchte ich deshalb nur noch darauf, dass wir bei „Rund um Wuppertal“ mit 3 Staffeln und beim Remscheider Röntgenlauf mit 6 Staffeln dabei waren. Es wäre schön, wenn wir auch in diesem Jahr ähnlich viele Staffeln an den Start bringen könnten. Die Termine: Rund um Wuppertal (8. Sept.) – Röntgenlauf (27. Okt.).

Für 15-jährige Mitgliedschaft durften wir Friedhelm Mann und Volker Heinrichs und für gar 25-jährige Mitgliedschaft Gerlinde Kiel ehren. Auf eine 25-jährige Mitgliedschaft können auch Bärbel Janiak und Georg Pohl zurückblicken, die aber beide nicht anwesend waren.

Walter Hümpfner und Rolf Fuhrmann haben für 15-maliges Helfen bei unseren Veranstaltungen gedankt.

16 LCWerinnen und LCWer haben im letzten Jahr erfolgreich das Sportabzeichen abgelegt. Harald Sohnius und Jörg Hanisch überreichten die Urkunden. Jörg hat sich bereits mächtig ins Zeug gelegt, dieses Ergebnis noch zu toppen.

Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (23./24.02.13):

Werner Beecker, wer sonst? – Norbert Korte

3.000 m M 70 - M 80: 1. Karl-Walter Trümper (39/ LC Rapid Dortmund) 11:26,08 ... 6. Werner Beecker (32) 13:26,82 (M 80/1.) 17 Läufer im Ziel.

Wer sollte Werner Beecker bei den „Deutschen“ in Düsseldorf den Sieg streitig machen? Das konnte er eigentlich nur selbst. Eine mit einer starken Erkältung verbundenen Kreislaufschwäche führte beim Einlaufen zu einer Schwindelattacke. Aber letztlich ging doch noch alles gut. Werner kam mit klarem Vorsprung vor Alfred Girault von der Turngesellschaft Trier 1880 (14:02,62) ins Ziel.

3. Lauf der Hildener Winterlaufserie (24.02.13):

Dagmar Wilde schlägt erneut Cornelia Bullig – Norbert Korte

Halbmarathon Frauen (keine amtlich vermessene Strecke): 1. Annika Krull (88/ Dropsa Sports Club) 1:33:01,7 ... 4. Dagmar Wilde (63) 1:42:26,4 (W 50/1.) 34 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Nikki Johnstone (84/ Dropsa Sports Club) 1:13:23,6 ... 31. Udo Wilde (56) 1:38:22,2 (M 55/1.), 41. Julien Levy (85) 1:41:50,8 (M 20/3.), 52. Rainer Krüger (62) 1:45:37,1 (M 50/11.) 106 Läufer im Ziel.

Auch beim dritten und letzten Lauf der Hildener Winterlaufserie lag immer noch etwas Schnee auf der Strecke. Anders als beim ersten Lauf über 10 km, der wegen des Winterwetters abgesagt werden musste, ließ sich aber diesmal ohne Sturzgefahr laufen.

Dagmar Wilde schlug - wie schon über 15 km - erneut die Ultra-Läuferin Cornelia Bullig von der Troisdorfer LG. Cornelia Bullig ist die deutsche Rekordhalterin im 48-Std.-Bahnlauf (322.098 km/ 2004), und im 6-Tage-Straßenlauf (740 km/ 2007). 2002 wurde sie Internationale Deutsche Meisterin im 24-Std.-Straßenlauf. Alle ihre Erfolge aufzulisten, würde an dieser Stelle zu weit führen.

2. Lauf der Winterlaufserie des LSV Porz (17.02.) – 15 km (amtlich vermessene Strecke): 1. Dominik Fabianowski (89/ ASV Köln) 49:58 ... 127. Eberhard Dunger (51) 1:20:25 (M 60/2.) 171 Läufer + 39 Läuferinnen im Ziel.

„Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen (03.03.) – 10 km (4 Runden, amtlich vermessene Strecke): 1. Kiplagat Bernard Kipchirchir (M 20, Kenia) 28:53 ... 294. Andreas Brück (58) 42:59 (M 55/9.) - Netto-Zeiten - 3 Läufe mit insgesamt 582 Läufern + 159 Läuferinnen

Der 10-km-Lauf „Rund um das Bayerkreuz“ hat bereits eine lange Tradition. Ich bin schon in den 70er-Jahren dort gelaufen. In diesem Jahr war vom LCW nur Andreas Brück mit dabei. Er hatte sich vorgenommen, gleich eine „Duftmarke“ in seiner neuen Altersklasse M 55 zu setzen. Um Behinderungen zu vermeiden, meldete er für den Lauf mit den schnellsten Läuferinnen + Läufern. Die Laufszene aus ganz Deutschland gibt sich aber jedes Jahr im März in Leverkusen ein Stelldichein, um eine gute Zeiten zu laufen. Da kam Andreas ganz schön in Druck. Er war deshalb mit seiner Zeit nicht ganz zufrieden.

Zum Auslaufen nahm er noch am 6-Pfoten-Lauf über 2,5 km für Hundebesitzer/innen teil, der im letzten Jahr mit großem Erfolg zum ersten Mal angeboten wurden. In 10:21 Min. kam er mit seinem Vierbeiner als 13. weit vor Steffi Nerius, der Speerwurf-Weltmeisterin von 2009 in Berlin, mit ihrem Hund Arthos ins Ziel (45. in 14:47 Min.). *N. Korte*

Pollenpowerlauf in Essen-Kupferdreh (10.03.): Vom Pollen nichts zu sehen – Norbert Korte

14,3 km: 1. Jörg Flieger (73/ Herner Triathlon-Team) 54:36 ... 36: Friedhelm Garze (48) 1:06:00 (M 65/1.), 57. Norbert Korte (50) 1:11:02 (M 60/2.) 119 Läufer + 21 Läuferinnen im Ziel.

Durch einen im Internet veröffentlichten Erlebnisbericht über den letztjährigen Pollenpowerlauf aufmerksam geworden, wollte ich unbedingt mal bei dieser Veranstaltung dabei sein. Ich stellte mir einen abwechslungsreichen Landschaftslauf mit vielen Bergauf- und Bergabpassagen vor. Der Höhepunkt sollte der Anstieg zum Pollen sein, der höchsten Erhebung am Ufer des Balde-neysees hinter Essen-Kupferdreh.

Schon in der Ausschreibung und auch noch einmal vor dem Start wurde darauf hingewiesen, dass die Strecke aufgrund behördlicher Auflagen geändert werden musste. Die bisher 15,8 km lange Strecke mit 380 Höhenmetern schrumpfte auf 14,3 km mit 116 Höhenmetern zusammen und erwies sich als ziemlich unspektakulär. Vom Pollen war weit und breit nichts zu sehen. Insofern verdient die Veranstaltung auch nicht mehr ihren Namen.

Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Bergisch Gladbach-Refrath (14.03.): Wir sind Vizemeister mit der Mannschaft geworden! – Norbert Korte

Nach zweimal Griesheim fanden die Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften in diesem Jahr sozusagen vor unserer Haustür in Refrath statt. Das veranlasste eine für Deutsche Meisterschaften überraschend stattliche Anzahl von LCWern, sich auf dieses sportliche Highlight vorzubereiten. Wir konnten sogar eine Mannschaft für die Altersklasse M 60 + älter melden. Werner Beecker musste dann leider wegen eines Muskelfaseranrisses auf einen Start verzichten.

Die Männer ab der Altersklasse M 50 und die Frauen aller Altersklassen liefen zusammen in einem Rennen. Bei den vom TV Refrath vorbildlich organisierten Meisterschaften mit einer viermal zu durchlaufenden Wendepunktstrecke und einer kleinen Schleife durch die Fußgängerzone lief Andreas Pakmohr von den Wuppertaler Männern mit 1:22:26 Std. als 14. der Altersklasse M 50 die schnellste Zeit. Cornelia Kronenberg (LCK Ronsdorf) schaffte als Vierte der Altersklasse W 55 in 1:37:43 Std. die beste Platzierung aus Wuppertaler Sicht. Auf eine Medaille konnte sie allerdings zu keiner Zeit hoffen. Hinter der Dritten lag sie fast 3 Minuten zurück.

Viel Wirbel löste die Disqualifikation von Winfried Schmidt (TuS Köln rrh.) aus, der seine Altersklasse M 65 mit der Zeit von 1:19:42 Std. eigentlich deutlich gewonnen hatte. Ihm wurde vorgeworfen, mehrfach unterwegs von Teamkameraden auf unerlaubte Weise begleitet worden zu sein. Der deutsche Meister Jan Fitschen vom TV Wattenscheid durfte dagegen die Unterstützung durch einen „Hasen“ in Anspruch nehmen, der bis km 15 für das richtige Tempo sorgte. Da fällt es schwer, die Wettkampfbestimmungen noch zu verstehen.

Friedhelm Garze rückte durch die Disqualifikation von Winfried Schmidt auf Platz 5 vor. Mit 1:36:42 Std. lief er eine phantastische Zeit. Udo Wilde und Andreas Brück konnte er natürlich nicht in Gefahr bringen. Aber die sind schließlich auch noch ein paar Jahre jünger.

Ich hatte trotz guter Vorbereitung einen rabenschwarzen Tag erwischt. Von Beginn an lief es nicht rund. Ich hätte am liebsten die „Brocken hingeschmissen“. Aber das ging ja nicht. Dann wäre unsere Mannschaft „geplatzt“. Die Mühe hat sich dann doch gelohnt. Wir sind Vizemeister geworden! Dass von vier gemeldeten Mannschaften nur zwei ins Ziel kamen, muss man ja nicht laut sagen.

Halbmarathon M 50 + älter: 1. Reinmund Hobmeier (62/ PTSV Rosenheim 1:13:23; 2. Dr. Hans Joachim Herrmann (61/ LG Erlangen) 1:13:47; 3. Jürgen Theofel (58/ FV Wallau) 1:16:12 ... 59.

Udo Wilde (56) 1:32:27 (M 55/16.), 65. Andreas Brück (58) 1:34:23 (M 55/19.), 73. Friedhelm Garze (48) 1:36:42 (M 65/5.), 84. Eberhard Dunger (51) 1:41:11 (M 60/9.), 101. Norbert Korte (50) 1:48:05 (M 60/11.) 109 Läufer + 115 Läuferinnen im Ziel.

In Refrath sind wir nach Xanten (1999), Siegburg (2004) und Herten-Bertlich (2006) zum vierten Mal bei Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften gestartet. Da lohnt es sich bestimmt, aus diesem Anlass noch einmal an unsere damals erzielten Leistungen zu erinnern:

Deutsche Halbmarathonmeisterschaften am 27.03.1999 in Xanten

Männer, Junioren: 114. Muammer Olcun (63) 1:13:10, 160. Michael Bremer (66) 1:15:57, 227. Jörg Schilde (67) 1:22:20, 260. Michael Tkotz (65) 1:36:18

Männer M 40 - M 70: 193. Wolfgang Stein (39) 1:24:58 (M 60/11.), 231. Norbert Korte (50) 1:28:17 (M 45/55.), 238. Friedhelm Garze (48) 1:28:50 (M 50/50.), 241. Horst Lasogga (40) 1:29:24 (M 55/34.), 254. Friedrich Mann (36) 1:30:14 (M 60/22.), 291. Manfred Bönner (49) 1:34:39 (M 50/60.)

Frauen, Juniorinnen: 140. Vera Hellmich (59) 1:46:29 (W 40/17.)

Deutsche Halbmarathonmeisterschaften am 14.03.2004 in Siegburg

Männer, Junioren: 165. Andreas Sievert (66) 1:28:14

Männer M 40 - M 75: 228. Rainer Krüger (62) 1:37:22 (M 40/73.); 234. Norbert Korte (50) 1:37:48 (M 50/48.); 244. Friedhelm Garze (48) 1:40:16 (M 55/34.)

Deutsche Halbmarathonmeisterschaften am 26.03.2006 in Herten-Bertlich

Männer, Junioren: 160. Christoph Schau (72) 1:29:36

Männer M 40 - M 75: 270. Andreas Black (59) 1:35:48 (M 45/52.); 295. Rainer Krüger (62) 1:37:35 (M 40/115.); 304. Norbert Korte (50) 1:39:11 (M 55/37.)

Benrather Volkslauf (06.04.): Auch in Benrath ließ der Frühling auf sich warten! –

Annette Bohnes

Eine kleine aber feine Truppe des LCW hat sich auch diesmal vom Schnee und den kalten Temperaturen nicht abhalten lassen, beim 31. Benrather Volkslauf zu starten.

Mit unserer recht kleinen Frauengruppe haben wir auch diesmal sehr viele gute Plätze erreicht. Bei Glühwein, Kaffee, Würstchen und leckerem Kuchen haben wir noch bis zur Siegerehrung ausgeharrt und die vielen Podestplätze gemeinsam bejubelt.

5 km Männer, männl. Jugend U 12 - U 20, Kinder U 10: 1. David Ranftler (90/ Aachen) 16:11 ... 68. Hans-Joachim Stöhr (34) 33:09 (M 75/3.) 70 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend U 12 - U 20, Kinder U 10: 1. Hannah Kaufmann (99/ VfL Engelskirchen) 20:07 ... 23. Susanne Böhnke (61) 26:43 (W 50/7.) 40 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend U 12 – U 20: 1. Alexander Gossmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 34:59 ... 45. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 43:37 (M 65/2.), 48. Dominik Stuhl (85) 43:55 (M 20/9.), 53. Christopher Happe (96) 45:09 (MJ U18/1.), 54. Thomas Pique (63) 45:26 (M 50/6.) als Gast, 60. Siegfried Schönberg (66) 46:38 (M 45/13.), 63. Stephan Happe (66) 46:55 (M 45/14.), 65. Ralph Penner (53) 47:12 (M 60/1.), 71. Jörg Hanisch (75) 48:34 (M 35/9.) 99. Heinrich Rademacher (46) 54:07 (M 65/3.) 134 Läufer + 65 Läuferinnen im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend U 12 - U 20: 1. Kristina Ziemons (84/ Skikeller Kavlard) 37:02 ... 15. Annette Bohnes (68) 50:23 (W 45/3.), 20. Daniela Levy (87) 52:05 (W 20/6.)

Halbmarathon: 1. Simon Büttgen (85/ LG Stadtwerke Hilden) 1:12:16 ... 74. Andreas Brück (58) 1:36:16 (M 55/3.), 134. Julien Levy (85) 1:41:57 (M 20/18.), 169. Florian Trilling (89) 1:45:06 (M 20/20.) als Gast 372 Läufer + 102 Läuferinnen im Ziel.

Netto-Zeiten, Platzierung aber nach Brutto-Zeiten! / amtlich vermessene Strecken!

Anmerkung: Hans-Hermann Gronemeyer verpasste als schnellster LCWer über 10 km nur denkbar knapp den Sieg in seiner AK M 65 gegen Bernd Kreisel von der LG Monheim-Baumberg, der mit 43:36 (Brutto) nur eine Sekunde schneller lief. *N.K.*

Frühjahrslauf der TG 1881 Düsseldorf im Volksgarten (07.04.): 5-km-Jedermann-Lauf: 1. Piere Zill (84/ SFD 75 Düsseldorf) 17:51 ... 35. Bernd Bahne (43) 31:58 (M 70/1.) 37 Läufer + 30 Läuferinnen im Ziel.

Kein Zuckerschlecken und auch kein Kinderspiel, sondern ein *Zuckerspiel* (08.04.)

Halbmarathon: 1. Ewout Hilferink (79/ LCW) 1:22:51, 2. Marc Walter (74/ LG Wuppertal) 1:23:21, 3. David Koll (84/ Tri-Club Wuppertal) 1:29:39 123 Läufer + 27 Läuferinnen im Ziel.

Im vergangenen Jahr hatte Ewout beim *ZUCKERSPIEL* durch das Burgholz die 10 km und Marc Walter den Halbmarathon (1:27:18) gewonnen. Diesmal trafen die beiden zusammen mit David Koll beim Halbmarathon auf der gegenüber 2012 veränderten Strecke mit ca. 800 Höhenmetern direkt aufeinander. In dem interessanten Duell der wohl zurzeit besten Wuppertaler Langstreckenläufer setzte sich Ewout letztlich doch sicher durch. Leider wurde die Veranstaltung von einem Todesfall überschattet. *N. Korte*

Düsseldorfer Brückenlauf (14.04.) – 10 km (amtlich vermessene Strecke): 1. Simon Büttgen (M 20/ LG Stadtwerke Hilden) 32:42 ... 110. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 43:03 (M 65/1.) - Netto-Zeiten - 1.065 Läufer + 441 Läuferinnen im Ziel.

Strecke: vom Burgplatz/Rathaus aus in südliche Richtung - über die Rheinkniebrücke in nördliche Richtung - über die Oberkasseler Brücke zurück zum Burgplatz/Rathaus

Bonn-Marathon (14.04.) - Halbmarathon: 1. Jepkenwi Kiptoo (W 20, Kenia) 1:21:55 ... 169. Elisa Marzo (88/ Deutsche Post) 1:48:46 - Netto-Zeiten - 1.813 Läuferinnen + 4.243 Läufer im Ziel.

Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften in Essen-Überruhr (21.04.) – Hans-Hermann Gronemeyer ist Westdeutscher Meister! – Norbert Korte

10.000 m AK M 50 - M 70: 1. Jörg Säger (63/ Marathon Dinslaken) 35:52,99; 2. Andreas Pakmohr (60/ LG Wuppertal) 37:18,57 ... 12. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 42:16,61 (M 65/1.); 18. Eberhard Dunger (51) 43:59,76 (M 60/5.) 20 Läufer im Ziel.

10.000 m AK M 20 - M 45: 1. Karol Grunenberg (87/ ASV Duisburg) 31:48,16 21 Läufer im Ziel.

Hans-Hermann Gronemeyer gewann den Titel nicht nur, weil die Zahl der Gegner in seiner Altersklasse überschaubar blieb. Er lief mit 42:16,61 Min. auch eine hervorragende Zeit, mit der er in der Deutschen Senioren-Bestenliste 2012 Platz 10 belegt hätte.

