

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Norbert Korte, Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

Stadtparkasse Wuppertal
IBAN: DE17 3305 0000 0000 9067 27



LCW-Echo (Ausgabe 107, Februar 2015)

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, **9. März 2015, 19.00 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. Teil-Neuwahl des Vorstandes
12. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
13. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2015
14. Mitgliedsausweis
15. Vorschau 2015
16. Verschiedenes

Anträge können bis zum 2. März 2015 beim Geschäftsführer Norbert Korte eingereicht werden (Anschrift: Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal; Mail-Adresse: korte@lc-wuppertal.de).

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

Mit sportlichen Grüßen

Friedhelm Garze
1. Vorsitzender

Zu TOP 14 „Mitgliedsausweis“

Für die Nutzung von Rabattfunktionen in lokalen Sportgeschäften ist ein Mitgliedsausweis hilfreich. Die Ausgabe von Mitgliedsausweisen soll daher fortgesetzt werden. Da bei dieser Ausgabe eine Lücke entstanden ist, und die alten Vordrucke zur Neige gehen, schlägt der Vorstand vor, den vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) empfohlenen Deutschen Sportausweis als neuen Mitgliedsausweis einzuführen.

Der Ausweis hat das Format einer Scheckkarte und wird dem Verein kostenlos zur Verfügung gestellt. Auf Wunsch und Veranlassung des einzelnen Mitglieds kann der Ausweis zu einer Art Sport-Kundenkarte mit weiteren Rabattmöglichkeiten (und Werbeangeboten) erweitert werden.

Weitere Informationen zum Deutschen Sportausweis gibt es im Internet auf der Seite <http://www.sportausweis.de>. Wenn keine Einwände bestehen, soll die Einführung des neuen Mitgliedsausweises auf der Jahres-Hauptversammlung beschlossen werden.

Der Vorstand

Rückblick auf die Jahres-Hauptversammlung 2014

Die Jahres-Hauptversammlung verlief im vergangenen Jahr nicht ganz so harmonisch wie ich mir das gewünscht hätte. Die Wahl von Friedhelm Garze zum neuen 1. Vorsitzenden und die Besetzung der übrigen Ämter des geschäftsführenden Vorstandes verlief noch unproblematisch. Friedhelms Vorschlag, den erweiterten Vorstand zu verkleinern, um die Vorstandsarbeit zu straffen und stattdessen zwei Beiräte „Festausschuss“ und „Volkslauf / Wald- und Crosslauf“ zu gründen, stieß dagegen auf Widerspruch.

Die Mitgliederversammlung sprach sich bei 4 Enthaltungen einstimmig dafür aus, dass dem Vorstand auch weiterhin ein Sozialwart/ eine Sozialwartin und ein Schriftführer/ eine Schriftführerin angehören.

Der Vorschlag unseres Ehrenvorsitzenden Harald Heymann, Dagmar Wilde wieder zur Sozialwartin zu wählen, wurde einstimmig angenommen. Annette Bohnes verzichtete dagegen auf eine Wiederwahl als Schriftführerin. Da Susanne Böhnke um eine Bedenkzeit bat, wird der Vorstand zu einem späteren Zeitpunkt eine Schriftführerin/ einen Schriftführer berufen.

Besetzung des Vorstandes nach der Jahres-Hauptversammlung

1. Vorsitzender	Friedhelm Garze
2. Vorsitzender	Jörg Hanisch
Kassenwart	Martin Blunck
Geschäftsführer	Norbert Korte
Sozialwartin	Dagmar Wilde
Sportwart	Siegfried Schönberg
Schriftführer	unbesetzt!

Bernhard Orben (Geschäftsführer) und Georg Rüttinger (Sportwart) stellten sich nicht mehr zur Wiederwahl. Beide werden aber auch weiterhin als Helfer bei unseren Veranstaltungen zur Verfügung stehen. Georg hat sich bereit erklärt, auch weiterhin die Meldungen für die Meisterschaften zu übernehmen.

Beiden gebührt für ihre langjährige Vorstandsarbeit großer Dank. Sie haben die Geschicke des Vereins maßgeblich mit gestaltet. Ohne sie wäre das Vereinsschiff vielleicht schon gestrandet.

Einen breiten Raum in den Diskussionen nahm auch die Situation unserer Seniorengruppe auf dem Freudenberg ein, die immer mehr an den Rand gedrängt wird. Dem SSV Germania, der

mittlerweile die Sportanlage verwaltet, ist dabei aber sicherlich kein böser Wille zu unterstellen. Immer mehr Fußballmannschaften müssen sich auf dem Freudenberg die Kabinen in den späten Nachmittags- und Abendstunden teilen. Da bleiben unsere Senioren, die nicht mehr im Berufsleben stehen, zwangsläufig auf der Strecke. Sie müssen weitgehend auf die Nachmittagsstunden ausweichen, wenn sie noch duschen wollen.

Udo Wilde forderte deshalb vom neuen Vorstand ein konkretes Konzept zur Einbindung des Standortes Freudenberg in die Vereinsaktivitäten. Dieses Konzept hängt aber letztlich vom Interesse der LCW-Mitglieder ab, auf dem Freudenberg zu trainieren. Die neue Kunststoffbahn bietet jetzt zusätzliche Möglichkeiten. Angedacht ist, dass wir uns donnerstags um 18.00 Uhr auf dem Freudenberg zum Training treffen. Wer mitmachen möchte, melde sich bitte bei Norbert Korte (Tel. 47 28 90). Duschen muss allerdings anschließend jeder zu Hause.

Der Vorstand konnte auch wieder einige Ehrungen vornehmen. Bärbel Janiak + Lothar Wolters halten dem LCW bereits seit 25 Jahren die Treue. Udo Wilde hat sich bereits 15-mal als fleißiger Helfer bewährt.

