

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 106, Febr. 2014)



Redaktion: Georg Rüttinger
Am Bölkumer Busch 19 a
42553 Velbert-Nevigis
Tel. (0 20 53) 72 36

Norbert Korte
Alte Rottsieper Str. 22
42349 Wuppertal
Tel. (02 02) 47 28 90

Stadtsparkasse Wuppertal
IBAN: DE17 3305 0000 0000
9067 27

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

Liebe Mitglieder,

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

Zeitpunkt: Montag, **17. März 2014, 19.30 Uhr**

Ort: Jugendraum Sportplatzhaus Freudenberg

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Wahl einer Protokollführerin bzw. eines Protokollführers
3. Feststellung des Stimmrechts
4. Jahresbericht des Vorstandes
5. Kassenbericht
6. Kassenprüfbericht
7. Aussprache
8. Ehrungen
9. Wahl einer Versammlungsleiterin bzw. eines Versammlungsleiters
10. Entlastung des Vorstandes
11. Neuwahl des Vorstandes
12. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
13. Reinigung des Pokalschranks (Wer stellt sich zur Verfügung?)
14. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2014
15. Vorschau 2014
16. Verschiedenes

Anträge können bei mir bis zum 12. März 2014 eingereicht werden (Anschrift: Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal; Mail-Adresse: norbert.korte@lc-wuppertal.de).

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

Mit sportlichen Grüßen

Norbert Korte
1. Vorsitzender

Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)

| | | |
|----------------|--|---|
| So., 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 www.fc-straberg.de - amtlich vermessene Strecken - | 5, 10 + 21,1 km |
| Sa., 26. Juli | Rheinuferlauf in Duisburg www.rheinuferlauf.de | 5 - 10 - 21,1 km 5 + 10 km Walking |
| So., 24. Aug. | Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden www.sengbachlauf.de | 11,3 - 21,1 km 11,3 km Walking |
| So., 24. Aug. | Staffellauf „Rund um Wuppertal“ (Gesamtleitung Jörg Hanisch) www.rund-um-w.de | |
| Fr., 26. Sept. | Zonser Nachtlauf www.sg-zons.de | 3,1 + 7 Meilen |
| So., 9. Nov. | Martinslauf in Düsseldorf-Hassels www.sfd.de - amtlich vermessene Strecken - | 10 - 21,1 km 10 km Walking |
| So., 4. Jan. | Ratinger Neujahrslauf www.asc-ratingen.de - amtlich vermessene Strecken - | 5 + 10 km |

Der Staffellauf „Rund um Wuppertal“ und der Sengbach-Talsperrenlauf finden leider an einem Tag statt. Beide Veranstaltungen sind bei unseren Aktiven sehr beliebt. Wir haben deshalb im Vorstand darauf verzichtet, uns auf einen Lauf festzulegen. Wir überlassen die Entscheidung lieber unseren Aktiven.

Norbert Korte

Interessante Meisterschaftstermine 2014

| | | |
|--------------|--|----------------------|
| Sa., 08.03. | Deutsche Crossmeisterschaften | Löningen |
| Sa., 15.03. | Westdeutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften | Salzkotten |
| So., 30.03. | Kreis-Cross- u. Waldlaufmeisterschaften | Remscheid-Reinshagen |
| So., 06.04. | Deutsche Halbmarathonmeisterschaften | Freiburg |
| So., 03.05. | Deutsche 10.000-m-Meisterschaften auf der Bahn einschl. Altersklassen | Aichach (Bayern) |
| 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/ U 16 | Wuppertal |
| 14./15.06. | Kreis-Mehrkampfmeisterschaften U 16 - U 20 | Ratingen |

| | | |
|--------------|---|----------------------|
| So., 15.06. | Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften | Gladbeck |
| Sa., 28.06. | Kinder- und Jugend-Stadtmeisterschaften | Wuppertal |
| 11. - 13.07. | Deutsche Seniorenmeisterschaften | Erfurt |
| Sa., 23.08. | Westdeutsche Berglaufmeisterschaften | Bad Berleburg |
| 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 |

Weihnachtsfeier 6. Dez. 2013

Unsere gut besuchte Weihnachtsfeier im Vereinshaus des Kleingartenvereins Im Springen an der Oberen Lichtenplatzer Str. war wieder eine runde Sache. Bei schmackhaftem Essen bot sich in gemütlicher Runde die Gelegenheit, die vergangene Saison noch einmal Revue passieren zu lassen.

Die Weihnachtsfeier bot auch den passenden Rahmen, 13 LCWerinnen und LCWer mit dem Deutschen Sportabzeichen auszuzeichnen.

Aus der Hand von Harald Sohnius und Jörg Hanisch erhielten das Sportabzeichen und die Urkunde dazu: Karin Blume – Martin Blunck – Annette Bohnes – Friedhelm Garze – Vera Garze-Hellmich – Jörg Hanisch – Stephan Happe – Gerlinde Kiel – Klaus Pallasch – Siegfried Schönberg – Dörthe Stöhr – Dagmar Wilde – Udo Wilde

Ausgerechnet an diesem Abend schneite es. Drei Autos mussten angeschoben werden. Aber auch das hat Spaß gemacht.

Herzlichen Dank für die gelungene Weihnachtsfeier an das Organisationsteam mit Annette Bohnes, Dagmar Wilde, Siegfried Schönberg und Udo Wilde.

Norbert Korte

Vereinsfahrt nach Wertheim (3. – 5. Okt. 2014)

Unsere diesjährige Vereinsfahrt wird uns von Freitag (Feiertag), dem 3. Okt. bis Sonntag, dem 5. Okt., nach Wertheim führen. Wir sind in einem schönen Hotel (Zur schönen Aussicht) in Markt-Heidenfeld untergebracht.

Am Samstag findet der Messelauf in Wertheim statt, eine noch persönliche Veranstaltung mit ca. 500 Teilnehmern. Gelaufen werden 10 km: Für die Walkerinnen und Walker stehen 5 km an.

Am Programm wird zurzeit noch gearbeitet. Es wird aber sicherlich einen Abstecher nach Würzburg geben, eine Führung durch Wertheim, vielleicht die Besichtigung einer Papiermühle etc.