Auch Eberhard Dunger wusste nur eine Woche nach seinem Start bei den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften mit einer Zeit von knapp unter 44 Min. zu überzeugen. Mit einem bisschen Glück schafft er es sogar, in der Deutschen Senioren-Bestenliste 2013 in der Altersklasse M 60 einen Platz unter den besten 50 zu ergattern.

Hamburg-Marathon (21.04.): Dagmar Wilde noch einmal verbessert – Norbert Korte

1. Diana Lobacevske, W 30 (Litauen) 2:29:17 ... 181. Dagmar Wilde (63) 3:32:14 (W 50/12.)
- Netto-Zeiten - 2.439 Läuferinnen + 9.002 Laufer im Ziel.

Begeistert und beflügelt von der fantastischen Stimmung an der Strecke verbesserte sich Dagmar Wilde gegenüber ihrem letztjährigen erfolgreichen Marathondebüt in Düsseldorf (3:36:04 Netto) noch einmal um fast 4 Minuten. Nach der Hälfte der Strecke war sie mit 1:43:15 Std. sogar 5:18 Min. schneller als in Düsseldorf. Das systematische und konsequente Training hat sich also ausgezahlt.

Der Hamburg-Marathon stand trotz der tollen Atmosphäre noch ganz unter dem Eindruck der Bombenanschläge beim Boston-Marathon. Viele Läufer waren in Gedanken bei den amerikanischen Athleten. Doch die Freude am Marathon ließen sie sich nicht nehmen. Es gab keine ernsthaften Zwischenfälle, auch wenn wegen einer verdächtigen Schachtel am U-Bahnhof Schlump kurzfristig der Verkehr auf der Linie U 3 unterbrochen wurde.

Der Kenianer Eliud Kipchoge, der als Weltmeister von 2003 und Olympia-Dritter 2004 über 5.000 m anreiste, drückte bei seinem ersten Marathonlauf den Streckenrekord in Hamburg auf beeindruckende 2:05:30 Std. Pech für ihn, dass er nicht noch eine Sekunde schneller gelaufen ist. Dann hätte er statt 37.000 € ein Preisgeld von 62.000 € verdient.

Bei den Frauen lief Lisa Hahner als beste Deutsche 2:31:49 Std. Damit verpasste sie leider die angestrebte Norm für die Weltmeisterschaften in Moskau, die bei 2:30:30 Std. liegt.

Moerser Schlossparklauf (27.04.) – 10 km (2 Runden, amtlich vermessene Strecke): 1. Karol Grunenberg, M 20 (ASV Duisburg) 31:51,7 ... 53. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 43:17 (M 65/1.) - Platzierung nach Brutto-Zeiten, Netto: 43:14 - 346 Läufer + 104 Läuferinnen im Ziel.

Die 5-km-Runde wurde gegenüber den Vorjahren geändert, um das neue Leichtathletik-Stadion am Freibad mit einbeziehen zu können. Bei trockenem Wetter mit läuferfreundlichen 10 Grad nutzte Hans-Hermann Gronemeyer die günstige Gelegenheit, um erneut eine gute Zeit zu laufen.

Kreis-Mehrkampfmeisterschaften in Ratingen (27./28.04.): Hendrik Pörner gehört jetzt zu den besten Wuppertalern seiner Altersklasse im Mehrkampf – Norbert Korte

<u>Vierkampf männl. Jugend U 16:</u>	1. Daniel Alexander (99) TSV Bayer 04 Leverkusen	1.895
100 m/ Weit/ Kugel/ Hoch	13,11 (-2,5w) – 4,77 (-1,7w) – 9,06 – 1,56	
	5. Hendrik Pörner (99) LC Wuppertal	1.749
von 12	13,88 (-2,6w) – 4,85 (-0,9w) – 7,66 – 1,52	

Mit seiner Leistung bei den Kreismeisterschaften in Ratingen nimmt der von Karl-Heinz Oppermann betreute Henrik Pörner jetzt Platz 5 in der von Jannik Walther (Wuppertaler SV) mit 2.045 Pkten. angeführten Wuppertaler Bestenliste ein. Seine 1,52 m im Hochsprung (489) u. 4,85 m im Weitsprung (480) wurden am besten bewertet.

Düsseldorf-Marathon (28.04.): 1. Dereie Debele Tulu, M 20 (Äthiopien) 2:07:48 ... 704. Andreas Brück (58) 3:29:40 (M 55/25.) - Netto-Zeit - 2.464 Läufer + 495 Läuferinnen im Ziel.

Bereits um 9.00 Uhr ging es los. Bei Temperaturen zwischen 5 + 12 Grad und teilweisem Sonnenschein herrschten nahezu ideale Bedingungen. Andreas Brück baute auf der zweiten Streckenhälfte nach 1:44:45 mit 1:44:55 Std. kaum ab und kam so dank seiner guten Rennteilung auf die gute Zeit von 3:29:40 Std. *N. Korte*

Breitscheider Nacht (30.04.) – 5 km (1 Runde): 1. Valentin Lenz (93/ SVD Tria Essen) 16:17,2 ... 70. Werner Beecker (32) 23:49,6 (M 80/1.) - Netto-Zeiten - 132 Läufer + 70 Läuferinnen im Ziel.

Werner Beecker hätte auch die M 55, M 65, M 70 + M 75 gewonnen.

Mettmanner Bachlauf (01.05.): Familienausflug! – Stephan Happe

Nach sieben Jahren mit der Firma Mono als Gastgeber fand der Mettmanner Bachlauf erstmalig an einem neuen Veranstaltungsort statt. Start und Ziel war die Sportanlage am Heinrich-Heine-Gymnasium. Bei tollem Wetter waren die neuen Strecken eine Herausforderung, da es doch einige Höhenmeter zu erklimmen gab. Der Mettmanner Bach ist nun nicht mehr in der Nähe der Laufstrecke, dennoch führte der Lauf durch eine reizvolle Landschaft in Richtung Obschwarzbach.

Bei der Auswahl der 10-km-Strecke war es schwierig, einen Rundkurs mit der genannten Länge zu finden. Daher mussten die frisch in den Mai getanzten Läufer 11,5 km überwinden.

Christopher Happe belegte trotz Trainingsrückstands den ersten Platz in seiner Altersklasse über 5 km.

5 km: 1. Pierre Zill (94/ BK Neandertal) 17:53 ... 8. Christopher Happe (96) 20:10 (MJ U18/1.), 79 Robin Happe (98) 25:24 156 Läufer + 59 Läuferinnen im Ziel.

11,5 km: 1. Alexander Ockl (73/ Tusem Essen) 40:10 ... 65. Stephan Happe (66) 55:53 (M 45/16.) 165 Läufer + 65 Läuferinnen im Ziel.

LIONS-Schweinelauf in Wülfrath-Düssel (09.05.): Schwein gehabt! –

Annette Bohnes / Siegfried Schönberg

20 LCW'ler und 3 Gastläuferinnen vom Lauftreff Eckbusch sind beim 8. KSV-Lions Schweinelauf an den Start gegangen! Auf dem Weg noch bei ungemütlichem Regen, wurden unsere Läuferinnen und Läufer dann während und nach dem Lauf mit Sonnenschein und angenehmen Temperaturen belohnt!

In einem starken Teilnehmerfeld sind viele gute Ergebnisse auf dieser anspruchsvollen Strecke erzielt worden. Wir danken allen, die mitgemacht haben, auch unseren Gastläufern, für die Teilnahme an diesem Spendenlauf. Es war eine rundum gelungene Veranstaltung, die uns wieder viel Spaß gemacht hat.

7,11 km Männer, männl. Jugend, Kinder: 1. Remigius Faniel (M 35/ Wülfrath) 29:49,0; 2. Christopher Happe (96) 30:11,4 (MJ U18/1.), 16. Norbert Zölzer (59) 40:55,7 (M 50/1.), 20. Kurt Scharbatke (50) 44:15,8 (M 60/2.), 33. Hans-Joachim Stöhr (34) 50:11,9 (M 75/1.), 36. Volker Heinrichs (44) 53:01,7 (M 65/1.) 38 Läufer im Ziel.

7,11 km Frauen, weibl. Jugend, Kinder: 1. Britta Weber (W 30/ Cinnamons Neviges) 32:57,1 ... 5. Veronika Scharbatke (50) 40:47,9 (W 60/1.), 23. Margarete Marzo (61) 53:23,0 (W 50/6.), 24. Gerlinde Kiel (51) 53:37,9 (W 60/4.) 30 Läuferinnen im Ziel.

10,87 km Männer: 1. Harald Damm (M 50, LG Wuppertal) 43:22,8 ... 9. Udo Wilde (56) 48:37,1 (M 55/1.), 32. Siegfried Schönberg (66) 51:51,6 (M 45/9.), 50. Ralph Penner (53) 53:33,9 (M 60/2.), 51. Stephan Happe (66) 53:34,4 (M 45/11.), 68. Jörg Hanisch (75) 55:46,4 (M 35/8.), 93. Tobias Rolke (84) 57:48,9 (M 20/15.), 114. Heinrich Rademacher 59:29,6 (M 65/2.) 243 Läufer im Ziel.

10,87 km Frauen: 1. Corinna Mertens (W 40, LG Wuppertal) 47:43,6 ... 5. Dagmar Wilde (63) 50:58,6 (W 50/1.), 9. Eliza Marzo (88) 52:14,0 (W 20/ 2.), 19. Annette Bohnes (68) 57:19,9 (W 45/7.), 48. Susanne Böhnke (61) 65:52,7 (W 50/6.), 52. Annette Schulz 66:38,1 (W 45/17.), 82. Helma Friedrich 72:41,6 (W 50/11.) beide als Gast 51 Läuferinnen im Ziel.

7,11 km Nordic Walking: 5. Gabi Krüger (63) 1:05:15,3 - 10,87 km Nordic Walking: 2. Peter Staschewski 1:16:15,0 (M 55) als Gast 20 Walker + Walkerinnen auf beiden Strecken im Ziel.

Als Nordic-Walker war übrigens auch Dieter Uibel (Jahrgang 1939) mit seiner Frau Karin unterwegs. Sein Name erinnert mich an alte Zeiten. Obwohl er 11 Jahre älter ist als ich, habe ich es in den 70-er Jahren nie vermocht, ihn zu schlagen. 1980 lief er als 41-Jähriger in Essen mit hervorragenden 2:38:19 Std. seine Marathon-Bestzeit. *N. Korte*

Kreismeisterschaften in Leverkusen (11./12.05.):

Andreas Brück unser bester 5.000-m-Läufer! - Norbert Korte

Die 5.000-m-Strecke gehörte bereits seit einigen Jahren wegen des fehlenden Interesses nicht mehr zum Meisterschaftsprogramm. Dank der Initiative einiger Solinger Läufer war das in diesem Jahr aber anders. Ein erfreulich großes Feld von 15 Läufern fand sich auf der Trainingsanlage des TSV Bayer Leverkusen in Manfort ein. Kein anderer Wettbewerb konnte so viele Teilnehmer aufweisen.

Andreas Brück, der ja nur selten auf der Bahn läuft, kam mit den für ihn ungewohnten Bedingungen gut zurecht und legte von Beginn an ein flottes Tempo vor. Mit seinen 20:26,88 Min. dürfte er in diesem Jahr wohl kaum noch von Platz 1 unserer Vereins-Bestenliste zu verdrängen sein.

5.000 m (11.05.): 1. Stefan Middeldorf (68/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 17:06,97 ... 13. Andreas Brück (58) 20:26,88; 15. Norbert Korte (50) 22:10,91 15 Läufer im Ziel.

Kassel-Marathon (12.05.):

Am Schluss noch von der tollen Atmosphäre beflügelt - Rainer Krüger

1. Hosea Kiplagat, M 20 (Kenia) 2:15:21 ... 114. Rainer Krüger (62) 3:34:42 (M 50/11.)
- nur Netto-Zeiten - 385 Läufer + 55 Läuferinnen im Ziel.

Bei einer Temperatur von 10 Grad und Regen (für mich gute Bedingungen) erfolgte pünktlich um 9.00 Uhr der Startschuss. Bei guter Stimmung gingen ca. 500 Marathonläufer/innen und ca. 600 Staffelläufer/innen auf die ausreichend breite Strecke.

Der Rundkurs verlief durch die Stadt. Laut dem angegebenen Höhenprofil waren keine größeren Steigungen zu erwarten. Erst bei km 30 musste man mit einer Steigung von durchschnittlich 1 % auf einer Länge von 5 km kämpfen, was ich dann auch zu spüren bekam. Mein Renntempo musste ich hier drosseln und konnte dieses auch nach dem mäßigen Anstieg (km 35) nicht mehr steigern. Der Zieleinlauf im Auestadion war von der Begeisterung der Zuschauer und durch die Anfeuerung durch mehrere hübsche Cheerleader der Höhepunkt des Laufes, wodurch ich mich beflügeln ließ, um noch unter 3:35 Std. ins Ziel zu laufen. Im Ziel wurde ich dann von meiner Frau, meinem Sohn mit Freundin, einem kräftigen Regenschauer und einem alkoholfreien Weizenbier empfangen.

Mitternachtslauf in Kröv an der Mosel (18.05.):

Nur Rainer traute sich noch, gegen Mitternacht zu laufen – Gabi Krüger

9,4 km: 1. Sebastian Leins (82/ Evang. Jugendzentrum Altenkirchen) 31:23 ... 105. Rainer Krüger (62) 42:09 (M 50/14.) 311 Läufer + 155 Läuferinnen im Ziel.

Zum diesjährigen Mitternachtslauf in Kröv reisten 12 Läufer/innen vom LCW an. Aufgrund der sehr späten Startzeit (23.20 Uhr) nahm aber nur Rainer am Lauf teil. Allen anderen war die Startzeit zu spät. Dafür wurde Rainer von uns ordentlich angefeuert, sodass er trotz des Marathonlaufes in Kassel (12.05.) mit einer Zeit von 42:09 Min. als 14. in seiner Altersklasse ins Ziel kam.

Das Wetter hielt sich von Samstagnachmittag bis Sonntagabend. Nach unserer traditionellen Wanderung nach Traben-Trarbach und zurück fing es an zu regnen. Es hörte erst Montag am Vormittag wieder auf.

Wir haben mal wieder ein schönes Pfingstwochenende erlebt und freuen uns schon aufs nächste Jahr.

Anmerkung: Zum Kreis der Läuferinnen und Läufer aus Wuppertal gehörte auch Helmut Haas als Vierter der M 50 in 38:43 Min., den ich von früheren Wettkämpfen her kenne. In den letzten Jahren habe ich ihn aber nur noch ab und zu beim Training im Wald gesehen. Das ist an sich ja nichts Besonderes! Er startete aber in Kröv unter dem Vereinsnamen ASC 88 Wuppertal, einem Club, der schon lange in Vergessenheit geraten ist.

2007 führte unsere Vereinsfahrt nach Kröv, die ich in guter Erinnerung behalten habe. Wolfgang Stein war damals unser schnellster Mann (38:35 Min.) und Veronika Scharbatke unsere schnellste Frau (41:23 Min.). Rainer Krüger blieb mit 39:44 Min. auch noch unter 40 Min. In den beiden Rennen um 22.00 Uhr (Lauf der Junggebliebenen ab M/W 40) und 23.40 Uhr (M/W 20 - 35) kamen insgesamt 539 Läufer + 247 Läuferinnen ins Ziel. Das Interesse der Laufszene an Kröv ist also deutlich zurückgegangen. Insofern verwundert es nicht, dass der Veranstalter die beiden Rennen zusammengelegt hat.

An sich hätte ja Kröv noch einmal Thema für eine Vereinsfahrt sein können. Aber insbesondere unseren älteren Aktiven kann man nicht mehr zumuten, um Mitternacht noch zu laufen. *N.K.*

Willi-Comin-Gedächtnislauf in Ennepetal-Haspetal (25.05.):

Überzeugendes Rennen von Andreas Brück

5 km: 1. Uli Ebel (69/ Schwelmer Jungs) 19:16 ... 13. Werner Beecker (32) 25:08 (M 80/1.), 19. Harald Sohnius (35) 30:31 (M 75/1.) 22 Läufer + 13 Läuferinnen im Ziel.

12 km: 1. Frank Hardenach (76/ ohne Verein) 43:41 ... 14. Andreas Brück (58) 52:22 (M 55/3.), 64. Werner Beecker (32) 66:48 (M 80/1.) 75 Läufer + 28 Läuferinnen im Ziel.

Andreas Brück wäre in der M 50 Zweiter geworden. In seiner neuen AK M 55 hatten aber Thomas Schimowski (48:49) + Michael Wacker (49.24) beide von den Sportfr. Ennepetal, die Nase vorn.

Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Kevelaer (30.05.):

5 Titel für Veronika + Werner – Norbert Korte

Veronika Scharbatke (50) W 60 400 m: 1:20,87 (1.) 800 m: 3:14,46 (1.)
1.500 m: 6:44,24 (1.)

Werner Beecker (32) M 75 1.500 m: 6:29,76 (1.) M 80 800 m: 3:17,66 (1.)

Über 800 m musste sich Werner Beecker in der M 80 keinem Konkurrenten stellen. Aber auch über 1.500 m hatte er mehr als eine halbe Minute Vorsprung, obwohl er in der M 75 starten musste.

Die Meisterschaften wurden von einem tragischen Zwischenfall überschattet. Nach dem 1.500-m-Lauf brach Baldo Blume von der SG Langenfeld, Dritter in der M 75, nach dem Zieleinlauf unvermittelt zusammen. Die Meisterschaften wurden daraufhin abgebrochen. U.a. fielen der 3.000-m-der Frauen + der 5.000-m-Lauf der Männer dieser Entscheidung zum Opfer. So mussten sich Veronika und Werner mit 3 bzw. 2 Siegen zufrieden geben. Eberhard Dunger und Hans-Hermann Gronemeyer blieb dagegen nur die Erkenntnis, umsonst nach Kevelaer gefahren zu sein. Die Entscheidung, die Meisterschaften abubrechen, erwies sich im Nachhinein als richtig, denn Baldo Blume starb einige Tage später im Krankenhaus.

Monheimer Gänseliesellauf (07.06.): LCWer zeigten kein großes Interesse!