Seit der Jahres-Hauptversammlung hat es hinsichtlich der Zusammensetzung des Vorstandes einige Veränderungen gegeben. Dagmar Wilde ist bereits Ende Mai von ihrem Amt als Sozialwartin zurückgetreten, da sie jetzt fast ganztags arbeitet. Sie kümmert sich aber weiterhin mit um die Weihnachtsfeier und um den Stammtisch. Mit Birgit Black konnte schnell eine Nachfolgerin gefunden werden. Auch die Aufgaben des Schriftführers sind bei Ralph Penner in guten Händen. Beide sollen auf der Mitgliederversammlung noch in ihren Ämtern bestätigt werden.

Zurückgetreten ist nach unserem Wald- und Crosslauf leider auch Jörg Hanisch als 2. Vorsitzender. Er zog damit offensichtlich die Konsequenzen aus den Problemen bei der Ergebnisermittlung beim Volkslauf bzw. auch beim Wald- und Crosslauf. Jörg hat die Modernisierung unseres Zeiterfassungssystems maßgeblich gestaltet. Ohne ihn würde es wahrscheinlich schon gar keinen Volkslauf mehr geben. Ihm sei deshalb auch von dieser Stelle aus für seinen Einsatz noch einmal sehr herzlich gedankt.

Im Moment ist der Vorstand noch auf der Suche nach einem Nachfolger. Wir hoffen auf der Jahres-Hauptversammlung einen Wahlvorschlag unterbreiten zu können.

Die Zeitmessung beim Volkslauf und auch beim Wald- und Crosslauf werden wir in diesem Jahr an ein Unternehmen vergeben. Anders ist im Moment eine zeitnahe und korrekte Ergebnisermittlung nicht zu gewährleisten.

Die Kindergruppe unter Andrea Oppermann an der Grundschule Marienstraße hat sich gut entwickelt. Andrea soll deshalb auch mit in die Vorstandsarbeit eingebunden werden, in dem wir wieder das Amt des Jugendwartes besetzen. Die Mitgliederversammlung wird gebeten, sie als Jugendwartin zu bestätigen.

Norbert Korte
Ex-Vorsitzender / Geschäftsführer

Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)

So., 15. März	Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl in Erkrath-Hochdahl	5 km, 14,065 km 14,065 km Walking
Sa., 4. April	Benrather Volkslauf www.lt-duesseldorf-sued.de - amtlich vermessene Strecken -	5 - 10 - 21,1 km 7,5 + 10 km Walking

Do., 14. Mai	Hagener Volkslauf www.concordia-hagen.de	6 - 10 km + 21,1 km 5 + 10 - 20 km Walking
Sa. 31. Mai	Tiergartenlauf Sportschloss Velen	5 - 10 + 21,1 km
05. - 07. Juni	Vereinsfahrt mit Lauf in Lahnstein	4 + 10 km 4 km Walking
Sa., 25. Juli	Rheinuferlauf in Duisburg www.rheinuferlauf.de	5 - 10 -+ 21,1 km 5 + 10 km Walking
So., 23. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden www.sengbachlauf.de	11,3 + 21,1 km 11,3 km Walking
So., 13. Sept..	Staffellauf „Rund um Wuppertal“ www.rund-um-w.de	
Sa., 19. Sept.	Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“	5 + 10 km 8 km Wandern
Fr., 25. Sept.	Zonser Nachtlauf www.sg-zons.de	3,1 + 7 Meilen
So., 8. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels www.sfd.de - amtlich vermessene Strecken -	10 + 21,1 km 10 km Walking
Do., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf	5 + 10 km

Meldungen bitte an Siegfried Schönberg (Tel. 72 07 66)

Interessante Meisterschaftstermine 2015

27.02. – 01.03.	Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften Meldeschluss: 10. Febr.	Erfurt
Sa., 07.03.	Deutsche Crossmeisterschaften	Markt Indersdorf (Bayern)
So., 08.03.	Kreis-Cross- u. Waldlaufmeisterschaften	Wuppertal (Am Freudenberg)
So., 12.04.	Deutsche Halbmarathonmeisterschaften	Husum
Sa., 18.04.	NRW-10-km-Straßenlaufmeisterschaften Betreuer: Friedhelm Garze	Lippetal-Herzfeld (in der Nähe von Soest)
Sa., 02.05.	Deutsche 10.000-m-Meisterschaften auf der Bahn einschl. Altersklassen	Ohrdruf (Thüringen)
So., 10.05.	NRW-Langstreckenmeisterschaften (Bahn)	Solingen
So., 07.06.	Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften	noch unbekannt!
Sa., 20.06.	Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften	Oberhausen
10. – 12.07.	Deutsche Seniorenmeisterschaften	Zittau
So., 06.09.	Offene NRW-Halbmarathonmeisterschaften Betreuer: Friedhelm Garze	Bochum
So., 06.09.	Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften	Bad Liebenzell (Baden- Württemberg)
Sa., 03.10.	Nordrhein-10-km-Straßenlaufmeisterschaften	Heinsberg?
So., 29.11.	Nordrhein-Crossmeisterschaften	Remscheid

Meldungen bitte an Georg Rüttinger (Tel. 0 20 53/ 72 36)

Mitgliedsbeiträge 2015

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

Eine Erinnerung für alle Mitglieder, die keine Einzugsermächtigung erteilt haben. Alle anderen Mitglieder brauchen nichts zu veranlassen. Die Beiträge werden Ende März 2015 abgebucht.

