

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 94, Juli 2008)

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

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

Stadtparkasse Wuppertal
Konto-Nr. 906 727



Unsere beiden erfolgreichen Mixed-Teams beim Ostfriesland-Marathon in Hesel!
von links: Jörg Hanisch, Andreas Brück, Dagmar Wilde, Veronika Scharbatke + Danilo Marzo

Es fehlt Udo Wilde, der sich leider während des Rennens verletzte und anschließend kaum noch gehen konnte.

Unsere restlichen Lauftermine 2008 (mit Startgelderstattung)

So., 31. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden www.sengbachlauf.de	3, 11 + 21,1 km 11 km Walking
Fr., 26. Sept.	Zonser Nachtlauf www.sg-zons.de	3,1 + 7 Meilen
Sa., 25. Okt.	Düsseldorfer Ostparklauf - amtlich vermessene Strecke, aber nicht als Straßenlauf gemeldet - www.dsd-online.de	5 + 10 km
So., 9. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels www.martinslauf.org	10 + 21,1 km 10 km Walking
Mi., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf www.halogenkontor.de/sylvester	5 + 10 km

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

Sa., 20. Sept.	Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“	5 + 10 km
Sa., 29. Nov.	Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“	9,8 km Wald, 6,2 km Cross

Achtung: Terminverschiebung vom 22. auf den 29. Nov.!

Staffellauf „**Rund um Wuppertal**“ am Sonntag, dem **17. Aug. 2008**. Wir wollen eine Mixed-Staffel stellen.

Unsere **Weihnachtsfeier** findet in diesem Jahr am Freitag, dem **5. Dez.**, wieder im Haus Sondermann statt.

Die restlichen interessanten Meisterschaftstermine 2008

Sa., 13. Sept.	Schüler-Stadtmeisterschaften an der Oberbergischen Straße
Sa., 13. Sept.	Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Karlsruhe
Sa., 20. Sept.	Westdeutsche + Nordrhein-Meisterschaften über 10 km in Wegberg
Sa., 18. Okt.	Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Waldbreitbach

Unsere Jahres-Hauptversammlung am 10. März 2008: Jörg Hanisch ist neues Vorstandsmitglied/ Unsere Jugendlichen Carolin Müller + Nikolai Werner wurden für ihre besonderen sportlichen Leistungen ausgezeichnet – Norbert Korte

Unsere diesjährige Jahres-Hauptversammlung war wieder gut besucht. Der Jugendraum auf der Sportanlage am Freudenberg platzte fast wieder aus allen Nähten.

Die Mitgliederzahl ist geringfügig auf 170 angestiegen, darunter 38 Schüler/innen und Jugendliche. Es sind auch einige jüngere Aktive zwischen 30 und 50 Jahren zu uns gestoßen, sodass ein gewisser Verjüngungsprozess eingesetzt hat.

Über die sportlichen Erfolge im vergangenen Jahr muss an dieser Stelle nicht berichtet werden. Das ist bereits ausführlich in unserem *LCW-Echo* geschehen. Schön wäre es, wenn man über die LCW-Aktivitäten auch mehr in der Westdeutschen Zeitung und in der Wuppertaler Rundschau lesen würde. Die Wuppertaler Rundschau klammert sich fast ganz aus, die Westdeutsche Zeitung bringt vieles nicht oder nur mit großer Verspätung. Über dieses schon seit langem bekannte

Problem wird auch immer wieder in der Fachschaft Leichtathletik des Stadtsportbundes diskutiert, allerdings ohne nachhaltigen Erfolg.

Unter der souveränen Leitung von Lothar Wolters wurde auch ein neuer Vorstand gewählt. Die Versammlung nahm gerne zur Kenntnis, dass sich alle bisherigen Vorstandsmitglieder zur Wiederwahl stellten. Unser Kassenwart Hans-Jürgen Busch und unser Sozialwart Gerd Stein möchten aber gerne im Laufe der neuen Legislaturperiode ausscheiden, wenn sich eine Nachfolgerin oder ein Nachfolger für ihre Aufgabe findet. Ein besonderes Vergnügen war es mir, Jörg Hanisch als neuen Wettkampfwart vorschlagen zu können. Jörg ist zwar noch nicht lange in unserem Verein, hat sich aber sogleich als wertvolle Stütze erwiesen. Er verfügt über ausgezeichnete EDV-Kenntnisse und wird sich deshalb insbesondere um die Ergebnisauswertung bei unseren Veranstaltungen kümmern. Er kann dabei auch weiterhin auf die Unterstützung von Harald Heymann, Lothar Schmiegel und Norbert Seiffert bauen.