5 km Frauen, weibl. Jugend (2 Runden): 1. Jana Ziob (89/ SFD 75 Düsseldorf) 20:56,9 ...
4. Veronika Scharbatke (50) 23:47,5 (W 60/1.), 116. Margarete Marzo (61) 36:01,5 (W 50/4.)
130 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend: 1. Dirk Voigt-Kramer (68/ Solinger LC) 18:09,7 ... 154. Kurt Scharbatke (50) 29:05,0 203 Läufer im Ziel.

10 km (3 Runden): 1. Bettina Deussen (67/ SFD 75 Düsseldorf) 40:05,9 ... 12. Elisa Marzo (88) 50:32,5 (W 20/3.) ... 60 Läuferinnen + 172 Läufer im Ziel.

- nur Netto-Zeiten / amtlich vermessene Strecke -

Kreismeisterschaften Blockwettkampf in Wuppertal (01./02.06.):

Henrik Pörner holte mit Bestleistung den Titel – Norbert Korte

Bei den vom Wuppertaler SV an der Oberbergischen Straße ausgerichteten Blockwettkampfmeysterschaften konnte Henrik Pörner im BWK Lauf (M 14) mit 2.187 Punkten den Titel erringen. Er musste sich in seiner Altersklasse nur mit Roman Zelljahn (LG Stadtwerke Hilden) auseinandersetzen, der allerdings nach 3 Disziplinen noch klar führte. Beim Ballwurf verlor er dann auf Hendrik 120 Punkte, sodass es vor dem abschließenden 2.000-m-Lauf noch einmal spannend wurde. Da Roman Zelljahn aufgab, war der Weg frei für Henrik.

Die „magere“ Konkurrenz kann aber Hendriks Leistung nicht schmälern. Er ist der erste Wuppertaler, der im BWK Lauf (M 14) mehr als 2.000 Punkte sammelte, wie die nachstehend abgedruckte Wuppertaler Bestenliste belegt.

Auch insgesamt blieb das Teilnehmerfeld an den beiden Wettkampftagen recht überschaubar. In den 16 Wettkampfklassen traten gerade mal 129 Teilnehmer an. Neben 12 WSVERN war aus Wuppertal nur noch Henrik Pörner dabei.

Blockwettkampf Lauf U 16 (M 14/ M 15): 100 m – 80-m-Hürden – Weit – Ball (200 g) – 2.000 m

- | | | | |
|---|---------|--------------|-------|
| 1. Jan Plückebaum (98) | M 15/1. | TV Ratingen | 2.234 |
| 13,56 (+2,4w) – 15,11 (+1,4w) – 4,58 (+0,3w) – 50,5 – 6:54,25 | | | |
| 2. Hendrik Pörner (99) | M 14/1. | LC Wuppertal | 2.187 |
| 13,94 (+2,4w) – 14,97 (+1,4w) – 4,89 (0,0w) – 55,5 – 7:29,59 | | | |

Wuppertaler Bestenliste – Blockwettkampf Lauf M 14 (seit 2000 in dieser Form im Wettkampfprogramm)

- | | | | |
|--|--------------------------|----------------|--------------------|
| 2.187 | Hendrik Pörner (99) | LC Wuppertal | 02.06.13 Wuppertal |
| 13,94 (+2,4w) – 14,97 (+1,4w) – 4,89 (0,0w) – 55,5 – 7:29,59 | | | |
| 1.937 | Marc-André Traichel (96) | Wuppertaler SV | 24.04.10 Ratingen |
| 13,97 (+0,4w) – 15,61 (+0,8w) – 3,90 – 33,0 – 7:29,26 | | | |
| 1.870 | Fabian Hartwig (96) | Wuppertaler SV | 24.04.10 Ratingen |
| 14,71 (-0,4w) – 15,16 (+0,8w) – 3,95 – 32,0 – 7:47,52 | | | |

1. Wuppertaler Zoo-Berglauf (12.06.): Annette + Siggie sahen im LCW-Bienchen-Kostüm sehr schick aus! – Norbert Korte

Mixed-Staffeln: 1. Der Laktatexpress (Julia Zielke / David Koll) 32:29 ... 5. Miles Gutbrod / Martina Bauer) 36:18; 23. LCW-Bienchen (Annette Bohnes / Siegfried Schönberg) 42:33; 24. LCW-Gazellen (Ralph Penner / Inge Keller) 42:33 64 Staffeln im Ziel.

Männer-Staffeln: 1. LG Remscheid (Arik Möller /Philip Thiel) 30:11 ... 25. Die weißen Kenianer Jörg Hanisch / Tobias Jaschinski) 40:03; 26. Biene Maja (Rainer Krüger / Julien Levy) 40:14; 27. Team Moyo (Arne Lawrenz / Vito Lawrenz) 40:30 49 Staffeln im Ziel.

Frauen-Staffeln: 1. A-Team (Anne Osthaus / Andrea Schmitz) 36:48 ... 24. LCW-Eichhörnchen (Gerlinde Kiel / Helga Rother) 59:56

Trotz des Termins mitten in der Woche fand der Zoo-Berglauf mit 137 Zweier-Staffeln auf Antrieb eine gute Resonanz, die ich nicht unbedingt erwartet hatte. Der Hinweis in der Ausschreibung, dass das Teilnehmerfeld auf 200 Staffeln begrenzt sei, habe ich eher als Werbemaßnahme gesehen.

Auf der 2.120 m langen Runde mit ca. 90 Höhenmetern durch den Zoo mussten wechselseitig jeweils 2 Runden gelaufen werden.

Der sportliche Wettstreit mit einem Kampf um jede Sekunde stand beim Zoo-Berglauf nicht im Vordergrund. Es ging vielmehr um den Spaß am Laufen in einer ungewöhnlichen Umgebung. So gab es auch einen Preis für das Team mit dem schönsten Tierkostüm. Die „LCW-Bienchen“ Annette Bohnes und Siegfried Schönberg gehörten mit ihren fantasievollen Biene-Maja-Kostümen auf jeden Fall zu den Siegakandidaten. Siegfried war in seinem Kostüm in der Westdeutschen Zeitung auch sehr gut zu erkennen. Den Preis haben sie aber nicht gewonnen. Das Team mit dem Giraffenkostüm wurde als preiswürdiger eingestuft.

Gemeinsam mit seinem Sohn Vito ist Zoo-Direktor und LCWer Dr. Arne Lawrenz übrigens auch mitgelaufen. Ihm gebührt Lob und Anerkennung für seine mutige Idee, eine solch ungewöhnliche Laufveranstaltung in Zusammenarbeit mit Laufsport Bunert in Wuppertal aus der Taufe gehoben zu haben. Er wurde in der Westdeutschen Zeitung mit dem Satz zitiert: „Wir hatten alle Spaß“. Nicht überliefert ist allerdings, ob die tierischen Zoobewohner an dem seltsamen Treiben vor ihren Gehegen auch ihren Spaß hatten.

„Jugend trainiert für Olympia“ an der Oberbergischen Str. (12.06.): Henrik Pörner war für das Gymnasium Kothen dabei – Norbert Korte

Dank der Initiative von Corinna und Thomas Ediger traten an der Oberbergischen Straße das Gymnasium Am Kothen und das Gymnasium Vohwinkel zu einem Qualifikations-Wettkampf der Klasse II (14 - 17 Jahre) für „Jugend trainiert für Olympia“ an. Der Endkampf wird alljährlich in Berlin ausgetragen. Jetzt ging es aber erst einmal darum, die Qualifikation für das Landesfinale in Dortmund zu schaffen.

Das Gymnasium Vohwinkel mit Tim Ediger und Jannik Walter vom Wuppertaler SV konnte sich mit 7.753 Punkten als fünfbeste Mannschaft auch für das Landesfinale qualifizieren. Das Gymnasium Am Kothen mit Hendrik Pörner vom LCW hatte dagegen mit 6.922 Punkten keine Chance.

Auf dem Programm standen der 100- und 800-m-Lauf, die 4 x 100-m-Staffel, Weit- und Hochsprung, das Kugelstoßen (5 kg) und das Speerwerfen (700 g).

Hendrik Pörner vom jüngsten Jahrgang 1999 (14 Jahre) erwies sich als eifriger Punktesammler für die Kothener. Er lief die 100 m in 13,87 Sek., sprang 1,50 m hoch und warf den Speer 25,64 m. Aber letztlich reichte es nicht. Es fehlten die Spitzenkräfte wie beim Gymnasium Vohwinkel.

Bernhard Orben führte die amtliche Aufsicht, damit auch alles seine Richtigkeit hatte. Ronald Grawley, Monika Blunck, Martin Blunck und ich betätigten sich von LCW-Seite aus als Kampfrichter. Das Speerwerfen stellte dabei für mich eine besondere Herausforderung dar. Nach dem tödlichen Unfall eines erfahrenen Kampfrichters im vergangenen Jahr war ich besonders

vorsichtig. Schließlich ist es nicht gerade schön, von einem Speer aufgespießt zu werden. Es ist gar nicht so einfach, die Flugphase des Speers zu beobachten und gegebenenfalls ein paar Schritte zur Seite zu laufen, gleichzeitig aber noch den Einstichpunkt des Speers zu erkennen, wenn er nicht stecken bleibt. Falls ich noch Speerwurf-Kampfrichter bei den nächsten Olympischen Spielen werden will, muss ich da noch einiges lernen.

Buchholzer Stadtlauf im Rahmen unserer Vereinsfahrt (16.06.):

Hamburg war eine Reise wert – Norbert Korte

Vera und Friedhelm hatten den richtigen „Riecher“. Die Vereinsfahrt nach Buchholz mit der Aussicht auf einen Abstecher nach Hamburg erwies sich als attraktives Ziel. Es gab diesmal keine Probleme, den „Gute-Laune-Bus“ von Meinhardt zu füllen.

Die Fahrt von unserem Hotel in Buchholz-Dibbersen am Freitag und Sonntag nach Hamburg erwies sich wegen des Dauerstaus auf der A 7 als recht mühselig. Dafür wurden wir aber mit einer informativen und abwechslungsreichen Barkassen-Rundfahrt durch den Hamburger Hafen und den Besuch des Miniatur-Wunderlandes mit der weltweit größten Modelleisenbahnanlage belohnt.

Am Samstag stand die Teilnahme am Buchholzer Stadtlauf im Mittelpunkt. Es ist schon erstaunlich, was der Buchholzer Stadtlauf e.V. mit den Vereinen Blau-Weiß und TSV Buchholz in dieser doch eher kleinen Stadt auf die Beine stellt. Es war eine Breitensportveranstaltung im besten Sinne, bei der jeder auf seine Kosten kam. Der Spaß an der Bewegung und nicht die Spitzenleistung stand im Vordergrund.

Halbmarathon Männer: 1. Michael Röhrs, M 50 (TV Jahn Schneverdingen) 1:20:21 ... 20. Andreas Brück (58) 1:36:36 (M 55/2.); 21. Friedhelm Garze (48) 1:36:43 (M 65/1.), 31. Rainer Krüger (62) 1:40:21 (M 50/6.), 95. Heinrich Rademacher (46) 2:00:50 (M 65/3.), 97. Norbert Zölzer (59) 2:01:31 (M 50/13.), 98. Friedrich Mann (36) 2:01:46 (M 75/1.) - Platzierungen nach Brutto-Zeiten/ amtlich vermessene Strecke - 114 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung: 1. LCW I (Brück, Garze, Krüger) 4:53:40; 2. Blau-Weiß Buchholz 4:59:00 ... 5. LCW II (Rademacher, Zölzer, Mann) 6:04:05

Halbmarathon Frauen: 1. Ines Rahmelow, W 45 (Intro Wolfsburg) 1:29:33 ... 12. Inge Keller (54) 2:03:47 (W 55/2.) 22 Läuferinnen im Ziel.

Zwischen Friedhelm und Andreas kam es zu einem interessanten Duell, das Andreas erst ganz zum Schluss für sich entscheiden konnte. 10 Jahre Altersunterschied machen sich halt im Spurt bemerkbar.

4 x 5 km-Staffel: 1. LG Nordheide 1:21:24; 2. GaK Schüler I 1:25:47; 3. BFC 2000er 1:30:21

5. Blindgänger 1:35:08
Annette Bohnes, Siegfried Schönberg, Dagmar Wilde, Udo Wilde

24. Rennschnecken 1:49:08
Cordula Hümpfner, Walter Hümpfner, Kurt Scharbatke, Veronika Scharbatke

35. Die Bergischen 1:59:51
Wolfgang Senkler, Norbert Korte, Martin Blunck, Hans-Joachim Stöhr

40. Wupperläufer 2:06:04
Susanne Böhnke, Vera Garze, Margarete Marzo, Monika Blunck

5,3-km-Walking: 1. Anneke Heuer, W 40 (Stolpertruppe Winsen) 33:01 ... 7. Regina Großewortmann 40:06 (W 65/1.), 8. Klaus Pallasch 40:11 (M 70/2.) 10. Frauke Kausler 40:53 (W 60/1.), 17. Vitus Keller 42:40 (M 70/4.) als Gast, 23. Ronald Grawley 44:03 (M 70/5.), 29. Rolf Große-

Wortmann 45:11 (M 75/2.) als Gast, 33. Renate Grawley 45:50 (W 70/1.), 37. Ella Eimer 46:53 (W 75/1.), 38. Gabi Krüger 47:14 (W 50/4.), 43. Walter Müller 47:49 (M 75/3.), 48. Gabi Senkler 50:37 (W 55/4.) als Gast 18 Walker + 32 Walkerinnen im Ziel.

Remscheider Citylauf (16.06.): Wette mit Rückwärtslauf eingelöst – Ewout Hilferink

5 km: 1. Murat Celik (M 30/ TuRa Remscheid-Süd) 16:44 ... 46. Ewout Hilferink (79) 29:56
52 Läufer + 18 Läuferinnen im Ziel.

Nach einer verlorenen Wette gegen Oliver Witzke (es ging um Fußball) musste ich 5 km rückwärts laufen. Beim Remscheider Citylauf habe ich die Wette eingelöst. Oliver Witzke begleitete mich, um für die nötige Sicherheit zu sorgen. Ich brauchte übrigens 29:56 Min. für diese 5 km rückwärts. Vereinsrekord ???

Anmerkung: Mit seiner spektakulären Wette sorgte Ewout für einen echten Hingucker. So schrieb der Remscheider General-Anzeiger: „Die Zeit ist beeindruckend und viele Menschen wären zufrieden, diese Zeit im normalen Lauf zu erreichen.“ Sogar ganz offiziell wurde am 20. Juli im Rahmen des Alpener Sparkassenlaufes ein 5-km-Rückwärtslauf angeboten. Es trauten sich aber nur 3 Läufer auf die Strecke. Der Sieger Klaus Arping (SV Ringenberg) lief aber mit 28:48 Min. sogar noch schneller als Ewout. N.K.

Vohwinkeler Fuchslauf (23.06.): Ewout Hilferink zum zweiten Mal vorne – Norbert Korte

6 km Männer, männl. Jugend U 18 + U 20 (2 Runden): 1. Ewout Hilferink (79) 24:41 ... 24. Volker Heinrichs (44) 44:24 (M 60/1.) 24 Läufer im Ziel.

6 km Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Pina Seyffert (96/ LG Wuppertal) 29:57, 2. Elisa Marzo (88/ LCW) 31:18 ... 15. Margarete Marzo (61) 46:46 (W 50/1.) 16 Läuferinnen im Ziel.

9 km Männer, männl. Jugend u 18 + U 20 (3 Runden): 1. Marc Walter (74/ LG Wuppertal) 33:57; 2. Burkhard Weber (64/ Laufftreff Friedrichsberg) 39:59; 3. Christopher Happe (96/ LCW) 41:09 (MJ U18/1.) ... 16. Stephan Happe (66) 47:07 (M 40/5.) 55 Läufer im Ziel.

9 km Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Paula Nowodworski (84/ ...) 41:19 ... 6. Verena Hümpfner (87) 52:14 (W 20/2.), 8. Cordula Hümpfner (61) 54:29 (W 50/1.), 18. Gerlinde Kiel (51) 69:03 (W 60/1.) 18 Läuferinnen im Ziel.

Die Organisatoren um Jörg Thilo konnten einen deutlichen Teilnehmerzuwachs gegenüber der Auftaktveranstaltung im vergangenen Jahr verzeichnen. Die Veranstaltung ist bereits sehr gut im Stadtteil vernetzt. Dazu trägt sicherlich auch bei, dass der Reinerlös nicht in die Vereinskasse wandert, sondern sozialen Aufgaben in Vohwinkel zugute kommt. So erhielten in diesem Jahr der Trägerverein der Grundschule Gebhardtstr. und der Bewegungskindergarten Rubensstr. zusammen 1.200 €. Den Schulpreis sicherte sich die Gesamtschule Vohwinkel für mehr als 50 Anmeldungen. Schulpreis heißt beim Fuchslauf: Wanderpokal + 250 €.

Georg Rüttinger war wieder für die Zeitnahme zuständig. An ihm lag es aber nicht, dass „in diesem Jahr nicht alles rund lief“, wie der Veranstalter selbstkritisch vermerkte. Beim zeitgleich gestarteten 3- + 6-km-Lauf gab es das Problem, dass einige Läufer, die für den 6-km-Lauf gemeldet hatten, dann doch nur 3 km liefen. Bei der Ergebnisermittlung fiel das aber zuerst einmal nicht auf. Ich verstehe nur nicht, dass man sich für eine Leistung ehren lassen kann, die man gar nicht erbracht hat.

Ewout Hilferink lief über 6 km fast exakt die gleiche Zeit wie im Vorjahr. Nur hatte er diesmal auf den Zweiten einen Vorsprung von mehr als 2 Minuten. Interessant wäre ein Duell mit Marc Walter

gewesen, der den neu ins Programm aufgenommenen 9-km-Lauf mit sage und schreibe rd. 6 Min. Vorsprung gewann. Sehr gut lief auch Christopher Happe, der als Sieger der U 18 bereits als Dritter über 9 km ins Ziel kam.