Wir möchten Euch bitten, bis **Mitte März** auf das Euch bekannte LCW-Konto mit der

Konto-Nr. 906 727 bei der Stadtparkasse Wuppertal (BLZ 330 500 00) oder

IBAN: DE17 3305 0000 0000 9067 27 BIC: WUPSDE33XX

folgenden Betrag für ein

Doppelzimmer pro Person 125,-- € = **250,-- €** Einzelzimmer **155,-- €**

mit Angabe des Namens und des Zimmerpartners zu überweisen.

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer!!!

Für Rückfragen: Vera-h@t-online.de

Wir hoffen auf eine rege Teilnahme.

Vera + Friedhelm Garze

Briefmarke zum 40-jährigen Vereinsjubiläum

Zum 40-jährigen Vereinsjubiläum im letzten Jahr haben wir eine Briefmarke (seinerzeit noch 58 Cent) speziell für uns mit dem LCW-Emblem drucken lassen, mit der aber ganz normale Briefe (mittlerweile plus 2 Cent) frankiert werden können. Die Briefmarke ist also nicht nur ein Erinnerungsstück ohne Wert.

Die Idee stammt von Jörg Hanisch, der sie dann im Auftrag des Vorstands umgesetzt hat. Unterstützt wurde Jörg von Heinrich Rademacher, der das Design entwickelte.

Alle, die bei der Weihnachtsfeier dabei waren, haben eine Jubiläumsmarke als Geschenk erhalten. Es sind aber noch genügend Marken übrig geblieben. Wer noch Marken haben möchte, kann sie zum Selbstkostenpreis von 1,-- € / Stück bei Martin Blunck bestellen.

Norbert Korte

LCW-Multifunktionstuch

Für den LCW-Fan gibt es jetzt auch ein Multifunktionstuch mit LCW-Logo. Das Kleidungsstück kann als Kopftuch, Halstuch, Sturmhaube oder Schal verwendet werden. Ein bekannter Hersteller solcher Tücher ist die Firma Buff.

Das wärmende Schlauchtuch mit den Maßen 26 x 47 cm kann zum Preis von 13,-- € bestellt werden.

Jörg Hanisch

Lauftraining mit Andrea Oppermann

Für den ambitionierten Läufer und die ambitionierte Läuferin bietet Andrea Oppermann **dienstags ab 18.30 Uhr** ein Lauftraining auf dem Sportplatz Oberbergische Straße an.

Es gibt in Wuppertal viele Lauftreffs. Eine Übersicht findet man auf der Seite laufen-in-wuppertal.de. Einige vom LCW angebotene Lauftreffs sind auf der Seite www.lc-wuppertal.de näher beschrieben. Die Lauftreffs ermöglichen ein gemeinsames Laufen, bieten aber in der Regel kein gezieltes und qualifiziertes Lauftraining.

Das Lauftraining von Andrea gibt es schon länger als offenes Angebot. Andrea ist inzwischen LCW-Vereinsmitglied. Sie baut derzeit auch eine neue Schülergruppe im LCW auf. Damit sind die LCW-Mitglieder besonders eingeladen, dieses Training zu nutzen. Die Trainingsgruppe besteht aus unterschiedlichen Leistungsklassen.

Martin Blunck

Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.

George Orwell

Harmonischer Jahresausklang in Herne (31.12.13) – Annette Bohnes

Zur Verabschiedung des Jahres 2013 fanden sich auch wieder einige LCW'ler zum 37. Herner Silvesterlauf ein. Bei strahlendem Sonnenschein und milden Temperaturen machten wir uns auf die sehr schöne Strecke durch den Revierpark Gysenberg.

Beim anschließenden gemütlichen Zusammensein war noch Zeit auf das neue Jahr anzustoßen und ein paar nette Gespräche zu führen.

Auch 2014 hoffen wir auf rege Teilnahme bei den von uns ausgewählten Laufveranstaltungen.

10 km Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Denise Krebs (87/ TV Wattenscheid) 35:11 ... 67. Birgit Black (54) 53:33 (W 55/4.), 88. Annette Bohnes (68) 55:55 (W 45/12.), 89. Cordula Hümpfner 55:55 (W 50/11.), 118. Susanne Böhnke (61) 59:52 (W 50/13.) 164 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend U 18 + U 20: 1. Steffen Uliczka (84/ SG TSV Kronshagen/ Kieler TB) 30:15 ... 130. Friedhelm Garze (48) 44:49 (M 65/2.), 176. Andreas Brück (58) 46:36 (M 55/8.), 232. Siegfried Schönberg (66) 48:38 (M 45/42.), 241. Stephan Happe (66) 48:50 (M 45/45.) 253. Tobias Rolke (84) 49:30 (M 20/53.), 278. Rainer Krüger (62) 50:49 (M 50/24.), 340. Walter Hümpfner (59) 53:25 (M 50/33.), 374. Norbert Zölzer (59) 54:40 (M 50/39.) 496 Läufer im Ziel.

5 km: 1. Rebekka Marissen (97/ LAV Oberhausen) 18:52 ... 7. Elisa Marzo (88) 22:40 (W 20/2.)
111 Läuferinnen + 181 Läufer im Ziel.

5 km Walking: 28. Gabi Krüger (63) 41:28

Anmerkung Norbert Korte: Der fünffache deutsche Meister über 3.000-m-Hindernis und Teilnehmer an den Olympischen Spielen in London und den Weltmeisterschaften in Moskau, Steffen Uliczka gewann bereits zum sechsten Mal in Herne. Er durfte sich über eine Siebprämie in Höhe von 500 € freuen. Eine weitere Prämie von 250 € für eine Zeit unter 30:00 Min. blieb ihm allerdings verwehrt. Die euphorische Aussage von Cheforganisator Klaus Alhorn: „Das ist schon außergewöhnlich. Wir haben hier wirklich die deutsche Spitzenklasse am Start“, erscheint mir dagegen reichlich übertrieben. Angesichts der vielen hochkarätigen Veranstaltungen am letzten Tag des Jahres ist das auch kaum zu bewerkstelligen.

Gummersbacher Silvester-Crosslauf (31.12.): Es war schon sehr anstrengend! – N. Korte

10,7 km: 1. Simon Dahl (87/ TV Refrath) 41:02 ... 93. Norbert Korte (50) 61:25 (M 60/2.) 143 Läufer + 35 Läuferinnen im Ziel.