Der neue Vorstand:

1. Vorsitzender:	Norbert Korte	Tel. (02 02) 47 28 90
2. Vereinsvorsitzender:	Friedhelm Garze	Tel. (02 02) 76 04 48
Kassenwart:	Hans-Jürgen Busch	Tel. (02 02) 64 27 22
Geschäftsführer:	Bernhard Orben	Tel. (02 02) 72 47 17
Schriftführer(in):	Birgit Black	Tel. (02 02) 72 22 44
Frauenwartin/Zeugwartin:	Vera Garze-Hellmich	Tel. (02 02) 76 04 48
Wettkampfwart:	Jörg Hanisch	Tel. (02 02) 79 92 473
Breitensportwart:	Rainer Krüger	Tel. (02 02) 73 87 728
Sport- u. Jugendwart:	Georg Rüttinger	Tel. (0 20 53) 72 36
Sozialwart:	Gerd Stein	Tel. (02 02) 46 31 31

Wie gewohnt, konnten wir auch wieder einige Mitglieder für ihre langjährige treue Mitgliedschaft mit unserem LCW-Bembel bzw. mit unserer LCW-Uhr ehren:

Für 15-jährige Mitgliedschaft: Klaus Pallasch
Für 25-jährige Mitgliedschaft: Rolf Niedt

Wichtig sind auch unsere Helferinnen und Helfer bei unserem Volkslauf im September und dem Cross- und Waldlauf im November. Mit der LCW-Uhr für 15 Einsätze wurden ausgezeichnet:

Birgit Black. Rainer Krüger verzichtete auf eine Ehrung, weil Vorstandsmitglieder nach seiner Auffassung nicht geehrt werden sollten. Aber auch die Vorstandsmitglieder arbeiten ehrenamtlich und haben es meines Erachtens durchaus mal verdient, gelobt zu werden.

Nicht geehrt werden konnten wegen anderer Termine: Emil Tigges (15-jährige Mitgliedschaft)
Renate Tigges, Heinz Münz (beide 15 Helfereinsätze).

Erstmals haben wir mit Carolin Müller und Nikolai Werner auch zwei Jugendliche besonders geehrt. Wir waren im Vorstand der Meinung, dass die sportlichen Erfolge unserer beiden besten Jugendlichen vor einem größeren Publikum herausgestellt werden sollten. Zu danken ist hier auch unseren beiden Übungsleitern Martina Bauer und Muammer Olcun.

Veronika Scharbatke und Adolf Keller wurden bereits bei der Weihnachtsfeier für ihre herausragenden sportlichen Leistungen ausgezeichnet.

Heleneparklauf über 10 km am 09.02.08 in Essen (keine amtlich vermessene Strecke):

1. Guido Wientgens (86/ Triathlon-Team Witten) 34:59 ... 16. Hubert Hülkamp (58) 42:19 (M 50/1.) 45 Läufer + 4 Läuferinnen im Ziel.

1. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (09.02.): Hans-Hermann Gronemeyer nach einer Verletzungspause schon wieder gut in Form

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Manuel Meyer (81/TV Wattenscheid) 30:40 ... 233. Hans-Hermann Gronemeyer (41:16 (M 60/2.)), 488. Jörg Hanisch (75) 43:48 (M 30/45.), 499. Kai Koslowski (69) 43:55 (M 35/99.) - nur Netto-Zeiten - 2.374 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Gertraud Erlemann (W 40/ LC Duisburg) 41:04 ... 330. Dorothee Grünheit (56) 54:02 - nur Netto-Zeiten - 742 Läuferinnen im Ziel.

Der 10-km-Wettbewerb wurde wegen der großen Teilnehmerzahl in zwei Rennen ausgetragen (amtlich vermessene Strecke).