Wuppertaler Treppenlauf (30.06.): Das von mir befürchtete Fiasko bei der Neuauflage des Treppenlaufes blieb aus – Norbert Korte

10,6 km (2 Runden): 1. Arnd Bader (M 45/ Lüttringhauser TV) 39:50, 2. Marc Walther (M 35/ LG Wuppertal) 40:14, 3. Jochen Ziemann (M 30/ Polizei Wuppertal) 42:04 ... 23. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 51:35 (M 65/1.) 95 Läufer + 8 Läufer im Ziel.

Es verdient schon allerhöchsten Respekt wie die LG Wuppertal mit Jürgen Zilian an der Spitze und Gabi Kamp vom Nachbarschaftsheim die Neuauflage des Treppenlaufes in Angriff genommen haben. Lange Zeit schien das Vorhaben am nötigen Geld und an den Auflagen der Polizei und der Stadt zu scheitern. Mit der finanziellen Unterstützung der Techniker Krankenkasse, der Stadtparkasse und einiger weiterer Sponsoren hat es aber letztlich doch noch geklappt. Es musste allerdings bei einem zweimal zu durchlaufenden Rundkurs durch das Quartier Ostersbaum bleiben. Die Hardt und der Rott konnten nicht wie 2006 mit einbezogen werden. Da der Treppenlauf damals im Rahmen der Regionale stattfand, war die Polizei bereit, die Verkehrslenkung am Neunteich und am Loh zu übernehmen.

Von vornherein stellte sich deshalb die bange Frage, ob genügend Läuferinnen und Läufer kommen würden, um den nicht gerade geringen organisatorischen und finanziellen Aufwand zu rechtfertigen. Das dicht bebaute Quartier Ostersbaum hat zwar viele tolle Treppen, ist aber sonst nicht gerade als Laufeldorado bekannt.

Im Vorfeld gab es schon eine erste Enttäuschung, da die im Quartier liegenden Grundschulen und die Gesamtschule Else-Lasker-Schüler kein Interesse an dieser Veranstaltung zeigten. Andrea Oppermann, Konrektorin der Grundschule Marienstr. in der Nordstadt, sorgte dann dafür, dass beim Schülerlauf über rd. 860 m mit 2 Treppen doch noch ein ansehnliches Feld zusammen kam. Sie brachte 21 Schülerinnen und Schüler mit und gewann mit ihrer Partnerin Alrun Melcher auch die Frauenstaffel.

Beim Hauptlauf über 2 Runden mit insgesamt 10,6 km starteten dann gut 100 Einzelläufer/innen und 12 Zweier-Staffeln (jeweils 1 Runde). Je Runde mussten 12 Treppen mit insgesamt 349 Stufen überwunden werden. Die kleinste Treppe fiel mit 3 Stufen so gut wie gar nicht ins Gewicht. Wer allerdings die Engelnbergtreppe mit 72 Stufen hinter sich gebracht hatte, wusste schon, was er getan hatte.

Arnd Bader und Marc Walther setzten sich schnell vom übrigen Feld ab. Nach der ersten Runde liefen sie noch einträchtig in 19:38 Min. zusammen. Schließlich zeigte Arnd Bader aber dann doch das größere Stehvermögen und lief noch einen Vorsprung von fast einer halben Minute heraus.

Vom LCW lief nur Hans-Hermann Gronemeyer mit, der diesen Wettkampf aber mehr als Test sah und sich nicht voll ausgab. Unter der Führung von Jörg Hanisch, der sich intensiv mit in die Organisation eingebracht hatte, war der LCW aber doch mit etlichen Helferinnen und Helfern vertreten.

Abgerundet wurde der Treppenlauf von einem Fest anlässlich des 65-jährigen Bestehens des Nachbarschaftsheimes. 35 Stände sorgten auf dem Platz der Republik für die Unterhaltung und das leibliche Wohl der kleinen und großen Besucher. Auf der großen Bühne demonstrierten die im Quartier ansässigen Vereine und Gruppierungen mit Gesangs- und Tanzvorführungen ihr Können.

Am 15. Juni soll es im nächsten Jahr eine Neuauflage des Treppenlaufes geben.

Himmelgeister Halbmarathon / Düsseldorf (06.07.) - 1. Doreen Floß (79/ TG Neuss) 1:24:43 ... 40. Karen Böhnke (91) 1:53:55 (W 20/8.), 160. Susanne Böhnke (61) 2:16:00 (W 50/23.) 210 Läuferinnen + 513 Läufer im Ziel. - Netto-Zeitnahme / amtlich vermessene Strecke -

Schwebebahnlauf (07.07.): Das Interesse am Firmenlauf ist ungebrochen – Norbert Korte

Aus dem Bergischen Firmenlauf ist der Schwebebahnlauf geworden. Die Organisation liegt jetzt in den Händen eines extra für diese Veranstaltung gegründeten Vereins unter dem Vorsitz von Silvia Kramarz. Die Bergische Krankenkasse ist aber weiterhin als Sponsor mit im Boot. Der Reinerlös der Veranstaltung in Höhe von 3.900 € ist der Junior-Uni zugute gekommen.

Ein schier endlos anmutender Läuferwurm zog sich nach dem Startschuss um 16.00 Uhr bei glühender Hitze vom Kasinokreisel aus über die B 7 bis zur Gerichtinsel und wieder zurück. Meine Befürchtung, bei diesen schwierigen Laufbedingungen könnte der Sanitätsdienst alle Hände voll zu tun haben, bestätigte sich Gott sei Dank nicht. Die neue Strecke war organisatorisch sicherlich besser zu händeln. Unter einer schönen Strecke stelle ich mir aber etwas anderes vor. Da hatte das Luisenviertel in der Vergangenheit sicherlich mehr zu bieten.

Der LCW stellte zwar keine Mannschaft, schließlich ist er ja auch keine Firma. Trotzdem hatten sich einige Mannschaften LCW-Unterstützung gesichert. Das wie im Vorjahr größte Team von der Firma Vorwerk war allerdings nicht auf Verstärkung durch uns angewiesen.

Wupper-Lauf über 5 km: 1. Valeska Clarenbach 21:54; 2. Elisa Marzo (88/ LCW) 22:08
30 Läuferinnen + 66 Läufer im Ziel.

Beim Wupper-Lauf lief auch eine Gruppe von WSV-Fußballern unter ihrem Trainer Peter Radojewski mit. Die Zeiten lagen zwischen 27:53 + 27:56 Min. Ich hoffe doch, dass sie schneller laufen können, sonst sieht es für den „neuen“ WSV in der Oberliga Niederrhein schlecht aus.

Vorwerk-Lauf über 10 km: 1. David Koll (84) 35:20, 2. Michael Claesges 36:54 ... 46. Rainer Krüger (62/ LCW) 45:05, 118. Dirk Werner (52/ LCW) 53:35, 166. Ernst-Andreas Ziegler (38/ LCW) 67:43 168 Läufer + 51 Läuferinnen im Ziel.

Uni-Lauf (Studenten + Mitarbeiter) über 5 km: 1. Benjamin Nestvogel 17:33 ... 18. Tobias Rolke (84/ LCW) 22:48 86 Läufer + 44 Läuferinnen im Ziel.

Schwebebahnlauf (Firmenlauf) über 5 km – Frauen: 1. Corinna Mertens (Deutsche Bank/ LG Wuppertal) 19:58, 2. Birte Bannert (Axalta Coating Systems) 20:20, 3. Andrea Kielsmeier (Team 110) 20:48 ... 5. Cornelia Kronenberg (Barmenia Vers./ LCK Ronsdorf) 21:06 ... 10. Elisa Marzo (88/ Lebenshilfe/ LCW) 22:35, 25. Martina Bauer (64/ Stadtverwaltung/ LCW) 24:16, 99. Inge Keller (54/ Fa. Schlechter & Co./ LCW) 26:37, 758. Gerlinde Kiel (51/ Bäckerei Thomas Röder/ LCW) 34:40, 770. Margarete Marzo (61/ Bayer Pharma AG/ LCW) 35:04 1.129 Läuferinnen im Ziel (davon 350 unter 30:01 Min.)

Martina Bauer: schnellste Läuferin des Teams Stadtverwaltung Wuppertal

Schwebebahnlauf (Firmenlauf) über 5 km – Männer: 1. Sascha Velten (74/ Pescher Beteiligungen) 16:42, 2. Marc Walter (Wirtschaftsförderung) 16:49 ... 124. Hans-Hermann Gronemeyer (48/ Daimler AG/ LCW) 20:55, 245. Stephan Happe (66/ Fa. Coroplast Fritz Müller/ LCW) 22:16, 375. Ralph Penner (53/ Berg. Studieninstitut für kom. Verwaltung/ LCW) 23:09, 628. Hubert Hülskamp (58/ Bergische Diakonie/ LCW), 1.633. Wolfgang Senkler (55/ Fa. Thielenhaus/ LCW) 31:06, 1.687. Volker Heinrichs (44/ Bäckerei Thomas Röder/ LCW) 31:37 2.081 Läufer im Ziel (davon 1.507 Läufer unter 30:00 Min.).

Hans-Hermann Gronemeyer: zweitschnellster Läufer des Teams Daimler AG

Deutsche Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach (12./13.07.):

Veronika Scharbatke findet wieder zur alten Stärke zurück – Norbert Korte

800 m W 60 (12.07.): 1. Lidia Zentner (53/ Gazelle Pforzheim/Königsbach) 2:37,69 ... 3. Veronika Scharbatke (50) 2:59,71 11 Läuferinnen im Ziel.

1.500 m W 60 (13.07.): 1. Lidia Zentner (53) 5:28,76 ... 6. Veronika Scharbatke (50) 6:08,14
10 Läuferinnen im Ziel.

400 m W 60 - W 75 (13.07.): 1. Ulrike Hilscher (52/ LG Neiße) 72,25 ... 3. Veronika Scharbatke 79,74 5 Läuferinnen im Ziel (nur W 60 gestartet)

5.000 m M 60/ M 65 (12.07.): 1. Winfried Schmidt (48/ TuS Köln rrh.) 17:38,70 (M 65/1.), 2. Klaus Goldammer (52/ OSC Berlin) 17:45,45 (M 60/1.) ... 12. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 20:35,60 (M 65/4.) 15 Läufer im Ziel.

5.000 m M 70 - M 80 (12.07.): 1. Albert Walter (39/ MTV 1881 Ingolstadt) 20:05,01 ... 3. Klemens Wittig (37/ LC Rapid Dortmund) 20:34,76 (M 75/1.) ... 10. Werner Beecker (32) 23:11,22 (M 80/1.) 17 Läufer am Start.

1.500 m M 80/ M 85 (13.07.): 1. Werner Beecker (32) 6:22,87, 2. Alfred Girault (33/ Turnges. Trier 1880) 6:38,58 ... 5 Läufer im Ziel.

Das gute Wetter und die keine Wünsche offen lassende Organisation bot beste Voraussetzungen für hervorragende Leistungen. Die frisch in die W 60 aufgestiegene Lidia Zentner nutzte die Gelegenheit, die deutsche Bestleistung über 800 m auf 2:37,69 Min. zu drücken (bisher 2:44,63 Rona Frederiks, OSC Berlin, 2001). Über 1.500 m blieb sie nur um rd. 3 Sek. über der Bestleistung von Edeltraud Pohl, LAV Essen (1996: 5:25,56).

Vor diesem Hintergrund muss man auch die Leistungen von Veronika Scharbatke sehen. Sie ist dabei, langsam wieder zu alter Stärke zurückzufinden. Als die Titelkämpfe zuletzt 2010 in unserem Verbandsgebiet stattfanden, holte Veronika den Titel über 800 m + 1.500 m und belegte über 400 m Platz 3.

Nur 2 1/2 Std. nach dem 1.500-m-Lauf belegte sie über 400 m nach erbittertem Kampf auch jetzt schon wieder Platz 3. Über 1.500 m fehlte ihr noch die nötige Ausdauer. Aber der 6. Platz ist ja gewiss aller Ehren wert. Am Tag zuvor durfte sich Veronika bereits über Platz 3 über 800 m freuen, den sie sich im Spurt auf der Zielgeraden sicherte.

Hans-Hermann Gronemeyer hatte sich über 5.000 m im Lauf der M 60/ M 65 gegen eine übermächtig stark erscheinende Konkurrenz zu behaupten. Mit Dr. Klaus Goldammer (OSC Berlin), dem letzten DDR-Marathonmeister 1990 mit einer persönlichen Bestzeit von 2:16:59 Std. (1997) und Winfried Schmidt (TuS Köln rrh.), der zuletzt die Deutsche Bestleistung bei den Deutschen Meisterschaften über 10.000 m (M 65) auf 36:37,50 Min. drückte, standen zwei absolute Weltklasseleute im Feld.

Winfried Schmidt verbesserte in Mönchengladbach über 5.000 m auch die bisher von Peter Lessing (LG Ortenau Nord) gehaltene deutsche Bestleistung (M 65) um rd. satte 20 Sek. von 17:58,8 auf 17:38,70 Min. Es fällt schwer, seine Nerven im Zaum zu halten, wenn die Gegner im Feld fast alle deutlich schneller sind. Hans-Hermann Gronemeyer meisterte die schwierige Situation aber glänzend. Zuletzt lief er 2009 schneller als jetzt in Mönchengladbach.

Werner Beecker musste in der M 80 keinen Gegner fürchten. Die Titel über 1.500 + 5.000 m waren ihm nicht zu nehmen. Auch der Neu-M-80er Alfred Girault von der Turnges. Trier ver-

mochte ihn als jeweils Zweiter nicht zu gefährden. Das gleiche Duell gab es schon 2009 bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Vaterstetten, damals noch in der M 75. 2009 siegte Werner in 6:07,10 zu 6:23,73 Min. bzw. 21:41,86 zu 23:09,66 Min. ebenfalls recht deutlich.

Dass ein Titelgewinn trotz aller Überlegenheit nicht immer selbstverständlich ist, zeigte sich am Beispiel von Karl-Walter Trümper. Der Dortmunder führte das Feld mit großem Vorsprung an. Der Titel in der M 70 schien nur noch Formsache zu sein. Doch dann gab er das Rennen - für die Zuschauer ganz überraschend - plötzlich auf. Wie er später gestand, hatte er sich kräftemäßig übernommen.

Mönchengladbach zeigte einmal mehr, dass die rasante Entwicklung der Senioren-Leichtathletik nicht nur gestoppt ist, sondern sich ins Gegenteil verkehrt hat. Die Teilnehmerfelder schrumpfen. Die seit Jahren geforderte und nunmehr umgesetzte Einführung der „hohen“ Altersklassen erwies sich geradezu als peinlich. So trat in der W 85 bei 7 ausgeschriebenen Disziplinen nur eine einzige Athletin in einer einzigen Disziplin an. Da sie den Medaillenstandard nicht erfüllte, musste sie ohne Meistertitel nach Hause fahren.

Rheinuferlauf in Duisburg-Homberg (27.07.):

Hitzeschlacht am Rhein! – Annette Bohnes + Siegfried Schönberg

Trotz Hitze und Unwetterwarnung hat sich eine kleine Truppe LCW'ler auch in diesem Jahr wieder nach Duisburg zum Rheinuferlauf auf den Weg gemacht. Aufgrund der angesagten Extremhitze wurde die Halbmarathonstrecke auf 15 km verkürzt. So gingen die 10-km- und die 15-km-Teilnehmer gemeinsam um 18.00 Uhr auf die schweißtreibende Strecke.

Alle LCW'ler kamen gesund und munter wieder ins Ziel und haben wie immer hervorragende Plätze belegt.

Wir freuen uns schon auf unseren nächsten geplanten Lauf. Dann geht es wie jedes Jahr zum beliebten Sengbachlauf.

10 km Männer, männl. Jugend U 18 + U 20 (2 Runden), keine amtlich vermessene Strecke: 1. Sascha Dee (M 35, SFD 75 Düsseldorf) ... 22. Eberhard Dunger (51) 45:25 (M 60/1.), 27. Julien Levy (85) 47:09 (M 20/5.), 29. Rainer Krüger (62) 47:39 (M 50/4.), 86. Kurt Scharbatke (50) 61:57 (M 60/4.) 97 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Marie Hümb's (W 18, AS Neukirchen-Vluyn) 45:17 ... 23. Daniela Levy (87) 62:41 (W 20/3.), 33. Gerlinde Kiel (51) 75:25 (W 60/2.) 33 Läuferinnen im Ziel.

15 km Männer, männl. Jugend U 18 + U 20: 1. David Koll (84/ LG Wuppertal) 53:19 ... 12. Rolf Werg (56) 1:02:04 (M 55/1.), 43. Siegfried Schönberg (66) 1:12:10 (M 45/5.), 131. Matthias Busch (65) 1:28:04 (M 45/23.) 142 Läufer im Ziel.

15 km Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Gladys Just (W 35, Angerland LT Lintorf) 1:04:32 ... 16. Annette Bohnes (68) 1:19:26 (W 45/2.) 36 Läuferinnen im Ziel.

Mulsumer Speckenlauf, der Höllenlauf (27.07.) – Dagmar Wilde

Damit im Urlaub keine Langeweile aufkommt, haben wir uns kurzfristig entschlossen am Mulsumer Speckenlauf, dem Höllenlauf, teilzunehmen. Höllenlauf deshalb, weil das Wetter bei jeder Veranstaltung Kapriolen schlägt. So auch in diesem Jahr: Eine Stunde vor dem Start Hochsommer, dann ein Gewitter und Start mit Starkregen. Während des Laufens ging es dann anders herum: Nach 4 km kein Regen mehr, dafür aber Saunabedingungen. Aber da mussten ja nun alle durch. Nach jedem Kilometer war eine Wasserversorgung. Diese nutzten wir als Kopfdusche, weniger zum Trinken. Der Lauf über 10,5 km ging zwischen den Feldern auf asphaltierten und sandigen Böden entlang.

Mulsum liegt zwischen Bremerhaven und Cuxhaven. Die Veranstaltung war sehr familiär und nach dem Duschen trafen wir uns noch für ein paar Stunden in der Sporthalle und auf dem Sportplatz. Überraschenderweise lernten wir eine sehr gute Laufkollegin von Christa Vahlensieck kennen, Frau Gisela Schneider-Endrweit. Für alte Laufhasen ein Begriff, sie startet für den MC Menden.