Seit dem Geländelauf des Ski-Clubs Cronenberg im Kothener Wald hatte ich keinen Wettkampf mehr bestritten. Eigentlich wollte ich aber unbedingt in diesem Jahr noch eine 10-km-Zeit auf einer amtlich vermessenen Strecke unter Dach und Fach gebracht haben. Aber ich konnte mich nicht aufraffen. Meine Form ließ keine halbwegs akzeptable Zeit erwarten. So habe ich wieder gepokert und auf den Silvesterlauf in Wegberg gesetzt. Der VSV Grenzland Wegberg bot in diesem Jahr aber nur einen 7,5- und 15-km-Lauf an.

Notgedrungen habe ich mich entschlossen, das Jahr mit dem Silvester-Crosslauf in Gummersbach abzuschließen und nostalgische Erinnerungen aufzufrischen. In den 70-er-Jahren bin ich nämlich mal Silvester in Gummersbach gelaufen. Lang, lang ist's her! Die Gummersbacher rühmten sich, mit der 56. Auflage ihres Crosslaufes den ältesten und härtesten Silvesterlauf in Deutschland anzubieten.

Ob das mit dem „härtesten Silvesterlauf“ tatsächlich stimmt, vermag ich nicht zu sagen. Die 10,7 km lange Runde hatte es aber jedenfalls in sich. Es ging rauf und runter über zum Teil sehr mat-

schige Wege. Da man wegen einiger Asphaltabschnitte keine Spikes anziehen konnte, bin ich doch einige schwierige Passagen recht vorsichtig gelaufen. Zum Ausklang des Jahres wollte ich nicht unbedingt im Schlamm suhlen oder auf harte Steine fallen. Spaß gemacht hat es trotzdem, zumal das Wetter ausgesprochen gut war! Ein Landschaftslauf bietet doch immer eine besondere Atmosphäre.

Ratinger Neujahrslauf (05.01.14) – 5 km Männer, männl. Jugend: 1. Richard Wilke (M 20/ Aachener TG) 16:47 ... 33. Andreas Brück (58) 21:24 (M 55/2.) 146 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Belinda Wilke (W 50/ TG Neuss) 20:48 ...

5. Elisa Marzo (88) 22:17 (W 20/1.) 102 Läuferinnen im Ziel. - Netto-Zeiten -

Ratingen hat seinen früheren Reiz für uns LCwerrinnen und LCWer verloren. Aber im nächsten Jahr wird das sicherlich anders sein. Denn dann bieten wir Ratingen für Herne als einen Lauf mit Startgelderstattung an.

N.K.

Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (12.01.):

Werner Beecker zweimal erfolgreich – Norbert Korte

800 m (M 70 – M 80): 1. Klaus-Dieter Friese (41/ STV Hünxe) 2:47,39 ...

6. Werner Beecker (32) 3:22,33 10 Läufer am Start.

3.000 m (M 70 – M 80): 1. Karl-Werner Trümper (39/ LC Rapid Dortmund) 11:30,74 ... 7. Werner Beecker (32) 13:39,26 12 Läufer am Start.

Bei den traditionell in der ersten Januar-Hälfte in Düsseldorf ausgetragenen Westdeutschen Senioren-Hallenmeisterschaften starteten aus Wuppertal neben Werner Beecker noch Karin Ernst (Barmer TV), Harald Damm und Andreas Pakmohr (beide LG Wuppertal). Aber nur Werner stand auf dem Siegerpodest und das gleich zweimal. In der M 80 war er nicht zu schlagen. Aber auch in der M 75 hätte er noch gut ausgesehen.

Über 800 m setzte er sich gegen seinen Staffelnkameraden aus der letztjährigen 4 x 800-m-Weltrekord-Staffel, Herbert E. Müller (LAV Bayer Uerdingen/Dormagen), klar durch.

Das Rennen über 3.000 m wurde von Karl-Walter Trümper (LC Rapid Dortmund) bestimmt, der eine neue deutsche Hallen-Bestzeit für seine neue Altersklasse M 75 aufstellte und damit seinem Vereinskameraden und bisherigen Rekordinhaber Klemens Wittig (2. in 12:03,92 Min.) nicht die Spur einer Chance ließ. Werner Beecker hatte diese Bestleistung 2007 bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften an gleicher Stelle schon auf hervorragende 11:48,83 Min. verbessert. Jetzt sind wir schon bei 11:30,74 Min. angelangt. Es ist kaum zu glauben, dass solche Leistungen in diesem Alter noch möglich sind!

Die Entwicklung der deutschen Hallen-Bestleistung über 3.000 m in der M 75 seit 2003

| | | | |
|----------|--------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 12:10,53 | Eckart Maas (28) | SuS Bertlich | 09.02.03 Halle an der Saale |
| 11:48,83 | Werner Beecker (32) | LC Wuppertal | 25.02.07 Düsseldorf |
| 11:36,42 | Klemens Wittig (37) | LC Rapid Dortmund | 04.03.12 Erfurt |
| 11:30,74 | Karl-Walter Trümper (39) | LC Rapid Dortmund | 12.01.14 Düsseldorf |

Quelle: Jörg Reckemeier, Oldenburg

Altern ist ein hochinteressanter Vorgang: Man denkt und denkt und denkt – plötzlich kann man sich an nichts mehr erinnern.“

Ephraim Kishon (israelischer Satiriker)

1. Lauf der Hildener Winterlaufserie (26.01.):

Gabi Krüger wieder als Läuferin unterwegs – Norbert Korte

Mini-Serie (5 – 7,5 – 10 km): 1. Anne-Katrin Reinl (84/ ASV Köln Triathlon) 20:51,0 ... 6. Karen Böhnke (91) 25:12,0 (W 20/1.), 12. Susanne Böhnke (61) 27:52,9 (W 50/1.), 31. Gabi Krüger (63) 34:52,1 (W 50/6.) 34 Läuferinnen + 58 Läufer im Ziel.

Kleine Serie Frauen (10 – 10 – 10 km): 1. Corinna Mertens (70/ LG Wuppertal) 44:35,5 ... 17. Cordula Hümpfner (61) 56:20,0 (W 50/2.), 18. Ingeburg Keller (54) 56:23,4 (W 60/2.), 38. Marion Slembeck (63) 66:41,5 (W 50/5.) 39 Läuferinnen im Ziel.

Kleine Serie Männer: 1. Simon Büttgen (85/ LG Stadtwerke Hilden) 34:08,0 ... 48. Walter Hümpfner (59) 51:54,1 (M 55/5.) 87 Läufer im Ziel.