Nordrhein-Crossmeisterschaften in Dormagen-Straberg (10.02.): Kanonenfutter, Füllmaterial oder besser: Hauptsache unbeschadet ins Ziel – Hubert Hülkamp

Frauen W 40 - W 60 über ca. 4,4 km (1 kleine, 2 große Runden): 1. Bettina Treibert-Wiesner (61) 16:28 ... 24. Veronika Scharbatke (50) 20:09 (W 55/1.) 37 Läuferinnen im Ziel.

Männer M 50 - M 70 über ca. 6,2 km (1 kleine, 3 große Runden): 1. Winfried Schmidt (48/ TuS Köln rrh.) 21:27 ... 32. Hubert Hülkamp (58) 25:25 (M 50/22.), 38. Danilo Marzo (58) 25:58 (M 50/26.), 41. Wolfgang Stein (39) 26:08 (M 65/1.), 48. Andreas Brück (58) 26:59 (M 50/30.), 54. Wolfgang Senkler (55) 29:10 (M 50/31.), 55. Friedhelm Garze (48) 29:24 (M 60/6.), 61. Harald Sohnius (35) 40:57 (M 60/4.), Norbert Korte (50) aufgegeben 62 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung M 50/M 55: 1. TSV Solingen-Aufderhöhe 37 Pkte. ... 9. LCW 106 Pkte. 10 Mannschaften in der Wertung.

Mannschaftswertung M 60 + älter: 1. Viersener TV 27 Pkte., 2. LCW 29 Pkte.

Die Nordrhein-Crossmeisterschaften fanden in diesem Jahr bei für die Jahreszeit ungewöhnlich schönem Sonnenwetter statt. Unsere erfahrenen Teilnehmer schnitten gut bis äußerst erfolgreich ab. Bei Einzel- und Mannschaftsplatzierungen wurden bei der Ehrung immer wieder LCWer/innen aufgerufen.

Einzig unsere zahlreich vertretene M-50er Riege, wozu auch ich gehöre, blieb ohne Platzierung. Bei der Mannschaftswertung wurde der 8. Platz leider knapp verfehlt, der noch zum Empfang einer Urkunde berechtigte. Scherzhaft machten Worte wie „Kanonenfutter“ und „Füllmaterial“ die Runde.

Bei solchen Veranstaltungen werden die Realitäten zurecht gerückt. Als „Schlappschuhläufer“ bin ich aber froh, dass ich unverletzt geblieben bin. Wie leicht knickt man bei einem solchen Lauf mit dem Fuß um und eine Zwangspause ist angesagt. Alle drei Kollegen in der M 50 sind für den Marathonlauf in Hamburg gemeldet, der für sie Vorrang hat. Mein Jahreshöhepunkt wird wahrscheinlich - wie so oft - die Weihnachtsfeier des Vereins werden.

Norbert Korte: Die fast ebene und trockene Strecke stellte keine speziellen Anforderungen an die Aktiven. Crossspezialisten hatten keine Gelegenheit, ihre Vorteile auszuspielen. Wolfgang Stein setzte sich erst auf den letzten Metern in einer spannenden Spurtentscheidung gegen seinen schärfsten Konkurrenten Walter Hantke vom Viersener TV durch. Veronika Scharbatke trennten von der Zweitplatzierten ihrer Altersklasse, Ilse Nöthlings (SC Myhl), dagegen fast eine Minute.

Im letzten *LCW-Echo* hatte ich mich zuversichtlich gezeigt, mich bei den Nordrhein-Crossmeister-

schaften in unserer M 50-/M 55-er Mannschaft behaupten zu können. Daraus wurde leider nichts. Ich hatte von Beginn an Probleme, überhaupt ein „vernünftiges“ Tempo aufzunehmen. Ehe ich mich versah, lag ich auf einem der letzten Plätze. Das Laufen strengte mich unheimlich an. Ich geriet sofort in eine Sauerstoffschuld. Ich hatte den Eindruck, dass mein Brustkorb unheimlich eingengt ist. Nur irgendwie ankommen wollte ich nicht. Da machte ich dem „grausigen Treiben“ lieber ein Ende. Vielleicht lag es an einer Banane, die ich eine Viertelstunde vor dem Start etwas hastig noch gegessen habe.