Udo lief in der Zeit von 43:43 Min. auf den 2. Platz der M 55 und ich in 48:16 Min. auf den 1. Platz der W 50 von 37 Gesamtteilnehmern

5. Women's Run Köln (10.08.): So viele Frauen bei einer Veranstaltung gibt es sonst nirgendwo in NRW – 5 km: 1. Sanaa Koubaa (85/ LG Hilden) 17:09 ... 1.087. Margarete Marzo (61) 34:45 1.924 Läuferinnen im Ziel. **8 km:** 1. Sanaa Koubaa (85/ LG Hilden) 28:11 ... 1.732. Gerlinde Kiel (51) 55:02 2.156 Läuferinnen im Ziel. - Netto-Zeiten -

Gladbecker Sparkassenlauf rund um Schloss Wittringen (11.08.): Veronika Scharbatke mit einer guten 10-km-Zeit

10 km (amtlich vermessene Strecke, Chip-Zeitmessung): 1. Sophia Salzwedel (W 20, HSP Münster Laufteam) 38:57,4 ... 10. Veronika Scharbatke (50) 48:35,8 (W 60/1.) 37 Läuferinnen + 152 Läufer im Ziel. - befestigte Wege durch die parkähnliche Anlage des Wittringer Waldes mit Start + Ziel in der Vestischen Kampfbahn -

Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie (08., 15. + 22.08.):

Das war schon sehr langsam – Norbert Korte

Große Serie: 3.000 m – 5.000 m + 10.000 m

3.000 m (langsamer als 12:00 Min.): 1. Meinolf Sprink (45/ TV Herkenrath) 12:06,16 ... 5. Norbert Korte (50) 12:58,76 (M 60/2.) 7 Läufer + 3 Läuferinnen im Ziel.

Schnellster 3.000-m-Läufer: Carl Siemes (92/ TSV Bayer Leverkusen) 8:30,54

5.000 m (langsamer als 21:00 Min.): 1. Meinolf Sprink 20:49,00 ... 6. Norbert Korte 22:57,01
7 Läufer + 5 Läuferinnen im Ziel.

Schnellster 5.000-m-Läufer: Karol Grunenberg (87/ ASV Duisburg) 14:48,80

10.000 m (langsamer als 43:00 Min.): 1. Michael Jacob (65/ TV Refrath) 41:04,79 ... 7. Norbert Korte 49:25,55 7 Läufer + 1 Läuferin im Ziel.

Schnellster 10.000-m-Läufer: Dominik Fabianowski (89/ ASV Köln) 31:19,58

Wegen Umbauarbeiten im Bergisch Gladbacher Stadion an der Paffrather Straße musste der TV Herkenrath mit seiner Bahnlaufserie in die „gute Stube“ des TSV Bayer Leverkusen nach Leverkusen-Manfort ausweichen.

Die Regelung mit festen Startzeiten für bereits in der Ausschreibung festgelegte Zeitkorridore verhindert lange Wartezeiten. Dieses Konzept kommt in der immer kleiner werdenden Bahnlaufszene offensichtlich sehr gut an. Bis auf den jeweils langsamsten Lauf, in dem ich startete, waren die Felder in den übrigen Läufen zum Teil sogar fast schon zu groß. Auch in der Spitze gab es sehr gute Zeiten. Es war also nicht nur Masse, sondern auch Klasse am Start.

Nachdem ich bei den Offenen Westfälischen Seniorenmeisterschaften in Gladbeck (09.06.) über 5.000 m nach 700 m und beim Senioren-Sportfest in Köln (22.06.) über 3.000 m nach 1.100 m wegen Luftmangels frühzeitig die Segel streichen musste, war ich ziemlich gefrustet. Das Spray gegen das Belastungsasthma wirkte offensichtlich nicht mehr. Mit dem neuen Mittel konnte ich im

Manforter Stadion wieder ohne Probleme laufen. Trotz guter äußerer Bedingungen bin ich aber noch nie so schlecht gewesen. Im Training fehlte es einfach an der nötigen Intensität. Das gilt es jetzt nachzuholen.

Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden (25.08.): Sengbach und ein bisschen Chaos – Annette Bohnes + Siegfried Schönberg

Wie in jedem Jahr waren auch in diesem Jahr wieder viele LCWer bereit, sich der Herausforderung Sengbach-Talsperrenlauf zu stellen! 21 Läuferinnen und Läufer gingen an den Start.

Der Wettergott war in diesem Jahr milde gestimmt. Erst bei der Siegerehrung öffneten sich die Schleusen und bereiteten dem gemütlichen Zusammensein ein schnelles Ende!

Trotz der chaotischen Verhältnisse vor dem Lauf (es war nur Gabi Krüger angemeldet, der Rest unserer Läufer wurde einfach ignoriert) und vielen Fehlern bei der Nachmeldung, haben wir uns den Spaß nicht nehmen lassen. So gab es auch wieder viele beachtenswerte Platzierungen für unsere LCW'ler.

11,3 km Frauen, weibl. Jugend U 14 - U 20: 1. Sophie Crommelinck (W 20, TV Schriesheim, Belgierin) 49:58, 11. Dagmar Wilde (63) 57:23 (W 50/1.), 12. Elisa Marzo (88) 57:50 (W 20/2.), 13. Veronika Scharbatke (50) 58:32 (W 60/1.), 47. Daniela Levy (87) 1:07:50 (W 20/9.) 111 Läuferinnen im Ziel.

11,3 km Männer, männl. Jugend U 14 - U 20: 1. Pascal Meißner (83/ TV Refrath) 39:57 ... 6. Ewout Hilferink (79) 43:05 (M 30/2.), 29. Udo Wilde (56) 51:44 (M 55/1.), 61. Danilo Marzo (57) 57:01 (M 55/3.), 95. Jörg Hanisch (75) 1:00:48 (M 35/10.), 102. Walter Hümpfner (59) 1:01:21 (M 50/10.), 123. Norbert Zölzer (59) 1:03:39 (M 50/15.) 228 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Birgit Lennartz (65/ LLG St. Augustin) 1:38:00 ... 21. Annette Bohnes (68) 2:00:52 (W 45/5.), 30. Verena Hümpfner (87) 2:11:29 (W 20/6.) als Gast 48 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Manuel Skopnik (M 40, TV Refrath) 1:22:51 ... 45. Andreas Brück (58) 1:42:25 (M 55/5.), 56. Friedhelm Garze (48) 1:45:08 (M 65/1.), 73. Siegfried Schönberg (66) 1:48:15, 173. Matthias Busch (65) 2:06:55 (M 45/46.), 186. Heinrich Rademacher (46) 2:10:13 (M 65/8.) 217 Läufer im Ziel.

11,3 Walking Frauen: 10. Gabi Krüger (63) 1:44:34 19 Walkerinnen + 8 Walker im Ziel.

Düsseldorf Kö-Lauf (01.09.): Volker Heinrichs nach Hüftoperation wieder aktiv

4 km: 1. David Sudowe (M 20/ ohne Verein) 13:18 ... 144. Volker Heinrichs (44) 24:14 (M 65/3.) - Netto-Zeiten - 165 Läufer + 132 Läuferinnen im Ziel.

Wenn ich richtig aufgepasst habe, war es der erste Wettkampf von Volker nach seiner Hüftoperation. Eine lange Leidenszeit ist zu Ende gegangen. Wir freuen uns mit ihm!!!

Im Rahmen des Düsseldorfer Kö-Laufes werden übrigens im nächsten Jahr die Deutschen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km ausgetragen.

N.K.

Laufen ist auch ohne Erfolge erfolgreich – im Hinblick auf die Gesundheit.

Was seine Gesundheit anbetrifft, so ist jeder Mensch ein sich Alleinerziehender.

Gerhard Uhlenbruck

Westdeutsche Berglaufmeisterschaften im Rahmen des Volkslaufes des TuS Deuz in Nepthen-Deuz (07.09.): Titel verteidigt! – Kurt Scharbatke

Veronika holte sich - wie im Vorjahr den Titel - bei den Westdeutschen Berglaufmeisterschaften in der Altersklasse W 60. Die sehr anspruchsvolle Strecke von 7,5 km mit 360 Höhenmetern bewältigte sie in 49:07 Min.

Wirklich neu war hier die Erfahrung, zum ersten Mal als älteste Teilnehmerin geehrt zu werden. Dies wurde auch mit einem 5-l-Bierfässchen honoriert (Prost Kurt!).

Allgemein war es eine vom TuS Deuz sehr gut organisierte und auch liebevoll ausgerichtete Veranstaltung. Jeder Teilnehmer bzw. jede Teilnehmerin erhielt nach vollbrachter Anstrengung sogar ein schmackhaftes Berglaufbrot.

7,5 km (360 Höhenmeter): 1. Rebekka. Otterbach (86) 33:44 ... 27. Veronika Scharbatke (50) 49:07 (W 60/1.) 29 Läuferinnen + 110 Läufer im Ziel (davon 25 Läuferinnen + 94 Läufer im Rahmen der Meisterschaften).

Anmerkung Norbert Korte: Bei den Männern gewann Tim-Arne Sidenstein von der SG Wenden in 28:22 Min. mit 1:11 Min Vorsprung. Sein Leistungsvermögen verdeutlicht seine Zeit beim 10-km-Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ im März dieses Jahres. In Leverkusen belegte er als bester Deutscher Platz 5 in 30:14 Min.

Die Strecke führte von der Deuzer Ortsmitte aus auf den ersten 500 m über Asphalt. Danach ging es über befestigte Waldwege 360 Höhenmeter hinauf und 40 Höhenmeter bergab zum Forsthaus Hohenroth. Nepthen-Deuz liegt übrigens ganz im Süden von Nordrhein-Westfalen im Kreis Siegen-Wittgenstein.

Ilseburger Brockenlauf (07.09.): Mir wurden meine Grenzen aufgezeigt! – Norbert Korte

26,2 km: 1. Florian Reichert (M 30/ Arcteryx) 1:39:03 ... 254. Norbert Korte (50) 2:48:56 (M 60/5.) 399 Läufer + 57 Läuferinnen im Ziel.

Beim Ilseburger Brockenlauf wollte ich immer schon einmal mitgelaufen sein. In diesem Jahr hat es endlich geklappt.

Der Ilseburger Brockenlauf ist der älteste Berglauf in Deutschland. Die Premiere fand bereits 1927 statt. Durch den 2. Weltkrieg und die deutsche Teilung gab es jedoch jahrelange Unterbrechungen. Erst seit 1990 findet der Brockenlauf wieder jedes Jahr statt.

Die Strecke führte vom Marktplatz des Städtchens Ilseburg am Fuße des Harzes aus über 890 Höhenmeter hinauf auf den 1.142 m hohen Brocken. Nach 12,1 km bergauf ging es dann - teilweise über eine andere Strecke - wieder 14,1 km bergab.

Der letzte Sieger zu DDR-Zeiten aus dem Jahre 1960 schickte das über 400-köpfige Feld auf die Reise. Ich war mir bewusst, dass es für mich schwer werden würde. Ich bin deshalb entsprechend vorsichtig angegangen und habe mich nicht auf Positionskämpfe eingelassen. Es ging ständig bergauf. Ziemlich genau bei km 9 begann der frühere DDR-Grenzweg, der nicht nur durch Betonplatten mit Spalten für den Wasserabfluss auffiel, sondern sich auch durch einen brutalen Steigungswinkel von 20 % über ca. 2 km auszeichnete. Hier verfielen eigentlich alle anderen Läuferinnen und Läufer um mich herum in den Gehschritt. Da ich mir aber in den Kopf gesetzt hatte, die gesamte Strecke bis zum Brocken hinauf zu laufen, erlag ich dieser Versuchung nicht. Wesentlich schneller als die „Geher“ bin ich aber auch nicht gewesen.

Den Brockengipfel auf 1.142 m Höhe erreichte ich bei herrlichem Sonnenschein und guter Fernsicht nach 1:34:28 Std. Ich fühlte mich noch besser als ich vorher gedacht hatte. Aber auch 14,1 km bergab müssen erst einmal gelaufen werden. Da hatte ich meine Möglichkeiten überschätzt. Auf den letzten 5 km brach ich restlos ein und musste noch manchen Gegner an mir vorbei ziehen lassen.

Ich brauchte mehrere Stunden, um mich nach dem Zieleinlauf zu erholen. Bei diesem Rennen wurden mir meine Grenzen schonungslos aufgezeigt.

Der Brockenlauf ist ein besonderes Erlebnis. Wer Bergläufe durch eine malerische Landschaft liebt, sollte sich unbedingt mal nach Ilsenburg auf den Weg machen. Ich werde es aber wohl bei dem einen Mal belassen. Nicht von ungefähr starteten nur noch 40 Läufer ab den Altersklassen M 60 und älter.

Staffellauf „Rund um Wuppertal“ (08.09.): Unser Damen-Team wurde Zweiter – N. Korte

Damen: 1. LG Wuppertal Gute Mine 9:24:01

2. LCW-Team Westfalenweg 10:25:53 (Betreuer: Vera + Friedhelm Garze)

(1) Beyenburg – Lüttringhausen:	Annette Bohnes	1:31:13	13,70 km
(2) Lüttringhausen – Gerstau:	Vera Garze	55:10	8,99 km
(3) Gerstau – Sudberg	Nicola Happe	46:01	6,50 km
(4) Sudberg – Wahlert	Sylvia Korte	1:03:07	9,56 km
(5) Wahlert – Vohwinkel	Birgit Black	1:17:19	13,14 km
(6) Vohwinkel – Grünewald	Sylvia Quensel	1:01:10	9,97 km
(7) Grünewald – Ausblick	Cordula Hümpfner	50:33	8,33 km
(8) Ausblick – Herzkamp	Inge Keller	1:09:10	12,20 km
(9) Herzkamp – Uhlenbruch	Dörthe Stöhr	39:35	6,60 km
(10) Uhlenbruch – Beyenburg	Dagmar Wilde	1:12:35	13,72 km

5 Mannschaften in der Wertung.

Unsere Damen-Mannschaft konnte sich mit nicht einmal 3 Min. Vorsprung den 2. Platz vor den Running Girls sichern.

Männer: 1. Schwelmer Jungs 7:31:48

4. LCW-Team Vohwinkel 8:38:54 (Betreuer: Daniela Levy, Gabi + Rainer Krüger)

(1) Beyenburg – Lüttringhausen:	Ewout Hilferink	56:30	13,70 km
(2) Lüttringhausen – Gerstau:	Andreas Sievert	43:40	8,99 km
(3) Gerstau – Sudberg	Christopher Happe	31:07	6,50 km
(4) Sudberg – Wahlert	Danilo Marzo	54:25	9,56 km
(5) Wahlert – Vohwinkel	Julien Levy	1:05:43	13,14 km
(6) Vohwinkel – Grünewald	Andreas Black	51:11	9,97 km
(7) Grünewald – Ausblick	Martin Quensel	51:15	8,33 km
(8) Ausblick – Herzkamp	Udo Wilde	59:27	12,20 km
(9) Herzkamp – Uhlenbruch	Martin Blunck	37:40	6,60 km
(10) Uhlenbruch – Beyenburg	Muammer Olcun	1:07:56	13,72 km

14. LCW-Team Fuchspark 9:31:05 (Betreuer: Annette Bohnes + Siegfried Schönberg)

(1) Beyenburg – Lüttringhausen:	Friedhelm Garze	1:12:18	13,70 km
(2) Lüttringhausen – Gerstau:	Eberhard Dunger	44:35	8,99 km
(3) Gerstau – Sudberg	Ralph Penner	36:22	6,50 km
(4) Sudberg – Wahlert	Walter Hümpfner	54:36	9,56 km
(5) Wahlert – Vohwinkel	Heinrich Rademacher	1:18:33	13,14 km

(6) Vohwinkel – Grünewald	Siegfried Schönberg	46:38	9,97 km
(7) Grünewald – Ausblick	Wolfgang Senkler	51:39	8,33 km
(8) Ausblick – Herzkamp	Tobias Jaschinski	1:08:04	12,20 km
(9) Herzkamp – Uhlenbruch	Volker Heinrichs	49:12	6,60 km
(10) Uhlenbruch – Beyenburg	Andreas Black	1:09:08	13,72 km

20 Mannschaften in der Wertung.

Der Staffellauf „Rund um Wuppertal“ war wieder eine „runde Sache“. Allen Beteiligten hat es wieder viel Spaß gemacht. Ein besonderer Dank gebührt unseren Betreuerinnen und Betreuern und Jörg Hanisch, der die Mannschaften zusammengestellt hat.

Unser Team Vohwinkel belegte mit Ewout Hilferink an der Spitze einen hervorragenden 4. Platz. Mehr war allerdings auf keinen Fall möglich. Das Team Hinkelsteine auf Platz 3 lief einen Vorsprung von rd. 55 Min. heraus. Den letzten Platz belegte übrigens das Einmann-Team Oliver Leu in 11:47:20 Std. Das ist auf dieser schwierigen Strecke eine Top-Leistung, die nicht unerwähnt bleiben sollte.

Schwelmer Citylauf (21.09.): 2 LCWer auf Platz 1 – Norbert Korte

10 km Männer (6 Runden): 1. Ewout Hilferink (79/ LCW) 35:11,0; 2. Daniel Koll (85/ LG Wuppertal) 36:13,5 83 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: Elisa Marzo (88/ LCW) 48:15,2; 2. Prof. Dr. Andrea Zöllner (67/ Schwelm) 52:53,4 12 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Der Cheforganisator des Wermelskirchener Stadtlaufes, Christian Werth, ist von Wermelskirchen nach Schwelm umgezogen. Dank seiner Initiative wurde der 1995 zum letzten Mal ausgetragene Schwelmer Citylauf wieder ins Leben gerufen. Gleich zum Auftakt gewannen über 10 km mit Elisa Marzo und Ewout Hilferink zwei LCWer mit deutlichem Vorsprung vor der Konkurrenz. Das Teilnehmerfeld war aber recht übersichtlich. Sechs Runden sind sicherlich nicht jedermanns Sache, zumal im September zahlreiche Läufe in unserer Region stattfinden.

Deutsche Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Bobingen (21.09.):

Werner Beecker holte seinen vierten Meistertitel in diesem Jahr - Norbert Korte

Männer M 50 - M 80: 1. Reinmund Hobmaier (62/ Post-Telekom-SV Rosenheim) 33:49 ...
106. Werner Beecker (32) 49:14 (M 80/1.) 124 Läufer im Ziel.