Der Vorstand

Mülheimer Rennbahn-Cross (07.12.):

Ewout Hilferink in seinem letzten Lauf für den LCW auf Platz 3 – Norbert Korte

Crosslauf über ca. 8,3 km (4 Runden): 1. Nikki Johnstone (84/ Asics Frontrunner) 28:23; 2. Gerrit Kröger (93/ Lüneburger SV) 29:57; 3. Ewout Hilferink (79/ LCW) 30:21; 4. Tobias Severin (75/ SV Siemens Mülheim) 31:00 ... 84 Läufer + 23 Läuferinnen im Ziel.

Ewout Hilferink bestach in seinem letzten Rennen für den LCW durch eine hervorragende Leistung, obwohl Crossläufe bisher eigentlich nicht sein Metier waren. Ewouts Leistung soll deshalb an dieser Stelle mit einer etwas ausführlicheren Ergebnisübersicht gewürdigt werden.

Künftig will sich Ewout in erster Linie dem Triathlonsport widmen. Er ist deshalb zum Tri-Club Wuppertal gewechselt.

Die Strecke führte über Rasenflächen und befestigte Wege durch das Gelände der geschichtsträchtigen Raffelsberger Galopp-Rennbahn. Die Veranstaltung ist in der Laufszene bekannt für ihre familiäre Atmosphäre. Das Laufen auf dem tiefen Boden ist alles andere als einfach. Außerdem müssen auf der Zielgeraden noch Strohballen übersprungen werden. Aber bekanntlich sei gelobt, was hart macht.

Adventslauf in Wegberg (07.12.) – 5 km (1 kleine + 1 Mini-Runde): 1. Frederik Ruppert (97/ SC Myhl LA) 15:36 ... 38. Werner Beecker (32) 25:20 (M 80/1.) 78 Läufer + 23 Läuferinnen im Ziel.

10 km (1 mittlere + 1 große Runde): 1. Sebastian Rosenberg (90/ Moerser Tschf.) 33:58 ... 41. Norbert Korte (50) 48:47 (M 60/2.) 70 Läufer + 13 Läuferinnen im Ziel.

Das war's dann für 2014! In einem Rennen aufbiegen und brechen gegen den 19 Jahre jüngeren Frank Fiegen bin ich gerade mal 48:47 Min. gelaufen. Eine schnellere Zeit ist für mich über 10 km nicht mehr drin. Das reicht auch nicht mehr für die Nordrhein-Senioren-Bestenliste.

N. Korte

Wittener Weihnachtslauf (14.12.14) – 10 km (6 Runden + 1 Startwende): 1. Jan Hense (90/ TV Wattenscheid) 30:48 ... 93. Werner Beecker (32) 50:55 (M 80/1.) 134 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Angela Moesch (69/ LG Deiringsen) 38:05 ... 40. Gerlinde Kiel (51) 71:52 (W 60/2.) 40 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

4,5-km-Jedermann-Lauf (3 Runden): 1. Franz Konietzky (88/ TV Wattenscheid) 14:26 ... 25. Adolf Keller (44) 19:15 (Mä./18.) 61 Läufer + 56 Läuferinnen im Ziel.

Wegberger Silvesterlauf (31.12.) – 7,5 km: 1. Sven Mayer (76/ TuS 08 Lintorf) 27:07 ... 22. Werner Beecker (32) 38:19 (M 80/1.) 42 Läufer + 18 Läuferinnen im Ziel.

Recklinghäuser Silvesterlauf (31.12.): Adolf Keller gewinnt zum 75. Mal – Norbert Korte

10 km (keine amtlich vermessene Strecke): 1. Christian Heimbrock (83/ Recklinghäuser LG) 34:26 ... 24. Adolf Keller (44) 44:34 (M 70/1.), 42. Norbert Korte (50) 50:22 (M 60/3.) 103 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel.

Traditionell beschließe ich das Jahr mit einem Wettkampf. Seit einigen Wochen schmerzte aber wieder verstärkt mein rechtes Knie. Insofern war eine gewisse Vorsicht geboten. Ich wollte deshalb nicht unbedingt wieder beim laut Veranstalter „ältesten und härtesten Silvesterlauf“ in Gummersbach starten. Adolf Keller hatte die Idee, mal in Recklinghausen zu laufen. Obwohl es diese Veranstaltung bereits seit bald 30 Jahren gibt, hatte ich noch nie davon gehört.

Das Wetter in Recklinghausen war gegenüber dem in Cronenberg nicht wieder zu erkennen. Es herrschten recht gute Bedingungen. Man konnte sich nur schlecht vorstellen, dass auch hier am Tag zuvor noch Schnee gelegen hatte. So entwickelte sich ein interessanter Wettkampf. Der Veranstaltung fehlte nur etwas das Flair. Nach der Siegerehrung der drei schnellsten Frauen und Männer im Gesamtklassement vor der Haupttribüne des Stadion Hohenhorst löste sich die Veranstaltung binnen weniger Minuten auf. Einen gemütlichen Jahresausklang stelle ich mir etwas anders vor.

Adolf Keller gewann in Recklinghausen zum 75. Mal hintereinander seine Altersklasse M 70. Nachdem er längere Zeit nur noch trainiert und so gut wie keine Wettkämpfe mehr bestritten hatte, wollte er es 2014 im Jahr seines 70. Geburtstages noch einmal wissen. Er setzte sich zum Ziel, 50 Wettkämpfe hintereinander in seiner neuen Altersklasse M 70 zu gewinnen. Er fing an mit dem 10-km-Lauf bei der Hildener Winterlaufserie am 24.01.2014.

Den 50. Sieg fuhr er aber schon am 3. Okt. beim Forstwalder Herbstcross in Krefeld über 5 km ein. Er musste sich also ein neues Ziel setzen. Jetzt lautete das Motto „Mit 70 Jahren 70 Siege“. Aber auch damit gab er sich letztlich nicht zufrieden. Alleine am 8./9. Nov. gewann er viermal. So lief er schon am 7. Dez. bei der Leverkusener Winterlaufserie über 5 km zum 70. Mal als Sieger über die Ziellinie.