Große Serie (10 – 15 – 21,1 km): 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 33:34,5 ... 57. Jörg Hanisch (75/ Team Erdinger Alkoholfrei) 44:24,6 (M 35/8.), 59. Florian Trilling (89) 44:29,1 (M 20/2.) als Gast, 83. Danilo Marzo (57) 46:00,5 (M 55/3.), 96. Rainer Krüger (62) 46:49,1 (M 50/21.), 118. Julien Levy (85) 48:19,1 (M 20/5.), 139. Dominik Budschun (84) 50:10,6 (M 30/17.) als Gast, 175. Dirk Slembeck (57) 54:26,3 (M 55/12.) ... 208 Läufer + 58 Läuferinnen im Ziel.

Im letzten Jahr musste der 1. Lauf der Hildener Winterlaufserie wegen der vereisten Strecke noch abgesagt werden. Diesmal herrschten im Hildener Stadtwald bei ca. 6 Grad angenehme Laufbedingungen.

Neukirchener Crosslauf (01.02.14): Spannung pur bis zum Schluss! – Norbert Korte

5,1 km (3 Runden): 1. Marcel Bischoff (87/ LG Ameln/Linnich) 16:57 ... 73. Norbert Korte (50) 24:46 (M 60/2.) 101 Läufer + 28 Läuferinnen im Ziel.

Die Teilnahme am Crosslauf in Grevenbroich-Neukirchen ist für mich im Winter immer ein Highlight. Da muss schon etwas Wichtiges dazwischen kommen, wenn ich in Neukirchen nicht dabei bin.

Unter der sportlichen Leitung von Adi Rosenbaum hatte der Crosslauf in Neukirchen durch die Team-Challenge immer einen internationalen Anstrich. Man sah hier Läufer und Trainer, die man sonst nur aus dem Fernsehen kennt. In diesem Jahr fiel die Team-Challenge allerdings ins Wasser, da sich Adi Rosenbaum für einige Zeit aus dem Organisationsteam zurückziehen muss. Ohne ihn wollte man sich den erheblichen organisatorischen Aufwand offensichtlich nicht antun. Dem Erfolg der Veranstaltung tat das allerdings keinen Abbruch. Die Anmeldezahlen für die Kinder- und Jugendläufe explodierten regelrecht. Alleine am letzten Anmeldetag gingen 150 Meldungen ein. Es kam deshalb zu Zeitplanverschiebungen.

Auch der Volkscross für die Erwachsenen profitierte von dem gestiegenen Interesse. Der Regen in der Nacht vor der Veranstaltung sorgte für echte Crossbedingungen. Ohne Spikes wäre man verloren gewesen. Auch wenn es meine Platzierung im letzten Drittel des Läuferfeldes nicht aussagt; war ich mit meiner Leistung mal wieder richtig zufrieden. Endlich geht es aufwärts! Bis zum Ende habe ich um jeden Platz hart gekämpft. Den Schluss-Spurt verlor ich allerdings gegen einen 21-jährigen Gegner. Es war also spannend wie ein Krimi!

Winterlaufserie des LSV Porz:

Eberhard Dunger war zum Jahresauftakt noch nicht zufrieden

26.01. – 10 km: 1. Dominik Fabianowski (89/ ASV Köln) 33:08 ... 220. Eberhard Dunger (51) 47:37 (M 60/4.) Netto: 47:09.07 ... 449 Läufer + 164 Läuferinnen im Ziel.

09.02. – 15 km: 1. Dominik Fabianowski (89) 48:27 ... 100. Eberhard Dunger (51) 1:11:24 (M 60/4.) 237 Läufer + 64 Läuferinnen im Ziel.

Ämtlich vermessene 5-km-Runde mit 75 % Asphaltbelag im Erholungsgebiet Leidenhausen

2. Lauf der Hildener Winterlaufserie (09.02.):

Ex-LCWer Adolf Keller verliert gegen Rainer Krüger – Norbert Korte

Mini-Serie (5 – 7,5 – 10 km): 1. Petra Maak (64/ TSV Bayer Dormagen) 30:02,4 ... 8. Karen Böhnke (91) 39:15,4 (W 20/1.), 15. Susanne Böhnke (61) 43:28,8 (W 50/2.), 28. Gabi Krüger (63) 52:18,3 (W 50/7.) 31 Läuferinnen + 52 Läufer im Ziel.

Kleine Serie Frauen (10 – 10 – 10 km): 1. Ulla Henning (61/ ASV Köln Triathlon) 44:51,4 ... 13. Ingeburg Keller (54) 56:18,5 (W 60/1.), 16. Cordula Hümpfner (61) 56:46,3 (W 50/3.), 31. Marion Slembeck (63) 64:55,0 (W 50/4.) 33 Läuferinnen im Ziel.

Kleine Serie Männer: 1. Simon Büttgen (85/ LG Stadtwerke Hilden) 34:51,0 ... 41. Walter Hümpfner (59) 51:55,3 (M 55/4.) 69 Läufer im Ziel.

Große Serie (10 – 15 – 21,1 km): 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 51:48,1 ... 57. Florian Trilling (89) 1:09:11,2 (M 20/1.) als Gast, 68. Rainer Krüger (62) 1:10:11,7 (M 50/16.), 86. Julien Levy (85) 1:11:40,9 (M 20/4.), 156. Dominik Budschun (84) 1:22:25,6 (M 30/24.) als Gast, 163. Dirk Slembeck (57) 1:23:14,9 (M 55/11.) 193 Läufer + 54 Läuferinnen im Ziel.

- keine amtlich vermessenen Strecken -

Obwohl die Hildener Winterlaufserie in diesem Jahr erst zum dritten Mal angeboten wird, erfreut sie sich bei den Läuferinnen und Läufern in unserer Region schon großer Beliebtheit. Dazu trägt sicherlich nicht zuletzt der Hildener Stadtwald bei, der als Laufgebiet bestens geeignet ist.

Adolf Keller, der in den letzten Jahren so gut wie keine Wettkämpfe mehr bestritten hat und deshalb auch nicht mehr unserem Verein angehört, will jetzt mit dem Eintritt in die Altersklasse M 70 wieder angreifen. Ihm fehlt es aber noch an Wettkampfhärte. Über 15 km musste er sich Rainer Krüger (1:10:11,7 zu 1:10:35,3) geschlagen geben. Über 10 km hatte er Rainer noch 37 Sek. abgenommen. Das änderte aber nichts an seiner Führung in der Altersklasse M 70.