Nach dem Titel über 3.000 m in der Halle, den Titeln über 1.500 m + 5.000 m auf der Bahn holte Werner Beecker in Bobingen seinen vierten Meistertitel auf nationaler Ebene in diesem Jahr. Die Strecke führte über einen asphaltierten Rundkurs mit einer Eingangsrunde von 1,2 km und anschließenden 4 großen Runden von jeweils ca. 2,3 km.

Schon frühzeitig zeichnete sich ab, dass keiner seiner Konkurrenten Werner den Titel streitig machen konnte. Obwohl 3 Gegner noch dem jüngeren Jahrgang 1933 angehörten, setzte sich Werner klar durch. Der Zweite, Alfred Girault (Turngesell. Trier 1880) kam erst nach 53:00 Min. ins Ziel. Im Gefühl des sicheren Sieges ließ Werner es etwas ruhiger angehen, um sich für den Weltrekord-Versuch über 4 x 800 m wenige Tage später zu schonen.

Als Anerkennung für seine überragenden Leistungen in der Senioren-Leichtathletik wurde Werner als einzigem Klassensieger ein großer Glaspokal überreicht.

Das kleine Städtchen Bobingen in der Nähe von Augsburg ist trotz seiner nur knapp 17.000 Einwohner zumindest den älteren Läuferinnen und Läufern ein Begriff. Der Siegeszug der orga-

nisierten Volksläufe in Deutschland begann nämlich hier vor 50 Jahren am 13. Okt. 1963. Die Organisation dieser Premierenveranstaltung lag bei Walter Gelke, Werner Heimbach und Otto Hosse. Eine treibende Kraft für die Verbreitung der Volkslaufidee in Deutschland war sicherlich Otto Hosse, der erste Volkslaufwart des Deutschen Leichtathletik-Verbandes.

Schon 1967 wurden bei bundesweit 60 Volksläufen über 100.000 Teilnehmer gezählt. Dazu gehörte auch der von unserem heutigen Ehrenvorsitzenden Walter Nicolini organisierte 1. Wuppertaler Volkslauf mit Start und Ziel am Freudenberg.

Der Sieger des seinerzeit über 12 km führenden Wettbewerbs war allerdings kein Volksläufer. Nach nur 35:45 Min. stürmte vielmehr der aus Marokko stammende Marathon-Olympiazweite von Rom 1960, der Franzose Abdeslan Rhadi, über die Ziellinie. Mehr als 1.600 Läuferinnen und Läufer wollten damals dabei sein, darunter auch Gäste aus der Schweiz, Österreich, Frankreich, Italien, Griechenland und den USA.

Diesmal viel alles etwas kleiner aus. In den drei Meisterschaftsläufen kamen gerade mal knapp 600 Läuferinnen und Läufer ins Ziel.

11. Onko-Lauf in der Gruga (21.09.): „Laufen für das Leben“ – Heinrich Rademacher

Unter dem Motto „Laufen für das Leben“ ... etwas Gutes für sich und Betroffene tun, ...Über 1.800 Teilnehmer, von 2 Jahren bis 88 Jahre, haben mit ihrem Startgeld und die Besucher mit ihrem Eintrittsgeld die Aktion für Krebsberatung unterstützt. Die Strecke für den 5-km-Hauptlauf ging durch den Grugapark. Für den LCW trat Heinrich Rademacher an, der mit einer Zeit von 23:17 Min. in der Altersklasse M 65 den 1. Platz erreichte.

Der 1. Vorsitzende Prof. Dr. Seegenschmiedt hat mich gebeten, dem LCW schöne Grüße auszurichten.

Weltrekordversuch im Rahmen des Essener Langstaffel-Abends (27.09.) gelang! – Norbert Korte

Nach dem Weltrekord über 4 x 400 m im vergangenen Jahr an gleicher Stelle hatte sich eine deutsche M-80-Staffel unter der Regie von Herbert E. Müller (LAV Bayer Uerdingen/ Dormagen) diesmal zum Ziel gesetzt, den Weltrekord über 4 x 800 m zu verbessern. Das wäre an sich ein leichtes Unterfangen gewesen, denn im Sommer lag der von einer australischen Staffel gelaufene Weltrekord noch im 16-Min.-Bereich. Anfang September verbesserte jedoch eine kanadische Staffel den Weltrekord auf 14:23,03 Min. Aber auch diese Zeit war zweifellos zu schaffen. Trotzdem war die Nervosität natürlich groß. Man weiß ja nie! Während eines Rennens kann viel passieren. Verletzungen treten oft ganz unerwartet auf.

Letztlich wurde der Weltrekord in der Besetzung Heinz Ebermann (SC DHFK Leipzig), Herbert E. Müller, Alfred Girault (Turngesellsch. Trier 1880) und mit Werner Beecker (LCW) als Schlussläufer aber doch deutlich auf 14:01,14 Min. verbessert. Wegen der fehlenden gleichwertigen Konkurrenz und wegen eines schlechten Wechsels wurde allerdings die große Chance verpasst, den Weltrekord unter die 14:00-Min.-Marke zu drücken.

Der Veranstalter TLV Germania Übrerruhr hatte sich schon darauf eingerichtet, dass der Weltrekord fallen würde. Die vier Weltrekordler durften sich ein T-Shirt mit den deutschen Farben und der Aufschrift

Weltrekord
4 x 800m – Staffellauf
Essener Sportplatz „Am Hallo“
27.09.2013

überstreifen und eine extra für sie gefertigte Medaille in Empfang nehmen.

Das erfolgreiche Team von links: Alfred Girault, Herbert E. Müller, Heinz Ebermann + Werner Beecker

Zonser Nachtlauf (27.09.): Der LCW war diesmal kaum vertreten – Norbert Korte

3,1 Meilen (5 km): 1. Jonas Müller (U 16/ Käthe Running Team) 17:16,7 ... 123. Bernd Bahne (43) 31:21,7 (M 70/ 3.) 163 Läufer + 177 Läuferinnen im Ziel.

7 Meilen (11,2 km): 1. Doreen Floß (W 30/ TG Neuss) 43:13,4 ... 82. Karen Böhnke (91) 1:01:18,7 (W 20/19.), 185. Karen Böhnke (61) 1:08:23,4 (W 50/21.) 358 Läuferinnen + 855 Läufer im Ziel.

Einen Tag vor unserem Volkslauf wollte sich kaum ein LCWer dem Stress aussetzen, beim allseits beliebten Zonser Nachtlauf zu starten und dann nach einer kurzen Nacht bei unserem Volkslauf zu helfen.

Nordrhein-Straßenlaufmeisterschaften über 10 km in Mönchengladbach (28.09.): Hans-Hermann Gronemeyer mit Jahres-Bestzeit – Norbert Korte

10 km Männer M 50 - M 75: 1. Ralf Laermann (58/ VSV Grenzland Wegberg) 36:56 ... 25. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 42:59 (M 60/3.) 43 Läufer + 59 Läuferinnen im Ziel.

Die Nordrheinmeisterschaften fanden in diesem Jahr im Rahmen des 15. Hardter Herbstlaufes statt. Nach einer Startrunde von 1.873 m war dreimal eine 2.709 m lange Runde zu durchlaufen. Im Wettbewerb der Männer bis M 45 siegte der Aachener Mussa Hudrog in 32:08 Min. gegen 70 Konkurrenten. Hans-Hermann Gronemeyer hatte es im Lauf der älteren Männer-Altersklassen nur mit 42 Gegnern zu tun. Dazu gesellten sich noch 59 Läuferinnen aller Altersklassen einschl. der weibl. Jugend U 18 / U 20. Das Interesse der Aktiven an diesen Meisterschaften hielt sich also in bescheidenen Grenzen.

Obwohl Hans-Hermann nach einem schmerzhaften Treppensturz mit dem Training zeitweise aussetzen musste, blieb er zum ersten Mal in diesem Jahr - wenn auch nur knapp - unter 43:00 Min. Das ist schon ganz erstaunlich. Er musste sich in seiner Altersklasse nur Drikus Haalboom (42:05/ Leichtathletik Nütterden) und Helmut Groß (42:32/ DJK Rasensport Aachen-Brand) beugen.

Kinder- und Jugend-Stadtmeisterschaften (29.09.):

Henrik Pörner vertrat den LCW hervorragend – Norbert Korte

Bei guten äußeren Bedingungen gab es zum Saisonabschluss noch einmal einige sehr gute Leistungen. Der späte Termin hat sich insofern nicht als nachteilig erwiesen.

Vom LCW war Henrik Pörner dabei, der es sich nicht nehmen ließ, am Tag zuvor beim Volkslauf zu starten. Auch einige andere nutzten beide Startgelegenheiten. Trotzdem ist es schade, dass Volkslauf und Stadtmeisterschaften an einem Wochenende stattfinden mussten.

99 Kinder und Jugendliche stellten sich zum Wettkampf. Für die Altersklassen U 10, U 12 + U 14 lag der Schwerpunkt beim Dreikampf (50 m, Weitsprung, Ballwurf). Außerdem wurde ein 800-m-Lauf angeboten. Erfreulich, dass in den 5 Einzelwettbewerben der U 16 13 Jungen und 6 Mädchen an den Start gingen.

Männliche Jugend U 16 (14 + 15 Jahre)

100 m: 1. Julian Scherz (98/ Barmer TV Wuppertal) 12,31 (1./I -2,4 w) ... 6. Hendrik Pörner (99) 13,87 (2./II +2,9 w)

Hochsprung: 1. Jannik Walther (98/ Wuppertaler SV) 1,72; 2. Hendrik Pörner 1,54

Weitsprung: 1. Luka Peulic (98/ Wuppertaler SV) 5,65 (+0,3 w) ... 3. Hendrik Pörner 4,83 (+1,1 w)

Kugel (4,0 kg): 1. Maurice Theisen (98/ Wuppertaler SV) ... 3. Hendrik Pörner 8,46

Bertlicher Straßenläufe (29.09.) -7,5 km: 1. Torsten Graw (91/ LG Dorsten) 25:23 ... 28. Werner Beecker (32) 37.23 (M 80/1.), 46. Harald Sohnius (35) 50:13 (M 75/2.) 48 Läufer + 23 Läuferinnen im Ziel.

Berlin-Marathon (29.09.): 2 LCWer in Berlin dabei! – Norbert Korte

1. Wilson Kipsang (M 30/ Kenia) 2:03:23 ... 6.834. Rolf Werg (56) 3:30:20 (M 55/208.), 18.222. Matthias Busch (65) 4:10:16 (M 45/3.608.) - Netto-Zeiten - 27.557 Läufer + 8.992 Läuferinnen im Ziel.

Gänsehaut-Feeling beim Berlin-Marathon! Die Stimmung war wie immer hervorragend! Wilson Kipsang lief mit 2.03:23 Std.*) sogar einen Weltrekord und Irina Mikitenko (LG Eintracht Frankfurt) verbesserte den Weltrekord für die Altersklasse W 40 als Dritte auf 2:24:54 Std. Mit Andre Pollmächer (Rhein-Marathon Düsseldorf) und Falk Cierpinski (SG Spergau) in 2:13:05 bzw. 2:14:50 Std. kamen auch mal wieder zwei deutsche Läufer mit guten Zeiten ins Ziel.

Wenn ich meinen Unterlagen trauen kann, bestritt Rolf Werg seinen letzten Marathonlauf 2003 ebenfalls in Berlin. Damals lief er als 47-Jähriger noch 2:52:51 Std. Zu solch einer Zeit reichte es diesmal natürlich nicht mehr. Aber auch 3:30:20 Std. sind aller Ehren wert.

*) Schnellere Zeit auf einer der nicht rekordwürdigen Strecke in Boston: Moses Mosop/ Kenia 2:03.06 Std. (2011)

Indem ich die Beine in die Hand nehme, stelle ich vielen Krankheitsursachen ein Bein.

Gerhard Uhlenbruck

Oktober-Werfertag des Wuppertaler SV (05.10.):

Hendrik Pörner mit klasse Speerwurf-Wettkampf – Norbert Korte

Das Saison-Abschlussportfest des Wuppertaler SV wurde kulinarisch als kleines Oktoberfest gefeiert. Athleten und Gäste konnten sich an Weißwürstchen, Fleischkäse, Brezeln und bayrischem Salat laben. Aber auch der Sport kam nicht zu kurz. Allerdings nahmen neben den WSVern nur noch Hendrik Pörner vom LCW und drei Werfer/innen des Solinger LC bzw. der LG Remscheid an dem kleinen Sportfest teil.

Hendrik Pörner legte zum Abschluss der Saison noch einmal einen klasse Speerwurf-Wettkampf hin. 35,40 m flog der Speer bei seinem weitesten Wurf. Damit stieß er auf Rang 9 der Wuppertaler Bestenliste (M 14) vor.

Weitsprung: 1. Tim Ediger (97/ Wuppertaler SV) 5,76; 2. Hendrik Pörner (99) 4,21

Speerwurf (600 g): 1. Hendrik Pörner (99) 35,40

Amgen Singelloop Breda (06.10.): Ewout Hilferink mit toller neuer Bestleistung! – Ewout

Hilferink

Am 6. Okt. lief ich in Breda den Halbmarathon bei Amgen Singelloop. Dieser internationale Lauf war wie immer sehr stark besetzt mit Profis aus Kenia, Äthiopien, Russland und Belgien (Siegerzeit: 1:01:50 h).

Ich konnte den Halbmarathon in 1:17:33 h finishen. Dies bedeutete eine neue persönliche Bestzeit und den 55. Platz im Gesamteinlauf. Da vor mir aber nur Profis landeten, schaffte ich im Amateurranking den ersten Platz. Das ist doch auch was.

Halbmarathon: 1. Ewout Hilferink (79/ LCW) 1:17:33; 2. Sander de Bart (Breda) 1:21:57

- Netto-Zeiten - 1.391 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Ewouts Zwischenzeiten: 5 km: 18:06 – 10 km: 36:16 (18:10) – 15 km: 54:34 (18:18) – 20 km: 1:13:21 (18:47)

Köln-Marathon (13.10.): E'ne Besuch in Kölle! – Ralph Penner

Es ist der 13.10.2013! Sonntagmorgen um 8.45 Uhr!!! Ich steige zu Annette und Siggie ins Auto. Das Wetter ist wunderbar: Kaum 8 Grad zeigt das Thermometer, leichter Nieselregen – oder war das doch schon Schnee??? Dann der Gedanke: Walter und Cordula sind jetzt schon seit 8.30 Uhr auf der Halbmarathonstrecke unterwegs – ein furchtbarer Gedanke!

Wir fahren in Richtung Köln und sehen einen leichten Sonnenschimmer am Himmel - es bleibt das Prinzip Hoffnung - aber in Köln ist das alles vorbei.

Der Messeparkplatz 21 ist auch ohne Navi schnell gefunden und wir beschließen, zu Fuß zum Staatenhaus - da fand tags zuvor die Marathon-Expo statt - zu gehen und nicht den Shuttle-Bus zu nehmen, denn wir haben noch reichlich Zeit. Es ist nicht mal 10.00 Uhr. Im Messegebäude könnten wir uns dann wieder aufwärmen: Der Start ist schließlich erst um 11.30 Uhr!

Nach ca. 45 Minuten Fußmarsch müssen wir feststellen, dass keine Messehalle mehr geöffnet ist. Wir sind aber nicht die Einzigen, die da umher irren! Also ab ins Startgebiet: Unter dem Vordach des LVR-Gebäudes finden wir die Umkleiden: Partyzelte - bei uns werden die nur im Sommer benutzt. Hier kann man sich aufhalten und umziehen bei 8 bis 9 Grad – das war früher in den Messehallen angenehmer. Also schlendern wir weiter, um nicht zu sehr auszukühlen. Vor dem 5-Sterne-Hyatt-Hotel steht der Bus der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Wir beschließen, uns dort aufzuwärmen. Im Foyer ist es angenehm warm. Einige wenige andere Läufer

hatten die Idee auch schon. Das Aufsichtspersonal geht mit der Situation recht locker um. Wir überlegen, ob wir den überdimensionalen Springbrunnen nicht nach dem Lauf für ein kurzes Entspannungsbad nutzen sollen, verwerfen diese Idee aber dann doch wieder.

Annette und Sigggi ziehen sich in den kleinen - aber sehr kuschelig warmen - Toilettenräumen um und gegen 11.00 Uhr machen wir uns auf den Weg, die Kleiderbeutel abzugeben. Im Geplauder fällt bei Annette plötzlich das Wort „Chip“ ...!!! Ich schau' auf meine Laufschuhe und rufe: „Schei...! Der ist in meiner Lauftasche im Auto.“ Sigggi lacht und meint: „Der Witz ist gut!“ Leider war's kein Witz! Es sind noch 30 Minuten bis zum Start, es könnte also noch klappen, der Weg zum Parkplatz 21 und zurück zum Start. Aber dann bin ich fix und fertig, zumindest nervlich. Wenige Meter entfernt im Umkleidebereich gibt es den Chipverleih. Innerhalb von zwei Minuten und um 6 Euro ärmer laufe ich mit einem neuen Chip – das ist noch mal gut gegangen. Dann müssen wir uns trennen: Annette und Sigggi laufen in der Startgruppe rot, ich in der langsameren Startgruppe gelb.

Walter und Cordula sind jetzt bestimmt schon wieder umgezogen und freuen sich, dass sie es hinter sich gebracht haben. Tatsächlich: Bei Kilometer ??? (ich weiß nicht mehr) stehen sie an der Strecke und feuern uns an. Echte Vereinsfreunde, denn das macht bei den Temperaturen nicht wirklich Spaß.

... 42,195 km später sehen wir uns im Umkleidebereich wieder. Annette und Sigggi sind gut drauf. Ich bin ziemlich fertig. Die Vorbereitung war wohl doch etwas sparsam. Aber: Dabei sein ist alles – und erst recht ankommen! Wir stellen fest, dass wir unter den gegebenen Wetterbedingungen mit den gelaufenen Zeiten doch ganz zufrieden sein können: Sigggi hat die Strecke in 3:48:58; Annette in 3:54:23 und ich in 4:14:49 geschafft! Walter ist den Halbmarathon in 1:51:29 und Cordula in 2:01:07 gelaufen. Die Stimmung an der Strecke war trotz der für uns nicht optimalen Wetterbedingungen gut – das ist eben Köln! Und trotz aller erlittenen Qualen ist man ein wenig stolz, es mal wieder geschafft zu haben. ... und mal ganz ehrlich, wer damit einmal angefangen hat, für den gilt doch: Nach dem Marathon ist auch vor dem Marathon!