Nicht selten hatte er keine Konkurrenz in seiner Altersklasse oder die Gegner waren ihm leistungsmäßig in keiner Weise gewachsen, sodass sie nur einen netten Rahmen für seine Siegesserie bildeten.

Adolf siegte aber nicht nur, sondern brachte auch Leistung. Mit dem Wiedereintritt in unseren Verein zur Jahresmitte 2014 stellte er sich auch starker Konkurrenz. So holte er sich am 30. Nov. in Wassenberg den Titel eines Nordrhein-Crosslaufmeisters. Anfang Oktober stand er bereits bei den Nordrhein-Straßenlaufmeisterschaften über 10 km in Wegberg (43:26 Min.) über 10 km auf dem höchsten Podestplatz. Keine Mühe hatte er auch, am 23 August bei den Westdeutschen Berglaufmeisterschaften in Bad Berleburg den Meistertitel zu erobern.

Auch seine Platzierungen in der vorläufigen Nordrhein-Senioren-Bestenliste können sich sehen lassen:

3.000 m:	Platz 1 in 12:47,77 Min.
5.000 m:	Platz 2 in 21:27,75 Min.
10.000 m:	Platz 1 in 44:00,75 Min.
10 km Straße:	Platz 1 in 43:26 Min.

So erstaunte es nicht, dass die Westdeutsche Zeitung Adolf Anfang des Jahres in ihrer Rubrik „Sportler der Woche“ ausführlich vorstellte.

Herner Silvesterlauf (31.12.): Kleine LCW-Gruppe war erfolgreich – Friedhelm Garze

Ohne Schnee, aber mit Nieselregen fand der 38. Herner Silvesterlauf im Gysenbergpark statt. Die Bodenverhältnisse waren durch den aufgeweichten und schlammigen Boden crosslaufwürdig. Insgesamt waren ca. 1.000 Sportlerinnen und Sportler am Start.

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Christel Dörschel (76/ SG Wenden) 37:13 ... 47. Birgit Black (54) 54:08 (W 60/1.), 53. Cordula Hümpfner (61) 54:38 (W 50/5.), 67. Vera Garze-Hellmich (59) 57:16 (W 55/6.) 127 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend: 1. Steffen Uliczka (84/ SG TSV Kronshagen/ Kieler TB) 31:06 ... 112. Rainer Krüger (62) 46:08 (M 50/10.), 128. Friedhelm Garze (48) 47:03 (M 65/2.) 388 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Kinder: 1. Ricarda Schlimniat (92/ TuS Xanten) 20:07 ... 18. Veronika Scharbatke (50) 25:12 (W 60/1.) 86 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend, Kinder: Arnim Grothe (96/ USC Bochum) 16:01 ... 123. Kurt Scharbatke (50) 28:20 (M 60/3.) 257 Läufer im Ziel.

5 km Walking: 18. Gabi Krüger (63) 42:59

Anmerkungen von Norbert Korte: Beim ersten Herner Silvesterlauf 1977 sind wir auch schon dabei gewesen. Damals ragte Wolfgang Viert auf einer noch 15 km langen Strecke aus unserem 14-köpfigen Aufgebot heraus. Danach waren wir erst 1994 wieder mit von der Partie. Da Rote Erde Schwelm das für damalige Verhältnisse recht üppige Startgeld noch einmal von 10 auf 12 DM erhöht hatte, wollte unser Vorsitzender Harald Heymann ein Exempel statuieren. Das Gros der LCWer startete deshalb nicht mehr in Schwelm, sondern in Herne. Unsere Mannschaft wurde von Muammer Olcun auf Platz 11 (3. M 30) angeführt. Der 20-jährige Jan Eggert musste sich noch mit Platz 32 zufrieden geben. Damals kamen nur 238 Läuferinnen und Läufer ins Ziel. Die Veranstaltung war also noch recht überschaubar. Mir gefiel die Schwelmer Strecke nie gut und die Organisation stellte aus meiner Sicht auch höchstens Mittelmaß dar. Insofern war ich ganz froh, mal für Silvester eine Alternative zu haben.

1997 belegten mit Jan Eggert, Muammer Olcun und Ole Rosentreter drei LCWer die Plätze 3, 4 + 5. Im Jahre 2000 wiederholte Jan Eggert seinen 3. Platz in tollen 33:30 Min.

Ich erinnere mich besonders gerne an den Herner Silvesterlauf 1996. Auf schneebedeckten und vereisten Waldwegen belegte ich damals bei sibirischen Temperaturen von rund 15 Grad minus Platz 22 in 42:30 Min. Die Zeit hört sich nicht besonders gut an. Aber der Sieger lief auch nur 37:14 und Jan Eggert als Achter 40:01 Min. Ich bin also damals mit den extremen Bedingungen sehr gut zurecht gekommen.

In diesem Jahr gewann Steffen Uliczka nach 2006 bereits zum 7. Male. Er kommt also immer wieder gerne aus dem hohen Norden nach Herne. Er wird aber sicherlich nicht nur für „Gotteslohn“ an den Start gehen. Immerhin kann er eine Bestzeit über 3.000-m-Hindernis von 8:22,93 Min. vorweisen und hat im vergangenen Jahr seinen sechsten Meistertitel bei den „Deutschen“ über diese Strecke gewonnen.

1. Hallensportfest des Leichtathletikverbandes Hannover-Stadt im Sportleistungszentrum (03./04.01.2015)

400 m Frauen (04.01.): 1. Sophie Zielonka (94/ LG Weserbergland) 61,17 (1./I) ... 4. Veronika Scharbatke (50) 79,85 (3./II) ... 6 Läuferinnen in 2 Zeitläufen

Veronika Scharbatke war die älteste Teilnehmerin. Sie konnte sich aber trotzdem gegen die fünf Jahre jüngere Roswita Schlachte (82,30 s) durchsetzen. Eine junge Läuferin aus Oldenburg musste disqualifiziert werden. Mit ihren 79,85 Sek. erfüllte ganz souverän die Qualifikationsnorm für die Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften Ende Febr./Anfang März in Erfurt.