„OTV-Meile“ – Volkslauf in Oberhausen (16.02.):

Hubert Hülkamp trotz Schmerzen bester LCWer! – Norbert Korte

10,1 km Männer: 1. Magnus Kreth (76/ ASV Duisburg) 32:43 ... 36. Hubert Hülkamp (58) 41:50 (M 50/3.), 41. Danilo Marzo (58) 42:12 (M 50/4.), 48. Andreas Brück (58) 43:19 (M 50/6.), 53. Jörg Hanisch (75) 43:54 (M 30/9.), 60. Rainer Krüger (62) 44:28 (M 45/11.), 94. Norbert Korte (50) 47:07 (M 55/8.), 180. Thomas Happe (65) 57:23 (M 40/36.), 186. Harald Sohnius (35) 59:10 (M 70/5.) 193 Läufer im Ziel.

10,1 km Frauen: 1. Eva Heithoff (68/ DSD Düsseldorf) 41:36 ... 7. Veronika Scharbatke (50) 46:14 (W 55/1.), 38. Gabi Krüger (63) 58:42 (W 45/8.), 50. Petra Heiker (55) 61:29 (W 50/9.), 52. Miriam Hommelsheim (81) 61:43 (W 20/11.) 61 Läuferinnen im Ziel.

Warum diese Veranstaltung „OTV-Meile“ heißt, vermag ich leider nicht zu sagen. Ein Meilenlauf stand jedenfalls nicht auf dem Programm. Wir liefen 3 Runden mit insgesamt 10,1 km kreuz und quer durch den Kaisergarten hinter dem Oberhausener Schloss direkt am Rhein-Herne-Kanal.

Die Sonne sorgte für angenehme Temperaturen. Hinterher bei der Siegerehrung, als sich die Sonne schon verzogen hatte, wurde es allerdings empfindlich kalt. Den Wartenden konnte es nicht schnell genug gehen. Alle wollten in ihre Autos und die Heizung einschalten.

Gegenüber meinem ersten Start vor 2 Jahren schien mir die Teilnehmerzahl noch weiter angewachsen zu sein. Diese an sich erfreuliche Tatsache führt andererseits auch zu Problemen. Die zur Verfügung stehende Infrastruktur stößt allmählich an ihre Grenzen. Die Umkleieräume waren überfüllt, die Getränke im Zielbereich schnell weg und die Duschen frühzeitig kalt. Auch der Startbereich auf der Aschenbahn des Sportplatzes am Vereinsheim des Veranstalters erwies sich für die mehr als 250 Teilnehmer als reichlich eng. Es dauerte eine ganze Weile, bis es die Verantwortlichen geschafft hatten, das Feld hinter die - allerdings nicht so ohne weiteres erkennbare - Startlinie zurückzudrängen. Viele wollten möglichst weit vorne stehen, um nicht schon auf den ersten 500 m auf der Bahn wertvolle Zeit zu verlieren.

Hubert Hülkamp musste sich das ganze Rennen über mit Schmerzen an der Achillessehne herumplagen. Trotzdem gelang es ihm - wie schon eine Woche zuvor in Straberg - Danilo Marzo und Andreas Brück in Schach zu halten.

2. Lauf der Westdeutschen Waldlaufserie des TUSEM Essen (23.02.): Miles Gutbrod Dritter!

1.100 m Schüler/innen D + jünger: 1. Till Grommisch (99/ LAV Essen/WTB) 4:26 ... 19. Deniz Olympos (00) 5:57 (M 8/7.) 21 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

1.100 m Schüler/innen C: 1. Malte Eckert (97/ TLV Germania Überruhr) 3:53 ... 3. Miles Gutbrod (97) 4:05 (M 11/3.; 3. auch in der Gesamtwertung aus beiden Läufen), 23. Julian Post (97) 4:56 (M 11/15.), 24. Cayan Olympos (97) 4:59 18 Läufer + 11 Läuferinnen im Ziel.

1.100 m Schüler/innen B: 1. Ines Zimmermann (95 /TUSEM Essen) 3:50 ... 12. Niki Gutbrod (96) 4:51 (W 12/4.) 16 Läuferinnen + 20 Läufer im Ziel.