Halbmarathon Männer: 1. Hendrik Pfeiffer (93/ TV Wattenscheid) 1:05:11 ... 2.753. Walter Hümpfner (59) 1:51:29 (M 50/290.) - nur Netto-Zeiten -

Halbmarathon Frauen: 1. Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg) 1:10:54 ... 1.337. Cordula Hümpfner (61) 2:01:07 (W 50/71.) 7.008 Läufer + 3.971 Läuferinnen im Ziel.

Marathon Männer: 1. Nicholas Chelimo (83/ Kenia) 2:09:45 ... 1.712. Siegfried Schönberg (66) 3:48:58 (M 45/362.), 2.929. Ralph Penner (53) 4:14:49 (M 60/54.) - nur Netto-Zeiten -

Marathon Frauen: 1. Janet Rono (88/ Kenia) 2:28:36 ... 225. Annette Bohnes (68) 3:54:23 (W 45/37.) 4.112 Läufer + 1.017 Läuferinnen im Ziel.

Müngstener Brückenlauf (20.10.): Mehr als Platz 4 war für mich nicht drin – Norbert Korte

10 km durch die Wupperberge: 1. Alexander Wolff (90/ ohne Verein) 38:59 ... 45. Norbert Korte (50) 55:35 (M 60/4.) 81 Läufer + 15 Läuferinnen im Ziel.

Der Müngstener Brückenlauf kann mittlerweile schon auf eine lange Tradition zurück blicken. Schließlich wurde er in diesem Jahr bereits zum 40. Mal ausgetragen. Trotzdem fristet der Lauf ein recht bescheidenes Dasein, auch wenn die Verlegung vom November in den Oktober für eine gewisse Belebung gesorgt hat.

Gegenüber dem Vorjahr verlor sage und schreibe 1:40 Min. Unter diesen Vorzeichen blieb mir nur Platz 4 in der M 60, auch wenn ich nur 3 Sek. hinter dem Dritten Gerd Norbistrath vom TV Frischauf Lennep ins Ziel kam. Auf den letzten 500 m auf der Kunststoffbahn der Sportanlage Schaberg habe ich zwar noch etliche Meter aufgeholt; es reichte aber nicht mehr ganz.

Remscheider Röntgenlauf (27.10.):

Das tolle Vorjahresergebnis konnten wir nicht wiederholen – Norbert Korte

<u>Staffel:</u>	1. Lüttringhauser TV	4:16:35	
	Torben Kirchner (1:17:54) – Michael Schmitz (1:27:45) – Björn Zimmermann (1:30:56)		
	15. LC Wuppertal I	5:29:21	Mixed: 6.
	Elisa Marzo (1:53:42) – Friedhelm Garze (1:48:17) – Andreas Brück (1:47:22)		
	48. LC Wuppertal II	6:24:07	Mixed: 19.
	Daniela Levy (2:14:42) – Dominik Budschun (2:13:53) – Julien Levy (1:55:31)		

61 Staffeln in der Wertung (24 Mixed-, 32 Männer-, 5 Frauen-Staffeln)

Diesmal konnten wir uns beim Röntgenlauf nicht so in Szene setzen wie im letzten Jahr, als wir mit 6 Staffeln antraten und mit unserer Damenstaffel Platz 2 und mit unseren beiden besten Herrenstaffeln die Plätze 12 + 13 belegten. In diesem Jahr mussten wir uns mit zwei Staffeln begnügen. Die dritte Staffel mit Ulrich Scheike-Jessewitsch, dem M-60-Sieger beim Treppenlauf, Dagmar und Udo Wilde fiel schon im Vorfeld verletzungsbedingt komplett aus.

Im letzten Jahr hatte Jörg Hanisch „geackert“, um möglichst viele Staffeln an den Start zu bringen. Aber nicht immer kann einer alleine so viel Zeit investieren. Es wäre deshalb schön, wenn im kommenden Jahr der Arbeitsaufwand auf mehrere Schultern verteilt werden könnte. Ohne Zweifel ist der Röntgenlauf eine gute Gelegenheit für uns, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und uns nach außen hin als Verein zu präsentieren.

Geländelauf des Ski-Club Cronenberg durch den Kothener Wald (03.11.):

Bei vollem Einsatz und viel Schweiß viele sehr gute Plätze – Siegfried Schönberg

10 km Männer: 1. Uli Ebel (69/ Schwelmer Jungs) 39:23 ... 8. Andrew Wiese (77) 45:32 (M 30/3.), 11. Friedhelm Garze (48) 48:42 (M 60/1.), 12. Siegfried Schönberg (66) 49:28 (M 40/6.), 18. Norbert Korte (50) 52:08 (M 60/3.), 24. Tobias Rolke (84) 54:00 (M 20/4.), 29. Friedrich Mann (36) 60:39 (M 70/1.) 30 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Andrea Oppermann (76/ Tri-Club Wuppertal) 50:34; 2. Elisa Marzo (88/ LCW) 51:16 ... 7. Annette Bohnes (68) 57:17 (W 40/2.), 8. Vera Garze (59) 62:17 (W 50/2.), 9. Annette Pollerberg (59) 63:23 (W 50/3.), 11. Gerlinde Kiel (51) 78:03 (W 60/1.) 11 Läuferinnen im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20 (1 Runde): 1. Claudia Opitz (69/ Wuppertal) 23:25; 2. Martina Bauer (64) 27:11 2 Läuferinnen im Ziel

5 km Männer, männl. Jugend U 18 + U 20: 1. Samuel Ebner (84/ TGH Wetter) 18:53 ... 6. Janis Bauer (94) 23:20 (U 20/2.), 10. Kurt Scharbatke (50) 30:21 (7. Männer) 10 Läufer im Ziel.

5 km Walking: 3. Gabi Krüger (63) 47:25

Beim 60. Geländelauf des Ski-Club Cronenberg war der LCW in diesem Jahr mit einer bunten Truppe vertreten! Bei herbstlichem, aber schönem Wetter machten sich alle vom Walken über 5 km bis zum Laufen über 5 + 10 km auf den Weg. Die anspruchsvolle Strecke verleitete zwar manche Neulinge zum Schimpfen, aber voller Einsatz und viel Schweiß haben zu vielen sehr guten Plätzen bei der Altersklassenwertung geführt.

Ausgestattet mit Pokalen, Medaillen und Urkunden haben dann alle LCW'ler zufrieden den Heimweg angetreten.



von links: Friedhelm Garze, Elisa Marzo, Siegfried Schönberg, Vera Garze, Annette Pollerberg, Gerlinde Kiel, Tobias Rolke (verdeckt), Gabi Krüger, Andrew Wiese, Annette Bohnes, Friedrich Mann (Foto: Udo Wilde)

Düsseldorfer Martinslauf (10.11.): Der liebe Gott muss ein Läufer sein! – Annette Bohnes

Sonntag 9.30 Uhr! Beim Frühstück setzt ein kräftiger Graupelschauer ein! Ach du je! Heute ist der Martinslauf am Unterbacher See (zum ersten Mal mit Start- und Zielbereich)!

Auf dem Weg Richtung Düsseldorf wird das Wetter besser. Wir freuen uns, dass 19 Läuferinnen und Läufer des LC Wuppertal den Weg zum Start am Strandbad Süd gefunden haben. Pünktlich zum Start hat es dann sogar die Sonne geschafft. Bei kühlen Temperaturen um 7 Grad machten sich dann alle LCW'ler gut gelaunt auf die Strecke.

Die ältere Generation hat es den Jüngeren mal wieder gezeigt wie es geht und mehrere Podestplätze erlaufen. Heinrich Rademacher kratzte zum ersten Mal an der 2-Std.-Marke und erreichte eine persönliche Bestzeit. Ralph Penner hatte drei Generationen seiner Familie zum Walken mitgebracht.

Auch diesmal trafen wir wieder viele Läufer, die uns aus unseren Lauffreizevents bekannt waren. So hatten wir vor, während und nach dem Lauf eine Menge Spaß! Der Martinslauf war wieder eine rundum gelungene Veranstaltung und natürlich wurde jeder Läufer wieder mit einem frischen Weckmann belohnt!

10 km Männer (Netto-Zeiten, Platzierungen aber nach Brutto-Zeiten): 1. Andre Pollmächer (83/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 31:58 ... 74. Christopher Happe (96) 43:14 (MJ U 18/5.), 79. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 44:23 (M 65/1.), 104. Eberhard Dunger (51) 45:50 (M 60/4.).277. Friedrich Mann (36) 53:40 (M 75/1.), 294. Norbert Zölzer (59) 54:08 (M 50/14.), 376. Kurt Scharbatke (50) 57:52 484 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Sanaa Koubaa (85/ LG Stadtwerke Hilden) 36:55 ... 82. Birgit Black (54) 54:30 (W 55/2.), 120. Daniela Levy (87) 57:07 (W 20/24.), 127. Susanne Böhnke (61) 57:27 (W 50/14.), 255. Gerlinde Kiel (51) 1:08:15 (60/7.), 261. Helga Rother (41) 1:09:31 (W 70/2.) 291 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer (Netto-Zeiten, Platzierungen aber nach Brutto-Zeiten): 1. Simon Büttgen (85/ LG Stadtwerke Hilden) 1:16:00 ... 108. Friedhelm Garze (48) 1:40:35 (M 65/1.), 151. Siegfried Schönberg (66) 1:43:21 (M 45/35.), 177. Danilo Marzo (57) 1:45:58 (M 55/ 6.), 206. Ralph Penner (53) 1:48:15 (M 60/5.), 335. Heinrich Rademacher (46) 2:00:10 (M 65/3.) 412 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Gladys Just (74/ Angerland LT Lintorf) 1:29:16 ... 14. Elisa Marzo (88) 1:47:08 (W 20/3.), 20. Annette Bohnes (68) 1:50:31 (W 45/4.) 139 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecken -

Große Ehre für Werner Beecker – Norbert Korte

Werner Beeckers Weltklasseleistungen sind selbst in Kanada bekannt. Eine Professorin von der McGill University in Montreal hat bereits im Februar versucht, Kontakt zu Werner aufzunehmen, um ihn für eine einwöchige Forschungsstudie mit Weltklasse-Leichtathletinnen und -athleten ab dem 75. Lebensjahr zu gewinnen. Werner sagte jedoch ab, da seine Frau gesundheitlich nicht mehr auf der Höhe ist. Schade, die Ergebnisse wären sicherlich sehr interessant gewesen!

Laufen rund um Wuppertal: Götz Feuerstein kennt alle Wege

Unter diesem Titel würdigte die Westdeutsche Zeitung in ihrer Ausgabe vom 7. Juni verdien-termaßen die Arbeit von Götz Feuerstein. Wer in Wuppertal und der näheren Umgebung eine interessante Laufstrecke sucht, kann sich auf Götz' Internetseite „Götzis Trampelpfade“ bestens informieren. Er findet nicht nur den genauen Streckenverlauf, sondern auch Kilometerangaben und viele Bilder. So hat Götz beispielsweise unsere Volkslaufstrecke und unsere Cross-/ Waldlaufstrecke komplett virtuell ausgearbeitet.

Norbert Korte

40-jähriges Vereinsjubiläum am 25. Mai 2013

Am 25. Mai haben wir unser 40-jähriges Vereinsjubiläum in gemütlicher Runde im Barmer Brauhaus gefeiert. Neben unseren beiden Gründungsmitgliedern Karl Nagel und Klaus Wolter war auch unser langjähriges Vorstandsmitglied Lothar Schmiegel mit dabei. Unser Ehrenvorsitzender Walter Nicolini wäre trotz seines hohen Alters auch gekommen, wenn er nicht gerade zu diesem Zeitpunkt seinen Urlaub in Frankreich verbracht hätte. Dummerweise fand an diesem Abend auch das Champions-League-Finale zwischen Bayern München und Borussia Dortmund statt. Die Reihen lichteten sich deshalb schon etwas früher als geplant. Bei der Terminplanung im März hatte aber natürlich niemand an das Champions-League-Finale gedacht.

Ein Jubiläum ist immer eine gute Gelegenheit, den Blick auf die Anfänge des Vereins zu richten. Zu einer Vereinschronik hat es leider nicht gereicht. Vielleicht schreibe ich die mal, wenn ich aus dem Arbeitsleben ausgeschieden bin.

Die Gründungsversammlung unseres Vereins fand bereits am 28. Nov. 1972 statt. Zum 1. Januar 1973 ging der LCW dann offiziell an den Start. Wir hätten also unser Jubiläum eigentlich schon im letzten Jahr feiern können.

Dem ersten Vorstand gehörten an: Walter Nicolini (1. Vorsitzender), Karl-Heinz Loos (Kassenwart), Reinhold Förstmann (Geschäfts-führer), Manfred Bröcker (Sportwart), Nikolaus Emmerich (Jugendwart), Eduard Anthon (Pressewart), Klaus Wolter (Statistiker).

Ich werde hin und wieder gefragt, ob von der ersten LCW-Vereinszeitschrift noch ein Exemplar vorhanden ist. Leider kann ich diese Frage dann nie zufrieden stellend beantworten. In meinem Archiv sind nur noch Reste der Ausgabe $\frac{3}{4}$ aus dem Jahre 1974 zu finden. Diese Ausgabe erschien damals unter dem Titel LEICHTATHLETIK IN WUPPERTAL – *Mitteilungen des Leichtathletik-Club Wuppertal*. Herausgeber war Eduard Anthon. Für diese Ausgabe habe ich damals einen Bericht zum 4. Remscheider Silvesterlauf 1973 „Rund um die Remscheider Talsperre“ geschrieben. Als Überschrift wählte ich: *Noch nie erlebter Massenansturm / Hans Holtz gewann knapp vor Klaus Maulbecker / LCW-Strategen Karl Nagel und Karl-Heinz Loos in Gala-Form*.

Aus der von unserem ersten Vereinsstatistiker Klaus Wolter zusammengestellten Vereins-Bestenliste für das Jahr 1973 möchte ich noch einmal den Spitzenreiter bzw. die Spitzenreiterin in den einzelnen Klassen und Disziplinen vorstellen. Der eine oder andere Name ist sicherlich noch ein Begriff. Damals konnten wir zumindest bei den Männern auch noch die Sprint-, Sprung- und Wurfwettbewerbe abdecken.

Männer

100 m:	11,6	Klaus Wolter (52)	01.05. Opladen
200 m:	23,7	Nikolaus Emmerich (49)	06.05. Düsseldorf
4 x 100 m:	46,3	LC Wuppertal	03.06. St. Etienne/ FRA
		Gerard Demmer (49) – Nikolaus Emmerich (49) – Wilfried Daugs (51) – Klaus Wolter (52)	
400 m:	53,1	Klaus Wolter (52)	26.08. Düsseldorf
800 m:	2:12,1	Klaus Wolter (52)	16.09. Wuppertal
1.500 m:	4:37,2	Rolf Steinberg (36)	25.05. Wuppertal
3.000 m:	10:07,8	Rüdiger Villbrandt (37)	16.09. Wuppertal
5.000 m:	17:15,0	Rüdiger Villbrandt (37)	27.07. Refrath
10.000 m:	36:20,0	Rüdiger Villbrandt (37)	18.08. Wuppertal
25 km:	2:01:56	Reinhold Förstmann (27)	21.04. Paderborn
Marathon:	3:19:17	Norbert Korte (50)	27.10. Essen
Weit:	6,45	Nikolaus Emmerich (49)	03.06. S. Etienne/ FRA
Hoch:	1,80	Gerard Demmer (49)	16.09. Wuppertal
Diskus:	32,20	Gerard Demmer (49)	09.06. Wuppertal
Speer:	46,91	Gerard Demmer (49)	25.05. Wuppertal
Fünfkampf:	2.396	Nikolaus Emmerich (49)	19.05. Wuppertal
	6,11 (Weit) – 33,02 (Speer) – 23,9 (200 m) – 27,98 (Diskus) – 5:19,9 (1.500 m)		

Frauen

800 m:	2:37,2	Christine Döpp (54)	05.05. Wuppertal
1.500 m:	5:57,2	Christine Döpp (54)	01.05. Opladen

Weibl. Jugend A (17/18 Jahre)

800 m:	2:45,7	Angelika Demmer (56)	30.05. Germersheim
--------	--------	----------------------	--------------------

Weibl. Jugend B (15/16 Jahre)

800 m:	2:58,5	Britta Broske (58)	12.05. Wuppertal
--------	--------	--------------------	------------------

Männl. Jugend B (15/ 16 Jahre)

100 m:	12,8	Jürgen Riedewald (58)	06.05. Düsseldorf
200 m:	25,1	Jürgen Riedewald (58)	25.02. Dortmund (Halle)
110-m-: Hürden (91,4 cm)	17,0	Jürgen Riedewald (58)	12.05. Wuppertal
Weit:	5,44	Jürgen Riedewald (58)	02.06. St. Etienne/ FRA
Hoch:	1,70	Stefan Eylert (57)	05.05. Wuppertal
Kugel (5,0 kg):	9,50	Harald Schürmann (58)	20.05. Wuppertal
Diskus (1,5 kg):	26,06	Harald Schürmann (58)	12.05. Wuppertal
Speer (600 g):	44,18	Harald Schürmann (58)	11.08. Wuppertal
Fünfkampf:	2.186	Stefan Eylert (57)	20.05. Wuppertal
	12,9 (100 m) – 4,89 (Weit) – 9,07 (Kugel) – 1,70 (Hoch) – 3:02,4 (1.000 m)		

Schüler A (13/14 Jahre)

100 m:	12,7	Hans-Peter Vater (59)	27.05. Solingen
Weit:	5,31	Hans-Peter Vater (59)	12.05. Wuppertal
Hoch:	1,45	Hans-Peter Vater (59)	12.05. Wuppertal
Kugel (4,0 kg):	7,54	Hans-Peter Vater (59)	12.05. Wuppertal

Schüler B (11/12 Jahre)

75 m:	11,8	Dieter Nagel (61)	12.05. Wuppertal
600 m:	2:11,9	Michael Schulten (62)	12.05. Wuppertal
Dreikampf:	992	Michael Schulten (62)	20.05. Wuppertal
	12,7 (75 m) – 3,55 (Weit) – 35,0 (Schlagball [80 g])		

Schüler C (9/10 Jahre)

Weit:	3,30	Karl-Thomas Nagel (63)	12.05. Wuppertal
-------	------	------------------------	------------------

Wir stellten 1973 mit Manfred Bröcker auch den Kreisstatistiker. Man höre und staune! Damals gab es noch den Kreis Wuppertal. Der Kreis Bergisches Land wurde erst im November 1975 gegründet. 1973 gehörten dem Kreis Wuppertal 17 Vereine mit 1.667 Mitgliedern an. Eine stolze Zahl, von der man heute nur noch träumen darf. Nach der letzten Erhebung des Stadtsportbundes waren es 2012 zwar immerhin auch noch 1.163, aber der Anteil der Wettkampfsportlerinnen und -sportler ist mit den früheren Zeiten nicht mehr zu vergleichen.