N. Korte

LCW beim Ratinger Neujahrslauf (04.01.15): Mal sehen was (wieder) geht – Dirk Slembeck

Nach achtmonatiger Zwangs-Verletzungspause mal wieder einen Wettkampf zu laufen, das fühlt sich richtig gut an! Mal sehen, was der olle Sporn und die Plantarsehne davon hält.

Nach dem winterlich usseligen Samstag war solch ein Kaiserwetter für Läufer kaum zu erwarten. Blauer Himmel, Sonne, aber bei der Abfahrt Temperaturen um den Gefrierpunkt. Auf nach Ratingen zum ersten LCW-Lauf 2015. Leider waren noch einige krankheits- und verletzungsbedingte Ausfälle zu verzeichnen, dafür haben wir diesem Umstand aber auch ein paar schöne Fotos zu verdanken.

Die perfekt vorbereitete 10-km-Strecke war nicht besonders anspruchsvoll, aber schön zu laufen. Für die 10-km-Distanz waren 3 Runden zu absolvieren, so hatte man Gelegenheit, sich mal die eine Seite und mal die andere Seite der Ratinger Altstadt anzuschauen. Den Läufern, die mich kurz nach der ersten Runde bereits überrundeten, ist dieser Anblick sicherlich entgangen.

Die Temperaturen hatten sich inzwischen auch so weit „normalisiert“, dass sogar im Bikini, kurzen Hosen und Muscle-Shirt gelaufen werden konnte – dafür aber dann mit Handschuhen. Vielleicht würde ich das verstehen, wenn ich auch so einen 10-km-Sprint hinlegen könnte. Kurz nach meiner 5-km-Zeit lief der Sieger bereits ins Ziel – und ich habe nicht den Besenwagen vor mir her getrieben!

Im Ziel - bei heißem Tee - zeigten sich alle zufrieden, denn wir schreiben heute den 4. Januar und die Saison hat gerade einmal angefangen und kann noch lang werden.

Mich hat es jedenfalls besonders gefreut, laufend wieder dabei sein zu können und wenn der Verletzungs- Winterspeck erst einmal verbrannt ist. ...

Ein Dank an die Organisatoren, denn vor allem das mit dem Wetter haben die „Macher“ super hinbekommen!

10 km (3 große Runden) Männer, männl. Jugend: 1. Solomon Eyob (93/ SG Wenden) 31:32, 48. Guido Witte (69) 40:04 (M 45/7.), 216. Peter Staschewski 47:39 (M 60/6.) als Gast, 268. Stephan Happe (66) 49:08 (M 45/52.), 346. Jörn Werner (67) 52:23 (M 45/78.), 417. Siegfried Schönberg (66) 55:44 (M 45/87.), 455. Dirk Slembeck (57) 58:37 (M 55/44.) 509 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Christl Dörschel (76/ SG Wenden) 35:37 ... 102. Annette Bohnes (68) 55:43 (W 45/20.), 105. Cordula Hümpfner (61) 55:51 (W 50/14.), 161. Gerlinde Kiel (51) 71:57 (W 60/4.) 166 Läuferinnen im Ziel.

5 km (2 kleine Runden): 1. Jonas Hoffmann (U 20/ LG Kindelsberg/Kreuztal) 15:36 ... 37. Adolf Keller (44) 21:34 (M 70/1.) 157 Läufer + 135 Läuferinnen im Ziel.

- Netto-Zeitmessung / amtlich vermessene Strecken -

Offene NRW-Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (11.01.):

4 Titel für die LCW-Crew – Kurt Scharbatke

Nach dem „Bikini-Laufen“ bei winterlicher Kälte in Ratingen ging es nun am 11. Januar 2015 zum „Bikini-Laufen“ in die wohltemperierte Halle. Hier konnte Adolf Keller seine Erfolgsserie fortsetzen und holte im 3.000-m-Lauf in 12:32,18 Minuten den Titel in der Altersklasse M 70. Hervorragend gecoacht durch Norbert Korte und dem Druck des am Ende Zweitplatzierten konnte Adolf seine 3.000 m-Freiluftzeit aus 2014 um gute 15 Sekunden unterbieten.

Werner Beecker wurde seiner Favoritenrolle gerecht und holte in der Altersklasse M 80 die Titel über 800 m als auch über 3.000 m souverän in 3:27,83 bzw. 14:09,76 Minuten. Werner konnte nach einigen gesundheitlichen Problemen in den letzten Wochen noch nicht ganz an seine Zeiten aus dem Vorjahr anknüpfen. Aber sicherlich wird er diese Zeiten wieder bei den Deutschen Meisterschaften Ende Februar in Erfurt erreichen. Am Vortag war er in seinem Wohnort Haan für hervorragende sportliche Leistungen in den letzten Jahren bei einem offiziellen Empfang der Stadt geehrt worden.

Auch Norbert Korte stellte sich dem Wettkampfstress und startete ebenfalls über 3.000 m in der Altersklasse M 65. In einem Feld, in der ein Teil der deutschen Spitzenklasseläufer am Start war, belegte er in 13:20,91 Minuten den 8. Platz, blieb aber mit dieser Zeit auch ca. 13 Sekunden über seiner Freiluftzeit aus dem Vorjahr.