1.500 m Schüler/innen A: 1. Christopher Schott (93/ LAV Essen/WTB) 4:45 ... 6. Marius Groß (94) 5:38 (M 14/3.), 7. Mats Gutbrod (94) 5:41 (M 14/4.) 8 Läufer + 5 Läuferinnen im Ziel.

Über den ersten Lauf der Essener Waldlaufserie wurde bereits im letzten *LCW-Echo* berichtet. Hubert Hülskamp verzichtete wegen andauernder Achillessehnenbeschwerden auf einen Start.

3. Lauf der Porzer Winterlaufserie (24.02.): Danilo Marzo mit neuer Bestzeit!

Halbmarathon: 1. Norbert Schneider (68/ TuS Mechernich) 1:15:05 ... 62. Danilo Marzo (57) 1:31:51 (M 50/2.), 86. Andreas Brück (58) 1:36:00 (M 50/7.) 322 Läufer + 60 Läuferinnen im Ziel.

1.000 m Schüler M 6 - M 8: 1. Jonas Hopfenheit (00/ Neukirchener TV Leverkusen) 4:18 ... 35. Lars Matti Loepke (00) 5:53 (M 8/ 27.) 44 Läufer + 34 Läuferinnen im Ziel.

1.000 m Schüler M 9 - M 15: 1. Fabian Knorr (94/ LC Euskirchen) 3:02, 2. Mats Gutbrod (94) 3:32 (M 14), 3. Miles Gutbrod (97) 3:36 (M 11), 6. Dominik Wendel (97) 3:41 (M 11/2.), 30.-32. Fabius Loepke (96) 4:23 (M 12/7.) 102 Läufer im Ziel.

1.000 m Schülerinnen W 9 - W 15: 1. Annika Knecht (94/ TV Refrath) 3:39 ... 9./10. Niki Gutbrod (96) 4:08 (W 12/2.) 75 Läuferinnen im Ziel.

Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt (29.02. - 02.03.): Der weite Weg hat sich für Veronika Scharbatke und Werner Beecker gelohnt - Norbert Korte

800 m M 75 (01.03.): 1. Werner Beecker (32) 3:01,72; 2. Heinz Ebermann (31/ SC DHfK Leipzig) 3:04,50 4 Läufer im Ziel.

3.000 m M 70/M 75 (02.03.): 1. Klemens Wittig (37/ LC Rapid Dortmund) 11:15,98 ... 6. Werner Beecker (32) 12:24,43 (M 75/1.) 10 Läufer im Ziel.

3.000 m W 50/W 55 (01.03.): 1. Lidia Zentner (53/ Gazelle Pforzheim/Königsbach) 11:03,30 ... 4. Veronika Scharbatke (50) 12:29,30 (W 55/2.) 11 Läuferinnen im Ziel.

Erfurt bewährte sich wieder als Ausrichter dieser Titelkämpfe mit rd. 1.100 Athletinnen und Athleten, die sich mit sage und schreibe 20 neuen deutschen Senioren-Hallenbestleistungen für die tadellose Durchführung bedankten. Zu ihnen gehörte auch Lidia Zentner, die dem Namen ihres Vereins „Gazelle Pforzheim“ alle Ehre machte. Obwohl sie sich schon seit fast zwei Jahren mit diversen Blessuren herumplagt und deshalb ihren Trainingsumfang einschränken musste, trumpfte sie in ihrer neuen Altersklasse W 55 gleich mit einer neuen deutschen Bestleistung groß auf. Die alte hielt Marianne Spronk von Viktoria Goch mit 11:40,92 Min.

Gegen eine solche Ausnahmeläuferin hatte Veronika Scharbatke natürlich keine Chance. Alle anderen Konkurrentinnen ihrer Altersklasse wie Marion Sarasa (12:36,29/ OSC Berlin) und Sieglinde Roider (12:37,17/ TV DJK Hammelburg), um nur zwei zu nennen, hielt sie aber in Schach. Sie lief trotz der engen Kurven und der kurzen Geraden, mit der man auf einer 200-m-Hallenbahn zurecht kommen muss, deutlich schneller als im vergangenen Jahr bei den Nordrhein-Titelkämpfen im Freien (12:44,71). Wir können von ihr in dieser Saison also noch einiges erwarten.