N a c h t r a g

Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ (23.11.): Daniel Schmidt + Konstanze Klosterhalfen hießen die überlegenen Crosslauf-Sieger – Norbert Korte

Crosslauf Männer, männl. Jugend U 18 + U 20 über 6,2 km (3 Runden): 1. Daniel Schmidt (LT DSHS Köln) 21:22; 2. Simon Dahl (TV Refrath) 22:17; 3. Stefan Middeldorf (M 45/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 22:53 ... 7. Miles Gutbrod (97/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 23:51 (U 18/1.) 37 Läufer im Ziel.

Crosslauf Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20 über 4,11 km (2 Runden): 1. Konstanze Klosterhalfen (97) 15:24; 2. Maureen Luginger (95/ beide TSV Bayer 04 Leverkusen) 17:07; 3. Anja Kaufmann (69 TV Refrath) 17:51 ... 12. Martina Bauer (64) 22:38 (W 40+/4.) 17 Läuferinnen im Ziel.

Waldlauf Männer über 9,81 km (5 Runden): 1. Marc Walter (74/ LG Wuppertal) 35:57; 2. Yann K. Jarosch (89/ LT-TV Hasslinghausen) 38:50; 3. Andreas Pakmohr (60/ LG Wuppertal) 39:07 50 Läufer im Ziel.

Waldlauf Frauen über 9,81 km: 1. Caroline Hardt (94/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 43:16; 2. Vivien Pusic (70/ AV Parthenon Dordrecht) 43:18; 3. Corinna Mertens (70/ LG Wuppertal) 44:43 18 Läuferinnen im Ziel.

Trotz des trüben November-Wetters fanden knapp über 300 Läuferinnen und Läufer den Weg zum Freudenberg. Der Tiefpunkt von 2009 mit nur noch 177 Teilnehmern ist endgültig überwun-

den. Dazu trug nicht zuletzt wieder das Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium aus Remscheid mit rd. 40 Startern und der Staffellauf mit über 60 Läuferinnen und Läufern von 8 bis 59 Jahren bei. Der Staffellauf über 5 x 1.960 m ist insbesondere eine sportliche Betätigungsmöglichkeit für die ganze Familie. So verzichtete Conny Kronenberg (LCK Ronsdorf) auf einen Einzelstart und bildete lieber mit ihrer Familie eine Staffel. Wir erreichen über den Staffellauf Läuferkreise, die sonst nie unsere Veranstaltung besuchen würden.

Der Crosslauf hätte sowohl bei den Männern wie auch bei den Frauen ein paar Teilnehmer mehr „vertragen“ können. Dafür waren aber mit Daniel Schmidt (LT DSHS Köln) und Constanze Klosterhalfen (TSV Bayer Leverkusen) zwei „Hochkaräter“ am Start, die auch über unsere Region hinaus bekannt sind. Daniel Schmidt belegte im Oktober beim Marathonlauf am Essener Baldeyensee den 2. Platz in der persönlichen Bestzeit von 2:22:04 Std. Constanze Klosterhalfen stellte Anfang Februar dieses Jahres in Erfurt eine neue deutsche U-18-Hallen-Bestleistung über 1.500 m in 4:21,52 Min. auf. Bei den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften der U 20 vor ein paar Tagen in Sindelfingen musste sie sich als Zweite in 4:24,61 Min. nur knapp geschlagen geben. Von ihrem Wohnort in der Nähe von Königswinter fährt sie mehrmals wöchentlich die rd. 50 km nach Leverkusen zum Training. Trotz dieser starken zeitlichen und körperlichen Belastung findet sie noch Zeit, Querflöte und Klavier zu spielen. Schließlich muss sie ja auch noch etwas für die Schule tun.

Daniel Schmidt lief mit 21:22 Min. ein einsames Rennen gegen die Uhr. An die Verbesserung seines Streckenrekordes von 19:56 Min. aus dem Jahre 2011 war unter diesen Umständen allerdings nicht zu denken. Mit Simon Dahl, der bei uns unter Laufsport Bunert startete, aber ansonsten für den TV Refrath läuft, hatte er zwar einen guten, aber keinen gleichwertigen Konkurrenten. Simon Dahl gewann immerhin den Gummersbacher Silvesterlauf 2013 und sicherte sich beim stark besetzten Neukirchener Crosslauf 2014 Platz 5.

Den von der AOK Hamburg/Rheinland gestifteten Wanderpokal „Der Bergische Schmied“ gewann die Jugendmannschaft vom TSV Bayer 04 Leverkusen mit Ex-LCWer Miles Gutbrod an der Spitze. Die Seniorenmannschaft vom TSV Solingen-Aufderhöhe hatte gegen die nachdrängende Jugend keine Chance.

Auch ohne den Druck eines starken Gegners gewann Marc Walther den Waldlauf über 9,8 km in einer besseren Zeit als Arnd Bader (36:01/ LG Remscheid) im letzten Jahr. Arnd Bader beschränkte sich diesmal auf die Staffel. Als erster und letzter Läufer führte er das LG Remscheid Running-Team zu einem sicheren Sieg. Ewout Hilferink, im letzten Jahr Zweiter, musste wegen einer starken Erkältung leider auf einen Start verzichten.

Bei den Damen überraschte Vivien Pusic aus dem niederländischen Dordrecht knapp geschlagen als Zweite hinter Caroline Hardt (TSV Bayer 04 Leverkusen). Allerdings war sie nicht nur wegen unseres Laufes mit ihrer Familie nach Wuppertal gekommen. Sie weilte vielmehr auf Verwandtenbesuch in Wuppertal, denn ihr Mann hat hier einige Jahre gelebt. Lokalmatadorin Corinna Mertens (LG Wuppertal) hatte mit fast 1 ½ Min. Rückstand keine Chance auf den Sieg.

Den Lauf der weiblichen und männlichen Jugend U 14 + U 16 über 1,9 km gewann Christopher Traichel vom Wuppertaler SV mit deutlichem Vorsprung in 6:26 Min., was aber nicht weiter überraschte. Christopher Traichel ist schließlich der amtierende Westdeutsche Vizemeister über 800 m. Bei den Mädels blieb der Sieg nicht in Wuppertal. In 7:12 Min. setzte sich Louisa Müller (LAZ Puma Rhein-Sieg) gegen Hannah Kaufmann (VfL Engelskirchen) ebenso deutlich durch.