Veronika Scharbatke hatte das „Mammutprogramm“ in der für sie neuen Altersklasse W 65 zu absolvieren. Bei ihrem überhaupt ersten Wettkampflauf über 200 m erreichte sie in 36,34 Sekunden nach einem etwas verpatzten Start den 2. Platz. Über 800 m lief es noch besser. Nachdem die 3 Läuferinnen dieses Laufes 3 Runden im Formationslauf abgespult hatten, siegte Veronika dann im Endspurt in 3:14,34 Minuten. Im abschließenden 3000-m-Lauf fehlte dann die Kraft, aber mit einer Zeit von 14:03,45 Minuten erkämpfte sie sich doch noch den 2. Platz.

200 m – W 65: 2. Veronika Scharbatke (50) 36,34

800 m – W 65: 1. Veronika Scharbatke (50) 3:14,34, 2. Marianne Spronk (48/ SV Viktoria Goch) 3:14,94

3.000 m W 50 – W 75: 1. Angela Richter (64/ SFD 75 Düsseldorf-Süd) 11:41,06 ... 11. Veronika Scharbatke (50) 14:03,45 (W 65/2.) 13 Läuferinnen am Start.

800 m M 70 – M 80: 1. Klaus-Dieter Friese (41/ STV Hünxe) 2:53,59 ... 6. Werner Beecker (32) 3:27,83 (M 80/1.) 8 Läufer am Start.

3.000 m M 70 – M 80: 1. Karl-Walter Trümper (39/ LC Rapid Dortmund) 12:11,73 (M 75/1.), 2. Adolf Keller (44/ LCW) 12:32,18 (M 70/1.), 3. Hans Paluszynski (44/ LC Rapid Dortmund) 12:43,25 (M 70/2.) ... 6. Werner Beecker (32) 14:09,76 (M 80/1.) 12 Läufer am Start.

3.000 m M 60 / M 65: 1. Heinz Lorbach (50/ TuS Köln rrh.) 11:02,18 ... 13. Norbert Korte (50) 13:20,91 (M 65/8.) 14 Läufer am Start.

3. Lauf der Wegberger Winterlaufserie (18.01.) - 10 km: 1. Thomas Claeßens (86/ TC Blau-Gelb Wassenberg) 36:31 ... 24. Adolf Keller (44) 46:49 (M 70/1.), 42. Werner Beecker (32) 54:34 (M 80/1.) 75 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel.

Die Zeiten erscheinen ziemlich schwach. Das lag aber nicht an der schlechten Form der Akteure oder mangelnder Leistungsbereitschaft. Vielmehr hatte der an sich sehr erfahrene Veranstalter Probleme bei der richtigen Streckeneinweisung, sodass am Ende exakt 10.214 m gelaufen werden mussten.

N. Korte

1. Lauf der Hildener Winterlaufserie (25.01.): Ein schönes Wintermärchen!

Große Serie – 10 km Männer, männl. Jugend U 18 + U 20 (2 Runden): 1. Marcus Kunze (82/ ohne Verein) 36:18 ... 64. Rainer Krüger (62) 46:08 (M 50/14.), 86. Danilo Marzo (57) 47:41 (M 55/9.), 133. Julien Levy (85) 51:18 (M 30/14.), 151. Dominik Budschun (84) 53:15 (M 30/15.) als Gast, 208. Matthias Busch (65) 59:34 (M 50/47.)

10 km Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Barbara Jedras (70/ Tusem Essen) 41:58 ... 33. Cordula Hümpfner (61) 57:22 (W 50/4.) 301 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Kleine Serie – 5 km Männer, männl. Jugend U 18 + U 20 (1 Runde): 1. Simon Büttgen (85/ LG Stadtwerke Hilden) 17:43 ... 77. Werner Beecker (32) 26:54 (M 80/1.)

5 km Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Judith Sturm (85/ ohne Verein) 20:34 ... Susanne Böhnke (61) 29:28 (W 50/3.) 213 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Der Schnee sorgte im Hildener Stadtwald für eine wunderschöne Winterlandschaft. Für alle, die

schnell laufen wollten, war der Augenschmaus aber nicht die reinste Freude. Der Veranstalter hatte sich aber viel Mühe gegeben, die Strecke so zu präparieren, dass keiner um seine Gesundheit fürchten musste.

N. Korte

Crosslauf in Grevenbroich-Neukirchen über 5,1 km (3 Runden): 1. Christoph Stratmann (93/LAV Bayer Uerdingen/Dormagen) 17:37 ... 52. Adolf Keller (44) 24:26 (M 70/1.), 60. Norbert Korte (50) 25:32 (M 65/3.) 79 Läufer + 23 Läuferinnen im Ziel.

Die Teilnahme am Neukirchener Crosslauf hat für mich schon einen gewissen Kultstatus. Wenn ich nicht dabei sein kann, meine ich, etwas zu verpassen. Diesmal musste ich mich auch nicht als einziger LCWer auf den Weg machen. Adolf Keller hat mich begleitet.

Am Morgen schneite es noch einmal. Ich musste ganz schön schaufeln, um unsere Hauseinfahrt vom Schnee frei zu bekommen. Auf der Fahrt nach Neukirchen haben wir aber vom Schnee schon bald nichts mehr gesehen. Es herrschten beste Laufbedingungen. Die Sonne schien und die Strecke auf dem Wiesengelände innerhalb der Sportanlage in Neukirchen war nicht allzu matschig. Trotzdem wäre es nicht sinnvoll gewesen, auf Spikes zu verzichten. Adolf hat lange mit sich gerungen, ob er nicht doch in normalen Wettkampfschuhen laufen sollte. Er fürchtete, sich mit den langen Dornen selbst zu verletzen. Es klappte aber letztlich besser als vorher gedacht. Ohne Spikes hätte Adolf die M 70 wohl auch nicht gewonnen. Der Zweite lag nämlich nur 17 Sek. hinter ihm.