Grundsätzlich konnte man davon ausgehen, dass Werner Beecker sowohl über 800 m wie auch über 3.000 m in der M 75 keine gleichwertigen Gegner vorfinden würde. Er startete allerdings unter ungünstigen Vorzeichen. Nach einem Muskelfaseranriss musste er vier Wochen pausieren und konnte vor den Titelkämpfen nur 14 Tage lang trainieren. Um so mehr freute er sich, als er sich sowohl am Samstag über 800 m in 3:01,72 Min. vor Heinz Ebermann (SC DHfK Leipzig) wie auch am Sonntag über 3.000 m gegen Hans Thieme (TV Stierstadt) in 12:24,43 Min. jeweils mit deutlichem Vorsprung durchzusetzen vermochte.

3. ÖGER Antalya Marathon (02.03.): Wolfgang Stein mit neuer Bestzeit in der fernen Türkei

1. Philip Makau Muia (M 20/ Kenia) 2:16:13,1 ... 51. Wolfgang Stein (39) 3:13:10,6 (M 65/1.) 308 Läufer + 43 Läuferinnen im Ziel.

Sonntagmorgen, kurz nach sechs. Die aufgehende Sonne spiegelt sich im Meer, es weht eine sanfte Brise, das Thermometer zeigt 14 Grad. Noch zwei Stunden, dann fällt der Startschuss zum 3. Internationalen ÖGER Antalya Marathon. Schon auf dem Weg zum Start ist die mediterrane Atmosphäre der Stadt zu spüren. Gewöhnlich sind die Straßen Antalyas um diese Uhrzeit verlassen. Heute aber herrscht hektisches Treiben. Kleine Teestuben öffnen ihre Pforten, immer wieder fahren Busse mit ganzen Läufercharen die Palmenallee entlang.

Am Fuße des Atatürk-Stadions haben sich bereits viele Zuschauer versammelt, in den Umkleidekabinen herrscht reger Betrieb. Die sportliche Fortbewegung auf zwei Beinen ist nicht gerade eine traditionelle Leidenschaft der Türken. Aber Gelegenheit schafft Läufer, sie alle wollen dabei sein. Je näher der Start rückt, desto enger und ungemütlicher wird es in den vorderen Reihen. Startzonen gibt es keine. Wer zuerst kommt mahlt zuerst, lautet die Devise. Eine Mischung aus Nervosität, Konzentration und Vorfreude liegt in der Luft. Dann wird die Nationalhymne angekündigt. Plötzlich ist alles still. Die Türken stehen stramm, alle anderen lauschen respektvoll den Klängen, bis der letzte Akkord verstummt.

Als endlich der Startschuss ertönt, gibt es für viele heißblütige Südländer kein Halten mehr. Sie rasen los, als ginge es um einen 100 Meter Sprint und nicht um einen Langstreckenlauf. Das Feld sortiert sich. Nach drei Kilometern kehrt Ruhe ein. Wenig später erreichen die ersten Läufer die Steilküste mit einem wunderschönen Ausblick auf das Mittelmeer und die Bucht von Antalya. Die schneebedeckten Gipfel des Taurusgebirges sind leider nur schemenhaft im Dunst zu erkennen, immer mehr Wolken haben sich vor die Sonne geschoben.

Die komplett gesperrte Straße führt an der Küste entlang. Links ragt ein Hochhaus neben dem anderen in den Himmel, rechts sind Parks mit Palmen, Zitronenbäumen und blühenden Sträuchern, dahinter das blaue Meer. Einheimische gehen spazieren, walken oder joggen. Plötzlich zieht ein anschwellendes Rauschen aus der Ferne die Aufmerksamkeit auf sich. Bei einem kleinen Park stürzt der Fluss Düden als breiter Wasserfall über die Steilküste ins Meer. Sehen können die Läufer ihn nicht, aber das Geräusch der Wassermassen begleitet sie noch eine ganze Weile.

War die Strecke bisher wellig, geht es jetzt ordentlich abwärts. Unten angelangt, liegt in einer Linkskurve die Wende des Halbmarathons. Für die Marathonis folgt eine visuelle Durststrecke. Das Meer ist nicht mehr zu sehen. Rechts liegt Brachland, umgeben von Kiefern- und Zedernwäldern. Links wächst ein Wohnturm neben dem anderen aus dem Boden. Baulärm dröhnt. Anstelle von Zuschauern steht hier und dort lediglich ein Gendarm am Straßenrand, um die Strecke abzusichern.