Erfreulich stark waren die beiden Läufe der Altersklasse U 12 + jünger mit 34 Mädels und 49 Jungen besetzt. Aber nicht alle konnten natürlich um einen der begehrten Siegerpokale kämpfen. Für viele ging es einfach nur darum, ins Ziel zu kommen. So liefen 19 Schülerinnen und Schü-

ler der Grundschule Marienstraße mit, die von ihrer Schulleiterin und unserer neuen Schülertrainerin Andrea Oppermann betreut wurden und sich einfach nur über eine Tafel Schokolade gefreut haben.



Eva Oppermann mit einem Teil ihrer Schützlinge von der Grundschule Marienstraße

1. Panoramaweg-Lauf der SSVg 09/12 Heiligenhaus (14.09.2013):

Heinrich Rademacher war beim Auftakt dabei! – Norbert Korte

10 km: 1. Tyll Jakoby (94/ Team Essen 99) 35:05 ... 114. Heinrich Rademacher (46) 53:12 (M 65/1.) 159 Läufer + 66 Läuferinnen im Ziel.

Bereits Mitte 2011 wurde der *PanoramaRadweg* auf der ehemaligen Trasse der Niederberg-Bahn offiziell eröffnet. 2013 haben auch die Läufer mit einem Volkslauf von diesem Radweg Besitz ergriffen. Neben einem 5-km- und einem 10-km-Lauf wurden auch noch Bambini- und Schülerläufe angeboten. Die Resonanz ist für eine Premierenveranstaltung mehr als beachtlich gewesen.

In diesem Jahr soll die Veranstaltung am 20. Sept. - am Tage unseres Volkslaufes - stattfinden. Wir haben dem Termin gegenüber dem Verband nicht zugestimmt, zumal am 21. Sept. auch der Schwelmer Citylauf um die Gunst der Laufszenen buhlt. Drei Veranstaltungen an einem Wochenende in unmittelbarer Nähe sind meines Erachtens zuviel des Guten.

Rückblick auf Harald Heymanns 60. Geburtstag

Vor einigen Tagen bin ich bei einer Keller-Aufräumaktion auf fast schon vergessene Reste früherer Ausgaben der Westdeutschen Zeitung gestoßen. In der Ausgabe vom Samstag, dem 31. Aug. 1991, berichtet WZ-Redakteur Andreas Boller ziemlich euphorisch über den 2:1-Sieg des Wuppertaler SV vor 7.000 Zuschauern im Stadion am Zoo gegen Hamborn 07.

Auf der gleichen Seite wird aber auch die Arbeit unseres heutigen Ehrenvorsitzenden Harald Heymann anlässlich seines 60. Geburtstages gewürdigt. Dieser Artikel ist es wert, noch einmal abgedruckt zu werden.

Jubilare

LCW-Chef wird 60 Jahre

Als Harald Heymann 40 Jahr alt war, verordnete ihm ein Arzt mehr körperliche Betätigung. Damit begann seine zweite sportliche Laufbahn, denn als Jugendlicher hatte er aus Zeitmangel den Handballsport bei Schwarz-Weiß Wuppertal aufgeben müssen. Harald Heymann, der am 1. September seinen 60. Geburtstag feiert, startete seine zweite Karriere bei einem Lauffreiwettbewerb. Dort knüpfte er die ersten Kontakte zum Leichtathletik-Club Wuppertal (LCW), dessen Vorsitzender er seit 1986 ist.

In diesem Monat wird der Jubilar wieder als Organisator in Erscheinung treten: Der LCW-Volkslauf mit Start und Ziel an der Gesamtschule Ronsdorf zieht seit Jahren Läufer aller Altersgruppen an. Besonderen Wert wird auf den jüngsten Nachwuchs und die Schüler gelegt. Der LCW-Volkslauf ist untrennbar mit seinem 1. Vorsitzenden verbunden, der gemeinsam mit vielen anderen ehrenamtlichen Helfern für optimale Startbedingungen sorgt.

Harald Heymanns Beruf verrät ihn als waschechten Wuppertaler. Der Jubilar erlernte den Beruf des Bandwirkerstuhlschreinermeisters und machte sich früh selbständig.

ohne Verfasserangabe

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Als Georg Rüttinger Ende 2012 seine lange und erfolgreiche Tätigkeit als Jugendtrainer beim LCW beendete, mussten wir unsere Kinder- und Jugendabteilung leider schweren Herzens auflösen. Ein Nachfolger ließ sich im Verein nicht finden.

Aber manchmal geschehen auch in der Leichtathletik noch Zeichen und Wunder. Die allen Läufern und Triathleten in Wuppertal bestens bekannte Andrea Oppermann bot sich an, für uns mit den Kindern der Grundschule Marienstraße in der Elberfelder Nordstadt eine neue Schülerabteilung aufzubauen. Als fachlich qualifizierte Trainerin und Leiterin der Grundschule Marienstraße ist sie eine ideale Besetzung für diese Aufgaben.

Da die Kinder und Jugendlichen immer mehr Zeit in der Schule zubringen, ist ein Vereinstraining am späten Nachmittag für viele kaum noch möglich. Einer Kooperation der Vereine mit interessierten Schulen gehört deshalb sicherlich die Zukunft.

Das Interesse der Kinder an Andreas Trainingsangebot hat unsere Vorstellungskraft deutlich übertroffen. Wer nachzählt, findet nachstehend 33 neue LCW-Mitglieder zwischen sechs und 10 Jahren.