In Neukirchen haben wir auch einen Neuzugang beim Wuppertaler SV kennen gelernt. Er heißt Samuel Ebner und startete bisher für die TG Harkort Wetter. Er ist in Wuppertal aufgewachsen und wohnt jetzt wieder in Wuppertal. In seinem ersten Rennen für den WSV belegte er in dem starken Feld mit einer Zeit von 19:32 Min. als 2. der M 30 einen guten 18. Platz in der Gesamtwertung.

Offene Senioren-Hallenmeisterschaften des Kreises Düsseldorf/Neuss (08.02): Adolf Keller noch einmal deutlich verbessert – Norbert Korte

3.000 m (Ergebnis aus 2 Zeit-Endläufen): 1. Andreas Franssen (63/ TV Refrath) 10:20,31 ... 13. Adolf Keller (44) 12:22,69 (M 70/1.), 16. Norbert Korte (50) 13:42,04 (M 65/1.) 19 Läufer am Start.

Gegenüber seinem schon sehr guten Wettkampf bei den NRW-Seniorenmeisterschaften am 11. Januar konnte Adolf Keller sich noch einmal um fast 10 Sek. steigern, obwohl er sich sein Rennen weitgehend selbst gestalten musste. Mit dieser Leistung wäre er bei den Deutschen Hallenmeisterschaften 2014 in Erfurt Vierter geworden. Das ist doch schon mal was!

Traurig haben wir Abschied genommen von unserem

Vereinsgründer u. ersten Vereinsvorsitzenden

Walter Nicolini 29.08.1919 – 20.09.2014

und unserem langjährigen treuen Weggefährten

Hans Wiczorrek 21.01.1930 – 12.10.2014

Mit jedem Menschen verschwindet, er sei auch, wer er sei, ein Geheimnis aus der Welt, das vermöge seiner besonderen Konstruktion nur er entdecken konnte, das nach ihm niemand wieder entdecken wird.

C.F. Hebbel

Joachim Schau Vorsitzender des Hoszipdienstes „Lebenszeiten“

Auf der Schwelle zwischen Leben und Tod in Ruhe Abschied nehmen zu können – das ist nicht allen Menschen vergönnt. Diesen Menschen zu helfen, hat sich unser Vereinsmitglied Joachim Schau als Vorsitzender des Vereins „Lebenszeiten“ mit seinen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und -mitarbeitern zur Aufgabe gemacht. Für diese schwierige Arbeit wünschen wir ihm und seinen Mitstreiterinnen und -mitstreitern auch von hier aus die nötige Kraft.

Norbert Korte

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Jungen: Mohamed Benkaddour (07) – Samir Douallal (09) – Robin Happe (98)

Mädchen: Dana Juma (08) – Valentina Krause (06) – Pelin Mert (04) – Joyce Müller (09) – Finja Simon (04) – Danait Tsige (08) – Denila Tsige (08)

Christa Becker (65) – Gabriele Roterling (63) – Nicola Happe (71) – Ina Hartmann (88) – Adolf Keller (44) – Vitus Paul Keller (43) – Peter Kind (64) – Günther Mahler (59/ 27.03. – 31.12.2014) – Jörn Werner (67) – Guido Witte (69)

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:

75 Jahre	Karin Bähler	07.03.40	65 Jahre	Kurt Scharbatke	21.04.50
75 “	Hans-Jürgen Lieverz	12.03.40	50 “	Matthias Busch	23.04.65
75 “	Bert Renner	20.05.40	30 “	Julien Levy	01.05.85
75 “	Renate Grawley	28.05.40	30 “	Christina Simonsmeyer	19.05.85
65 “	Frauke Kausler	07.03.50	20 “	Maximilian Steinacker	10.01.95

Besonders gratulieren möchten wir auch noch Rolf Niedt, der am 22.01.1935 seinen 80. Geburtstag feiern konnte.

Norbert Korte

Vereins-Bestenliste 2014

Männliche Jugend U 16 (M 15)

100 m:	13,68 (-2,3w)	Hendrik Pörner (99)	14.06. Ratingen
	13,24 (+2,3w)	Hendrik Pörner	01.06. Wuppertal
2.000 m:	7:19,14	Hendrik Pörner	01.06. Wuppertal
80-m-Hürden:	13,74 (+0,4w)	Hendrik Pörner	01.06. Wuppertal
Hochsprung:	1,60	Hendrik Pörner	14.06. Ratingen
Weitsprung:	5,03 (-0,8w)	Hendrik Pörner	01.06. Wuppertal
Kugel (4,0 kg)	9,89	Hendrik Pörner	14.06. Ratingen
Ball (200 g)	64,0	Hendrik Pörner	01.06. Wuppertal

Blockwettkampf 2.391 Hendrik Pörner 01.06. Wuppertal
 Wurf 13,24 s (+2,3w) – 13,74 s (+0,4w) – 5,03 m (-0,8w) – 64,0 m – 7:19,14 Min.