Die größten Vereine waren damals: 1. Barmer TV 367 Mitglieder, 2. LG PSV/WSV Wuppertal 272, 3. Ski-Club Wuppertal 190 (nicht mit dem Ski-Club Cronenberg identisch), 4. Rot-Weiß Wuppertal 181, 5. **LC Wuppertal 91**, 6. TV Uellendahl 71 ... 12. Elberfelder TG 47

Manfred Bröcker interessiert sich zwar noch immer für die Leichtathletik, engagiert sich aber aktuell für den Erhalt der 1896 erbauten Adlerbrücke. Im Moment sieht es ganz gut aus, dass seine Bemühungen Erfolg haben und die Brücke saniert wird. In der Wuppertaler Rundschau vom 06.07.2013 wurde ein Interview mit ihm abgedruckt. Auf dem Bild zu dem Interview sieht man ihm sein Alter von 75 Jahren wirklich nicht an.

Von ihm habe ich im Sommer einen Zeitungsbericht über unseren ersten Crosslauf im Jahre 1973 erhalten. Da ich selbst erst im darauf folgenden Jahr mitgelaufen bin, fehlten mir bisher jegliche Informationen über unsere Auftaktveranstaltung. Bei den Männern sicherte sich den Sieg Hans Holtz vom Barmer TV vor René Murrat aus unserer französischen Partnerstadt St. Etienne. Bei den Frauen gewann Eva Oppermann (ebenfalls BTV).

Auf einem der drei Fotos ist Rüdiger Villbrandt zu erkennen, der auch zu den Gründungsmitgliedern gehört und dem LCW immer noch die Treue hält. Rüdiger Villbrandt belegte damals in dem jugendlichen Alter von 36 Jahren Platz 3 in der Altersklasse I.

Das Fazit von Manfred Osenberg, der diesen Artikel wahrscheinlich für den General-Anzeiger geschrieben hat, lautete: Gerade das Bergische Land eignet sich für Cross-Läufe ausgezeichnet. Die Wuppertaler Premiere an der mehr als 130 Läufer teilnahmen glückte. Der Wuppertaler Cross-Lauf sollte zum festen Bestandteil der Leichtathletik-Saison werden. Diesem Wunsch von Manfred Osenberg sind wir bis heute gefolgt.

Und noch eine Erinnerung an alte Zeiten möchte ich beisteuern. Sie betrifft Karl Nagel. Im Internet bin ich auf eine Ergebnisliste von den *World Masters Championships 1977* in Göteborg gestoßen, an denen Karl Nagel damals teilgenommen hat. Außer Karl war auch Hans Hinderks von Rot-Weiß Wuppertal in Göteborg am Start, der ganz groß auftrumpfte.

World Masters Championships in Göteborg/ SWE (08. - 13.08.1977)

5.000 m - Klasse 1 B (45 - 49 Jahre)

1. M. Alonso	Spanien	15:15,0	79 Läufer im Ziel.
2. L. O' Hara	England	15:16,8	
3. P. Pystynen	Finnland	15:18,5	
12. Heinrich Braun (31)	LG Marburg-Kirchhain	16:16,1	bester Deutscher
41. Karl Nagel (29)	LC Wuppertal	17:34,4	siebtbester Deutscher

5.000 m - Klasse 2 A (50 - 54 Jahre)

1. A. Taylor	Kanada	16.02,0	
2. Hans Hinderks (27)	Rot-Weiß Wuppertal	16:07,3	
3. J. O' Neil	USA	16:15,4	56 Läufer im Ziel.

10.000 m Klasse 2 A (50 - 54 Jahre)

1. Hans Hinderks (27)	Rot-Weiß Wuppertal	33:43,2	
2. J. O' Neil	USA	33:58,6	
3. P. Malm	Schweden	34:12,2	44 Läufer im Ziel.

Marathon - Klasse 1 B (45 - 49 Jahre)

1. W.J. W. Stoddart	Schottland	2:33:28	123 Läufer im Ziel.
2. L. Strand	Schweden	2:36:42	
3. H. Higdon	USA	2:38:54	
? Bodo Hopp (32)	SCC Berlin	2:50:22	bester Deutscher
32. Karl Nagel (29)	BR Deutschland	2:58:38	viertbester Deutscher

Marathon - Klasse 2 A (50 - 54 Jahre)

1. Hans Hinderks (27)	Rot-Weiß Wuppertal	2:40:11	
------------------------------	--------------------	---------	--

Quelle: www.masterathletics.net (Original-Ergebnisliste)

Über unseren Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ und unseren Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ berichten wir in der nächsten Ausgabe unseres *Echos*, das rechtzeitig vor der Jahres-Hauptversammlung am **17. März 2014** er-scheint.

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Annette Pollerberg (59) – Patrick Balkow (80)

Glückwunsch zum 88. Geburtstag!

Am 18. Juli feierte unser zweitältestes Mitglied *Wilfried Drees* seinen 88. Geburtstag. Wir gratulieren ihm auch von dieser Stelle aus noch nachträglich und wünschen ihm für das neue Lebensjahr Gesundheit und Zufriedenheit.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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

Insbesondere gratulieren wir:

80 Jahre	Walter Müller	23.02.34			
75 “	Ernst-Andreas Ziegler	28.11.38			
75 “	Wolfgang Stein	18.02.39			
70 “	Wermer Langenberg	06.11.43			
70 “	Volker Heinrichs	31.01.44			
65 “	Regina Große-Wortmann	25.08.48	50 Jahre	Gabriele Krüger	10.11.63
50 “	Karin Blume	04.11.53	45 “	Annette Bohnes	16.08.68

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

Norbert Korte

In stillem Gedenken

Unser Gründungsmitglied **Karl-Heinz Loos** (01.01.73 – 31.12.83) ist am 20.05.2013 im gesegneten Alter von 91 Jahren verstorben. Er lebte in den letzten Jahren in der Robert-Koch-Str. in Haan.

Als es 1979 zu Streitigkeiten in der Leichtathletik-Abteilung des ASV Wuppertal kam, die sogar zu einer zeitweiligen Auflösung der Abteilung führten, „klopften“ einige ASVer unter der Führung von Wolfgang Vogelsang und Dieter Kamrath an „die Tür“ des LCW. Nicht alle Mitglieder waren mit diesem unerwarteten Mitgliederzuwachs einverstanden. Zu diesem Kreis gehörte auch Karl-Heinz Loos, der sein Amt aufgab und zum Jahresende 1983 sogar den Verein verließ.

Über eine Todesanzeige in der Zeitung mussten wir zur Kenntnis nehmen, dass mit **Rolf Steinberg** ein weiteres Gründungsmitglied nach langer, schwerer Krankheit einen Tag vor seinem 77. Geburtstag verstorben ist. Da Rolf Steinberg wegen seiner Kniebeschwerden bereits seit vielen Jahren nicht mehr laufen konnte, zählte er ebenfalls schon lange nicht mehr zu unseren Mitgliedern.

Der langjährige Trainer der beiden Werner-Zwillinge Jan-Philipp + Nikolai und Stephan Krüger, **Volkmar Stengel**, ist am 15. Okt. nach längerer schwerer Krankheit im Alter von 74 Jahren ver-

storben. Volkmar Stengel hat sich bis zuletzt für die Wuppertaler Leichtathletik engagiert. Ihm gebührt deshalb großer Dank.

Den Erfolg seiner Arbeit für den LCW, dem er allerdings nie als Mitglied angehörte, verdeutlicht ganz gut ein Artikel, der am 15.01.2004 in der WZ erschien:

Werner neu im Landeskader Berufung nach Superjahr 2003

(jens). Nach einem erfolgreichen Jahr haben sich einige Wuppertaler Nachwuchsathleten für den Landeskader qualifiziert. Vom Barmer TV kommen Talente aus verschiedenen Disziplinen. Hierzu gehören Nadine Altenfeld (Dreisprung), Pascal Jürgens (Hürden) und Lara Pusch (Weitsprung). Der PSV stellt mit Tobias Ediger (Diskus) und Leon Wenning (Sprint) zwei Athleten. Neu hinzugekommen ist **Jan-Philipp Werner vom LCW**, der in den Mittel- und Langstreckenkader aufgenommen wurde. Zusammen mit seinem **Bruder Nikolai** nahmen die Schützlinge von **Trainer Volkmar Stengel** dieses Jahr [2003] an 25 Wettkämpfen oder Meisterschaften teil, von den Jan-Philipp zwölf gewann und zwölfmal Zweiter wurde. Während Jan-Philipp sein erstes Kadertraining absolvierte, glänzte Nikolai beim Neusser Nikolauslauf. Der A-Schüler siegte über die 1.600-Meter-Distanz in 5:40,31 min. mit 17 Sekunden Vorsprung vor David Stursberg vom BTV. Sebastian Drees (BTV) lief in 6:02,07 min. auf Rang Vier. ...

Vereins-Bestenliste 2013

Männliche Jugend U 16 (M 14)

100 m:	13,87 (-0,6 w)	Hendrik Pörner (99)	12.06. Wuppertal
800 m (in der Halle)	2:38,20	Hendrik Pörner (99)	03.02. Leverkusen
Hochsprung:	1,54	Hendrik Pörner (99)	29.09. Wuppertal
Weitsprung:	4,83 (+1,1 w)	Hendrik Pörner (99)	29.09. Wuppertal
Kugel (4,0 kg):	8,46	Hendrik Pörner (99)	29.09. Wuppertal
Speer (600 g):	35,40	Hendrik Pörner (99)	05.10. Wuppertal
Speer (700 g*):	25,64	Hendrik Pörner (99)	12.06. Wuppertal

*) Speergewicht für männl. Jugend U 18 (16/17 Jahre)

Männliche Jugend U 18 (16/ 17 Jahre)

10 km Straße

43:14 Christopher Happe (96) MJ U 18 10.11. Düsseldorf Brutto: 43:52

Männer

800 m

3:17,66 Werner Beecker (32) M 80 30.05. Kevelaer

Bessere Leistungen in der Halle

3:11,27 Werner Beecker (32) M 80 12.01. Düsseldorf

1.500 m

6:22,87 Werner Beecker (32) M 80 13.07. Mönchengladbach

3.000 m

12:58,76 Norbert Korte (50) M 60 08.08. Leverkusen

Leistungen in der Halle

12:42,47 Norbert Korte (50) M 60 12.01. Düsseldorf
13:06,06 Werner Beecker (32) M 80 12.01. Düsseldorf

5.000 m

20:26,88 Andreas Brück (58) M 55 11.05. Leverkusen
20:35,60 Hans-Hermann Gronemeyer (48) M 65 12.07. Mönchengladbach
22:10,91 Norbert Korte (50) M 60 11.05. Leverkusen
23:11,22 Werner Beecker (32) M 80 12.07. Mönchengladbach

10.000 m

42:16,61 Hans-Hermann Gronemeyer (48) M 65 21.04. Essen
43:59,76 Eberhard Dunger (51) M 60 21.04. Essen
49:25,55 Norbert Korte (50) M 60 22.08. Leverkusen

10 km Straße

42:59 Hans-Hermann Gronemeyer (48/M 65) 28.09. Mönchengladbach Brutto-Zeit!
42:59 Andreas Brück (58) M 55 03.03. Leverkusen Brutto: 43:08
43:55 Dominik Stuhl (85) M 20 06.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 43:57
45:50 Eberhard Dunger (51) M 60 10.11. Düsseldorf Brutto: 46:00
46:38 Siegfried Schönberg (66) M 45 06.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 46:45
46:55 Stephan Happe (66) M 45 06.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 47:00
47:12 Ralph Penner (53) M 60 06.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 47:18
48:34 Jörg Hanisch (75) M 35 06.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 48:36
49:14 Werner Beecker (32) M 80 21.09. Bobingen Brutto: 49:14
53:40 Friedrich Mann (36) M 75 10.11. Düsseldorf Brutto: 53:56
54:07 Heinrich Rademacher (46) M 65 06.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 54:15
54:08 Norbert Zölzer (59) M 50 10.11. Düsseldorf Brutto: 54:45
57:52 Kurt Scharbatke (50) M 60 10.11. Düsseldorf Brutto: 58:57

Halbmarathon

1:17:33 Ewout Hilferink (79) M 30 06.10. Breda (NED) Brutto: 1:17:39
1:32:22 Udo Wilde (56) M 55 14.03. Berg. Gladbach-Refrath Brutto: 1:32:27
1:34:18 Andreas Brück (58) M 55 14.03. Berg. Gladbach-Refrath Brutto: 1:34:23
1:36:33 Friedhelm Garze (48) M 65 14.03. Berg. Gladbach-Refrath Brutto: 1:36:42
1:40:21 Rainer Krüger (62) M 50 16.06. Buchholz Brutto-Zeit
1:40:59 Eberhard Dunger (51) M 60 14.03. Berg. Gladbach-Refrath Brutto: 1:41:11
1:41:57 Julien Levy (85) M 20 06.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 1:42:06
1:43:21 Siegfried Schönberg (66) M 45 10.11. Düsseldorf Brutto: 1:43:43
1:45:58 Danilo Marzo (57) M 55 10.11. Düsseldorf Brutto: 1:46:22
1:47:56 Norbert Korte (50) M 60 14.03. Berg. Gladbach-Refrath Brutto: 1:48:05
1:48:15 Ralph Penner (53) M 60 10.11. Düsseldorf Brutto: 1:48:36
1:51:29 Walter Hümpfner (59) M 50 13.10. Köln Brutto: 1:53:35
2:00:10 Heinrich Rademacher (46) M 65 10.11. Düsseldorf Brutto: 2:00:39
2:01:31 Norbert Zölzer (59) M 50 16.06. Buchholz Brutto-Zeit
2:01:46 Friedrich Mann (36) M 75 16.06. Buchholz Brutto-Zeit

Mannschaftswertung

4:53:40	LCW I	16.06. Buchholz
	Andreas Brück, 58 - Friedhelm Garze, 48 - Rainer Krüger, 62	
5:05:29	LCW M 60+	14.03. Bergisch Gladbach-Refrath
	Friedhelm Garze, 48 – Eberhard Dunger, 51 – Norbert Korte, 50	
6:04:05	LCW II	16.06. Buchholz
	Heinrich Rademacher, 46 - Norbert Zölzer, 59 - Friedrich Mann, 36	

Marathon

3:29:40	Andreas Brück (58)	M 55	28.04. Düsseldorf	Brutto: 3:30:05
3:30:20	Rolf Werg (56)	M 55	29.09. Berlin	Brutto: 3:41:28
3:34:42	Rainer Krüger (62)	M 50	12.05. Kassel	Brutto: 3:34:55
3:48:58	Siegfried Schönberg (66)	M 45	13.10. Köln	Brutto: 3:50:03
4:10:16	Matthias Busch (65)	M 45	29.09. Berlin	Brutto: 4:28:19
4:14:49	Ralph Penner (53)	M 60	13.10. Köln	Brutto: 4:18:29

Frauen

400 m:	1:19,74	Veronika Scharbatke (50)	W 60	13.07. Mönchengladbach
800 m:	2:59,71	Veronika Scharbatke (50)	W 60	12.07. Mönchengladbach
1.500 m:	6:08,14	Veronika Scharbatke (50)	W 60	13.07. Mönchengladbach
3.000 m:	14:09,02	Veronika Scharbatke (50)	W 60	12.01. Düsseldorf in der Halle!

10 km Straße

47:33	Elisa Marzo (88)	W 20	06.01. Ratingen	Brutto: ?
48:36	Veronika Scharbatke (50)	W 60	11.08. Gladbeck	
50:23	Annette Bohnes (68)	W 45	06.04. Düsseldorf-Benrath	Brutto: 50:28
52:05	Daniela Levy (87)	W 20	06.04. Düsseldorf-Benrath	Brutto: 52:10
54:30	Birgit Black (54)	W 55	10.11. Düsseldorf	Brutto: 55:01
57:27	Susanne Böhnke (61)	W 50	10.11. Düsseldorf	Brutto: 58:05
68:15	Gerlinde Kiel (51)	W 60	10.11. Düsseldorf	Brutto: 68:19
69:31	Helga Rother (41)	W 70	10.11. Düsseldorf	Brutto: 70:00

Halbmarathon

1:47:08	Elisa Marzo (88)	W 20	10.11. Düsseldorf	Brutto: 1:47:30
1:50:31	Annette Bohnes (68)	W 45	10.11. Düsseldorf	Brutto: 1:50:54
1:53:55	Karen Böhnke (91)	W 20	06.07. Düsseldorf-Himmelgeist	Brutto: ?
2:01:07	Cordula Hümpfner (61)	W 50	13.10. Köln	Brutto: 2:09:31
2:03:47	Inge Keller (54)	W 55	16.06. Buchholz	Brutto-Zeit
2:16:00	Susanne Böhnke (61)	W 50	06.07. Düsseldorf-Himmelgeist	

Marathon

3:32:14	Dagmar Wilde (63)	W 50	21.04. Hamburg	Brutto: 3:35:55
3:54:23	Annette Bohnes (68)	W 45	13.10. Köln	Brutto: 3:55:28