Andrea trainiert derzeit mit den Kindern donnerstags ab 17.00 Uhr in der Turnhalle Marienstraße. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Jungen: Yosif Reyan Al-Hamdany (07) – Enes Bayraktar (04) – Kerem Bayraktar (06) – Amin Benkaddour (06) – Nils Braas (06) – Aryan Camlibel (07) – Jona Ben Compes (07) – Nasim Douallal (07) – Oskar Feldhammer (07) – Jakob Heseding (04) – Leander Heseding (07) – Ilkay Icme (04) – Jasser Yuma (07) – Ashley Kerwath (06) – Henrik Koser (06) – Edgar Marioth (05) – Ceren Mert (07) – Beon Tyndale (06)

Mädchen: Derya Apak (07) – Leyla Apak (04) – Arlyne Beeckmann (06) – Emilia Enrica Coll (07) – Helene Dreymann (07) – Lena Hillenbrand (07) – Muriel Kerwath (06) – Jamina Kuric (06) – Rosalie Nkwetchou (07) – Beyza Olgun (05) – Hümeýra Olgun (07) – Mia Canan Polten (06) – Elom-Benida Tedo (07) – Siani Towa Koungoue (07) – Lara-Su Türkoglu (07)

Andrea Oppermann (76) – Marion Slembeck (63) – Dirk Slembeck (57)

Norbert Korte

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.

| | | | | | |
|----------|-----------------------|----------|----------|----------------|----------|
| 85 Jahre | Karl Nagel | 13.05.29 | | | |
| 80 " | Hans Joachim Stöhr | 15.04.34 | | | |
| 75 " | Ronald Grawley | 22.05.39 | | | |
| 65 " | Bernd Gerhard Stenzel | 26.04.49 | | | |
| 65 " | Kurt Werner Gerlach | 01.05.49 | | | |
| 60 " | Ingeburg Keller | 27.04.54 | | | |
| 55 " | Vera Garze-Hellmich | 02.03.59 | | | |
| 55 " | Norbert Zölzer | 19.03.59 | | | |
| 55 " | Andreas Black | 27.04.59 | 10 Jahre | Enes Bayraktar | 06.07.04 |
| 20 " | Janis Bauer | 25.04.94 | 10 „ | Jakob Heseding | 17.03.04 |
| 15 " | Hendrik Pörner | 20.07.99 | 10 „ | Ilkay Icme | 20.05.04 |

Norbert Korte

Ehrenring für Ernst-Andreas Ziegler

Anfang Dezember des vergangenen Jahres wurde das neue Gebäude der Junior-Uni in der Nähe der Schwebebahnstation Loher Brücke feierlich eröffnet. Treibende Kraft für diesen Neubau war unser Mitglied Ernst-Andreas Ziegler. Als Geschäftsführer der Junior-Uni ist es maßgeblich seiner Initiative zu verdanken, dass die für das Projekt notwendigen 5 Mio. € zusammen gekommen sind.

Auf der Eröffnungsfeier verkündete Oberbürgermeister Peter Jung, dass Ernst-Andreas Ziegler den Ehrenring der Stadt Wuppertal erhalten wird. „Ziegler hat es mit seinen kommunikativen Fähigkeiten geschafft, die richtigen Partner, Unterstützer und Freunde zu finden und die Junior-Uni zu einem Projekt zu formen, auf das alle Wuppertaler stolz sein können“, sagte der Oberbürgermeister.

Wir gratulieren ihm auch von dieser Stelle aus zu dieser ehrenvollen Auszeichnung.

Norbert Korte

Wir müssen Abschied nehmen von *Hildegard Wieczorrek*

Nach längerer schwerer Krankheit ist unser langjähriges Mitglied Hildegard Wieczorrek am 13. Dez. des vergangenen Jahres verstorben. Viele LCWerinnen und LCWer haben sie kurz vor Weihnachten auf ihrem letzten Weg begleitet. Mit ihr verlieren wir eine immer freundliche und hilfsbereite Sportkameradin. Wir wünschen ihrem Mann Hans die nötige Kraft, mit diesem schweren Verlust umzugehen.

Norbert Korte

Vereins-Bestenliste 2013

Wer bei der Lektüre des letzten LCW-Echos vermutet haben sollte, dass ich jetzt hellseherische Fähigkeiten besitze, den muss ich enttäuschen. Ich kann noch nicht Eure Bestzeiten für dieses Jahr vorhersagen. Es musste also Vereins-Bestenliste 2013 und nicht 2014 heißen.

Hier wird noch einmal unsere Bestenliste für die vergangene Saison mit einigen Korrekturen und Ergänzungen veröffentlicht. Platzierungen in der DLV-Senioren-Bestenliste, der Nordrhein-Senioren-Bestenliste und der Kreis-Bestenliste sind angefügt.

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 |
| 2.000 m: | 7:29;59 | Hendrik Pörner (99) Platz 1 Kreis-Bestenliste 2013 (M 14) | 02.06. Wuppertal |
| 80-m-Hürden: | 14,97 (+1,4 w) | Hendrik Pörner (99) Top 20 Kreis-Bestenliste 2013 (M 14) | 01.06. Wuppertal |
| Hochsprung: | 1,54 | Hendrik Pörner (99) Platz 6 Kreis-Bestenliste 2013 (M 14) | 29.09. Wuppertal |
| Weitsprung: | 4,85 (-0,9 w) | Hendrik Pörner (99) Top 20 Kreis-Bestenliste 2013 (M 14) | 27.04. Ratingen |
| Kugel (4,0 kg): | 8,46 | Hendrik Pörner (99) Top 20 Kreis-Bestenliste 2013 (M 14) | 29.09. Wuppertal |
| Speer (600 g): | 35,40 | Hendrik Pörner (99) Platz 4 Kreis-Bestenliste 2013 (M 14) | 05.10. Wuppertal |
| Speer (700 g*): | 25,64 | Hendrik Pörner (99) | 12.06. Wuppertal |
| Ball (200 g) | 55,5 | Hendrik Pörner (99) Platz 2 Kreis-Bestenliste 2013 (M 14) | 02.06. Wuppertal |
| Vierkampf: | 1.749 13,88 (-2,6w) – 4,85 (-0,9w) – 7,66 – 1,52 100 m – Weit – Kugel – Hoch | Hendrik Pörner (99) Platz 6 Kreis-BL 2013 (M 14) | 27.04. Ratingen |
| Blockwettkampf Lauf: | 2.187 13,94 (+2,4w) – 14,97 (+1,4w) – 4,69 (0,0w) – 55,5 – 7:29,59 100 m – 80-m-Hürden – Weit – Ball – 2.000 m | Hendrik Pörner (99) Platz 1 Kreis-Bestenliste 2013 (M 14) | 02.06. 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
Platz 1 DLV-Senioren-Bestenliste 2013 (M 80)

Bessere Leistungen in der Halle

3:11,27 Werner Beecker (32) M 80 12.01. Düsseldorf
Platz 1 DLV-Senioren-Hallen-Bestenliste 2012/13 (M 80)

1.500 m

6:22,87 Werner Beecker (32) M 80 13.07. Mönchengladbach
Platz 1 DLV-Senioren-Bestenliste 2013 (M 80)