Männer

800 m

3:25,52 Werner Beecker (32) M 80 31.05. Aachen

in der Halle

3:22,33 Werner Beecker (32) M 80 12.01. Düsseldorf

1.500 m

6:46,75 Werner Beecker (32) M 80 12.07. Erfurt

3.000 m

12:47,77 Adolf Keller (44) M 70 14.08. Bergisch Gladbach

13:06,34 Norbert Korte (50) M 60 21.06. Köln

in der Halle

13:39,26 Werner Beecker (32) M 80 12.01. Düsseldorf

5.000 m

21:27,75 Adolf Keller (44) M 70 21.08. Bergisch Gladbach

22:40,50 Friedhelm Garze (48) M 65 14.05. Ratingen-Homburg

23:08,96 Norbert Korte (50) M 60 29.03. Oberhausen-Sterkrade

24:19,90 Werner Beecker (32) M 80 31.05. Aachen

10.000 m

44:00,75 Adolf Keller (44) M 70 28.08. Bergisch Gladbach

44:37,03 Friedhelm Garze (48) M 65 28.05. Ratingen-Homburg

48:42,30 Norbert Korte (50) M 60 28.05. Ratingen-Homburg

10 km Straße

38:47 Guido Witte (69) M 45 09.11. Düsseldorf Brutto: 38:53

42:59 Rolf Werg (56) M 55 09.11. Düsseldorf Brutto: 43:06

43:26 Adolf Keller (44) M 70 04.10. Wegberg Bruttozeit

44:40 Friedhelm Garze (48) M 65 13.06. Monheim Brutto: 44:46

44:48 Andreas Brück (58) M 55 13.04. Düsseldorf Brutto: 44:57

44:48 Rainer Krüger (62) M 50 13.06. Monheim Brutto: 44:56

45:05 Eberhard Dunger (51) M 60 05.04. Düss.-Benrath Brutto: 45:09

45:37 Hans-Hermann Gronemeyer (48) M 65 29.03. Duisburg Brutto: 45:41

47:20 Stephan Happe (66) M 45 09.11. Düsseldorf Brutto: 47:34

47:41 Andreas Brück (58) M 55 09.11. Düsseldorf Brutto: 47:58

48:47 Norbert Korte (50) M 60 07.12. Wegberg Bruttozeit

50:40 Werner Beecker (32) M 80 24.08. Hamminkeln

52:32 Siegfried Schönberg (66) M 50 09.11. Düsseldorf Brutto: 52:47

50:13 Jörn Werner (67) M 45 31.05. Dormagen-Straberg

52:49 Heinrich Rademacher (46) M 65 31.05. Dormagen-Straberg

56:07 Friedrich Mann (36) M 75 09.11. Düsseldorf Brutto: 57:14

56:12 Kurt Scharbatke (50) M 60 09.11. Düsseldorf Brutto: 56:58

65:24 Winfried Papenburg (64) M 50 09.11. Düsseldorf Brutto: 66:30

Halbmarathon

1:27:15	Muammer Olcun (63)	M 50	05.04. Düss.-Benrath	Brutto: 1:27:19
1:35:18	Rainer Krüger (62)	M 50	09.11. Düsseldorf	Brutto: 1:35:34
1:36:45	Udo Wilde (56)	M 55	09.11. Düsseldorf	Brutto: 1:36:57
1:37:40	Danilo Marzo (57)	M 55	01.06. Duisburg	Brutto: 1:38:01
1:37:52	Friedhelm Garze (48)	M 65	09.11. Düsseldorf	Brutto: 1:38:04
1:40:47	Eberhard Dunger (51)	M 60	31.05. Dormagen-Straberg	
1:41:44	Julien Levy (85)	M 20	09.11. Düsseldorf	Brutto: 1:42:04
1:43:27	Tobias Rolke (84)	M 30	05.04. Düss.-Benrath	Brutto 1:43:38
1:47:37	Patrick Balkow (80)	M 30	09.11. Düsseldorf	Brutto: 1:47:54
1:59:08	Andreas Black (59)	M 55	09.11. Düsseldorf	Brutto: 1:59:44
2:08:34	Günther Mahler (59)	M 55	05.04. Düss.-Benrath	Brutto: 2:09:05

Marathon

3:38:25	Julien Levy (85)	M 20	04.05. Hamburg	Brutto: 3:44:18
3:51:36	Rainer Krüger (62)	M 50	14.09. Köln	Brutto: 3:51:58
4:35:18	Patrick Balkow (80)	M 30	10.04. Bonn	Brutto: 4:35:27

Frauen

10 km Straße

51:00	Andrea Oppermann (76)	W 35	09.11. Düsseldorf	Brutto: 51:31
51:18	Veronika Scharbatke (50)	W 60	09.11. Düsseldorf	Brutto: 51:33
52:30	Annette Bohnes (68)	W 45	09.11. Düsseldorf	Brutto: 52:45
52:52	Birgit Braschos (54)	W 60	09.11. Düsseldorf	Brutto: 53:07
52:59	Daniela Levy (87)	W 20	09.11. Düsseldorf	Brutto: 53:31
58:52	Christa Becker (65)	W 45	09.11. Düsseldorf	Brutto: 59:09
60:50	Ina Hartmann (88)	W 20	09.11. Düsseldorf	Brutto: 61:06
62:02	Marion Slembeck (63)	W 50	09.11. Düsseldorf	Brutto: 62:19
65:22	Daniela Rüttinger (83)	W 30	09.11. Düsseldorf	Brutto: 66:28
71:12	Helga Rother (41)	W 70	09.11. Düsseldorf	Brutto: 71:51
72:08	Margarete Marzo (61)	W 50	09.11. Düsseldorf	Brutto: 72:27

Halbmarathon

1:41:34	Dagmar Wilde (63)	W 50	09.11. Düsseldorf	Brutto: 1:41:53
1:52:12	Annette Bohnes (68)	W 45	05.04. Düss.-Benrath	Brutto: 1:52:43
2:08:10	Gabriele Rotering (63)	W 50	09.11. Düsseldorf	Brutto: 2:09:16
2:08:29	Ingeburg Keller (54)	W 60	09.11. Düsseldorf	Brutto: 2:09:15

Gerne hätte ich auch die Platzierungen in der Nordrhein-Senioren-Bestenliste genannt. Zurzeit liegt aber nur eine vorläufige Bestenliste vor, die noch einmal geändert wird.

Wenn ich es zeitlich schaffe, wird es zur Jahres-Hauptversammlung noch ein weiteres *LCW-Echo* mit einem Rückblick auf 2014 geben.

Norbert Korte