Lebendig wird es erst wieder ab km 16. In Kundu, der aufstrebenden Luxus-Touristenregion der Türkischen Riviera, reiht sich ein Nobelhotel an das andere. Sie alle verkörpern ein Thema. Das Topkapi ist dem Sultanspalast in Istanbul nachempfunden, im Concorde erkennt man das legendäre Flugzeug, das Titanic ist ein Abbild des Katastrophendampfers und beim Kremlin standen Kreml-Palast und Basilus-Kathedrale Pate. Eine skurrile Szenerie, die ein wenig an Las Vegas erinnert. Vor den Hotels säumen Touristen die Strecke. In Dreierreihen stehend, feuern sie die Läufer an, trommeln und klatschen. Balsam für die Läuferseele, nachdem die letzten Kilometer doch recht einsam waren.

Die nächste Neueröffnung im Nobelviertel wird das Istanbul sein, das teuerste Hotel Antalyas. Genau vor der Baustelle des mit viel Prunk und Kitsch versehenen Gebäudes von Russen-Milliardär Abramowitsch ist der Wendepunkt für die Marathonläufer. Jetzt das gleiche noch einmal – nur

anders herum. Vor dem Sherwood Breezes feuern noch immer Robin Hood und ein paar Trommler die Marathonis an, an der nächsten Verpflegungsstation sind es weiß geschminkte Gestalten mit barocken Kostümen und Trillerpfeifen.

Dem Trubel den Rücken gekehrt, geht es zurück in die Einöde. Während der kenianische Marathonsieger längst im Ziel ist, hat der Großteil der Läufer noch einige Kilometer vor sich. Bei km 28 parkt ein Schulbus am Straßenrand. Kinder in Uniform springen heraus, klatschen und rufen laut – das gibt Auftrieb. Und der kommt für den folgenden Anstieg bei Kilometer 30 gerade recht. Oben angekommen, führt der Weg wieder direkt an die Steilküste. Der Blick auf das Meer ist einmalig, wenn auch ein wenig duster. Der Himmel ist wolkenverhangen, die kühle Brise aber tut gut.

Es ist wieder voller an der Strecke. Die gepflegten Parkanlagen sind gut besucht, zahlreiche Menschen säumen den Kurs. Noch ein, zwei leichte Anstiege sind zu meistern, dann kommt das Stadion in Sicht. Im Rund des Fußball-Erstligisten Antalyaspor warten enthusiastische Zuschauer, die den letzten Metern einen würdigen Rahmen verleihen, auf dem Rasen strecken müde Läufer ihre Beine von sich und genießen die Atmosphäre.

Der erste Startschuss zu Antalya-Marathon fiel 2006, in diesem Jahr gingen bereits über 2.000 Teilnehmer und rund 3.500 Volksläufer aus 27 Nationen an den Start. Ideengeber war das aus Kiel stammende Läuferhepaar Antje und Uwe Cizinski, Veranstalter ist das auf Türkeireisen spezialisierte Unternehmen Öger Tours GmbH. Neben dem Marathon gibt es einen Halb- und Teammarathon sowie ein 10-km-Rennen und einen 3-km-Fun-Run (*aus aktiv laufen Mai/Juni 2008*).

Zu den drei Dutzend Teilnehmern eines Laufseminars in Antalya unter der Leitung von Manfred Steffny gehörte auch Wolfgang Stein, der sich hier den letzten Schliff für einen erfolgreichen Marathonlauf holte. Als Klassensieger konnte er seine Urlaubskasse auch noch mit einem Preisgeld von 150 € aufstocken. Wolfgang hat das abwechslungsreiche Programm gut gefallen. Es kam nie Langeweile auf.

N.K.

Deutsche Crossmeisterschaften in Ohrdruf (08.03.): Schöne Erfolge für Veronika + Werner

5,1 km Männer M 60 - M 75: 1. Winfried Schmidt (48/ TuS Köln rrh.) 16:43 ... 34. Werner Beecker (32) 21:25 (M 75/1.) 53 Läufer im Ziel.