3.000 m

12:58,76 Norbert Korte (50) M 60 08.08. Leverkusen
Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 60)

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
Platz 1 DLV-Senioren-Hallen-Bestenliste 2012/13 (M 80)

5.000 m

20:26,88 Andreas Brück (58) M 55 11.05. Leverkusen
Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 55)

20:35,60 Hans-Hermann Gronemeyer (48) M 65 12.07. Mönchengladbach
Top 20 DLV-Senioren-BL (M 65) Platz 3 Nordrhein-Senioren-BL (M 65)

22:10,91 Norbert Korte (50) M 60 11.05. Leverkusen
Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 60)

23:11,22 Werner Beecker (32) M 80 12.07. Mönchengladbach
Platz 1 DLV-Bestenliste 2013 (M 80)

10.000 m

42:16,61 Hans-Hermann Gronemeyer (48) M 65 21.04. Essen
Platz 7 DLV-Senioren-BL 2013 (M 65) Platz 2 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (M 65)

43:59,76 Eberhard Dunger (51) M 60 21.04. Essen
Top 50 DLV-Senioren-BL 2013 (M 60) Platz 9 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (M 65)

49:25,55 Norbert Korte (50) M 60 22.08. Leverkusen
Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 60)

10 km Straße

42:59 Hans-Hermann Gronemeyer (48/M 65) 28.09. Mönchengladbach Brutto-Zeit!
Top 40 DLV-Senioren-BL 2013 (M 65) Platz 6 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (M 65)

42:59 Andreas Brück (58) M 55 03.03. Leverkusen Brutto: 43:08
Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 55)

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
Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 60)

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 | Bruttozeit! |
| | Platz 1 DLV-Senioren-Bestenliste 2013 (M 80) | | | |
| 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 |

Zeiten auf Strecken, die nicht den Vorschriften entsprechend vermessen wurden:

| | | | |
|-------|----------------------|------|-------------------------|
| 45:25 | Eberhard Dunger (51) | M 60 | 27.07. Duisburg-Homberg |
| 47:09 | Julien Levy (85) | M 20 | 27.07. Duisburg-Homberg |
| 47:39 | Rainer Krüger (62) | M 50 | 27.07. Duisburg-Homberg |

Halbmarathon

| | | | | |
|---------|--|------|-------------------------------|-----------------|
| 1:17:33 | Ewout Hilferink (79) | M 30 | 06.10. Breda (NED) | Brutto: 1:17:39 |
| | Top 20 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (M 30) Platz 4 Kreis-Bestenliste 2013 | | | |
| 1:32:22 | Udo Wilde (56) | M 55 | 14.04. Berg. Gladbach-Refrath | Brutto: 1:32:27 |
| | Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 55) | | | |
| 1:34:18 | Andreas Brück (58) | M 55 | 14.04. Berg. Gladbach-Refrath | Brutto: 1:34:23 |
| | Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 55) | | | |
| 1:36:33 | Friedhelm Garze (48) | M 65 | 14.04. Berg. Gladbach-Refrath | Brutto: 1:36:42 |
| | Top 40 DLV-Senioren-BL 2013 (M 65) Platz 7 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (M 65) | | | |
| 1:40:21 | Rainer Krüger (62) | M 50 | 16.06. Buchholz | |
| 1:40:59 | Eberhard Dunger (51) | M 60 | 14.04. Berg. Gladbach-Refrath | Brutto: 1:41:11 |
| | Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste (M 60) | | | |
| 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 | |
| 2:01:46 | Friedrich Mann (36) | M 75 | 16.06. Buchholz | |

Mannschaftswertung

| | | | | |
|---------|--|--|----------------------------------|--|
| 4:53:40 | LCW I | | 16.06. Buchholz | |
| | Andreas Brück, 58 - Friedhelm Garze, 48 - Rainer Krüger, 62 | | | |
| | Platz 4 Kreis-Bestenliste 2013 | | | |
| 5:05:28 | LCW M 60+ | | 14.04. Bergisch Gladbach-Refrath | |
| | Friedhelm Garze, 48 – Eberhard Dunger, 51 – Norbert Korte, 50 | | | |
| | Platz 10 DLV-Senioren-BL 2013 (M 60) Platz 2 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (M 60) | | | |
| | Platz 5 Kreis-Bestenliste 2013 | | | |
| 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 |
| | Platz 6 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 55) | | | |

| | | | | |
|---------|--|------|---------------|-----------------|
| 3:30:20 | Rolf Werg (56) | M 55 | 29.09. Berlin | Brutto: 3:41:28 |
| | Platz 7 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 55) | | | |
| 3:34:42 | Rainer Krüger (62) | M 50 | 12.05. Kassel | Brutto: 3:34:55 |
| | Top 50 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (M 50) | | | |
| 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 | |
| | | Platz 4 DLV-Senioren-BL 2013 (W 60) Platz 1 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (W 60) | | | |
| 800 m: | 2:59,71 | Veronika Scharbatke (50) | W 60 | 12.07. Mönchengladbach | |
| | | Platz 3 DLV-Senioren-BL 2013 (W 60) Platz 1 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (W 60) | | | |
| 1.500 m: | 6:08,14 | Veronika Scharbatke (50) | W 60 | 13.07. Mönchengladbach | |
| | | Platz 6 DLV-Senioren-BL 2013 (W 60) Platz 2 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (W 60) | | | |
| 3.000 m: | 14:09,02 | Veronika Scharbatke (50) | W 60 | 12.01. Düsseldorf (in der Halle!) | |
| | | Platz 6 DLV-Senioren-Hallen-Bestenliste 2012/13 (W 60) | | | |

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 |
| | Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2013 (W 55) | | | |
| 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 |
| | Top 40 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (W 45) Platz 10 Kreis-Bestenliste 2013 | | | |
| 1:53:55 | Karen Böhnke (91) | W 20 | 06.07. Düsseldorf-Himmelgeist | Brutto: ? |
| | Top 20 Kreis-Bestenliste 2013 | | | |
| 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 |
| | Top 30 DLV-Senioren-BL 2013 (W 50) Platz 1 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (W 50) | | | |
| | Platz 3 Kreis-Bestenliste 2013 | | | |
| 3:54:23 | Annette Bohnes (68) | W 45 | 13.10. Köln | Brutto: 3:55:28 |
| | Top 20 Nordrhein-Senioren-BL 2013 (W 45) Platz 5 Kreis-Bestenliste 2013 | | | |