5,1 km Frauen W 45 - W 70: 1. Bettina Treibert-Wiesner (61/ Ohligser TV) 17:35 ... 29. Veronika Scharbatke (50) 22:33 (W 55/2.) 48 Läuferinnen im Ziel.

Bereits eine Woche nach den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt war Thüringen erneut Schauplatz deutscher Seniorenmeisterschaften. Innerhalb der diesjährigen Crosslauf-Titelkämpfe gingen nur 181 Altersklassen-Läufer und 72 -Läuferinnen an den Start; ein deutlicher Kontrast zur Gesamtzahl der Senioren-Langläufer/innen. Offensichtlich schreckt viele das Wort „Meisterschaften“ ab. Sie lassen sich lieber bei Volksläufen als Sieger feiern. Andererseits führen die vielen Meisterschaftstermine mittlerweile auch zu einer Überforderung und Übersättigung.

Veronika und Werner scheuten jedenfalls den weiten Weg nach Ohrdruf und die starke Konkurrenz nicht. Veronika holte sich in der W 55 den Vizemeistertitel hinter Christiane Göttner (21:32/ LC Aichach), aber vor Karin Meyer (23:00/ LA TuS Mayen) und 5 weiteren Läuferinnen.

Werner ließ in der M 75 nichts anbrennen. Keiner der von Hans Thieme (24:18/ TV Stierstadt) angeführten Gegner war ihm auch nur halbwegs gewachsen.

N.K.

Wenn man läuft, geht man in sich hinein; wenn man gelaufen ist, geht man aus sich heraus.

Lieber vorher warm laufen als hinterher kalt duschen.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

**Neandertal-Lauf (09.03.): Ohne Umkleide- und Duschmöglichkeiten macht das Laufen
nur halb soviel Spaß – Norbert Korte**

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Tanja Ortega Sawal (68/ MTG Horst Essen) 19:28 ... 3. Carolin Müller (90) 22:22 (WJ/1.), 4. Martina Bauer (64) 22:27 (Fr./3.), 6. Karen Böhnke (91) 23:23 (WJ/2.), 8. Ida Rinne (91) 24:13 (WJ/3.), 20. Gabi Krüger (63) 28:02 (Fr./13.), 23. Miriam Hommelsheim (81) 28:31 (Fr./15.), 36. Petra Heiker (55) 30:23 (Fr./23.) ... 56 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Nikolai Werner (89/ LCW) 17:14, 2. Kay Demuth (80/ LG Weingarten) 18:22 ... 8. Patrick Keller (89) 20:23 (MJ/2.), 9. Timo Bauer (90) 20:32 (MJ/3.), 10. Miles Gutbrod (97) 20:45 (B-Sch./3.), 12. Muammer Olcun (63) 20:46 (Mä./5.), 14. Marius Groß (94) 21:44 (A-Sch./1.), 16. Mats Gutbrod (94) 22:02 (A-Sch./3.), 18. David Stein (92) 22:15 (MJ/4.), 73. Thomas Happe (65) 27:42 (Mä./32.) 123 Läufer im Ziel.

Drittel-Marathon (14.065 m) Männer, männl. Jugend: 1. Sascha Dee (75/SFD 75 Düsseldorf) 49:28 ... 25. Adolf Keller (44) 1:00:33 (M 60/1.), 44. Andreas Black (59) 1:03:11 (M 45/16.), 46. Udo Wilde (56) 1:03:20 (M 50/3.), 70. Rainer Krüger (62) 1:05:20 (M 45/22.), 106. Jörg Kayser (66) 1:08:09 (M 40/31.), 110. Wolfgang Senkler (55) 1:08:30 (M 50/15.), 131. Friedhelm Garze (48) 1:09:58 (M 60/5.), 132. Walter Hümpfner (59) 1:10:01 (M 45/31.), 133. Jörg Hanisch (75) 1:10:05 (M 30/7.) 317 Läufer im Ziel.

Drittel-Marathon Frauen, weibl. Jugend: 1. Felicitas Vielhaber (82/ Tusem Essen) 56:13 ... 8. Dagmar Wilde (63) 1:08:09 (W 45/4.), 9. Veronika Scharbatke (50) 1:08:33 (W 55/1.), 47. Birgit Black (54) 1:19:55 (W 50/1.), 48. Ingeburg Keller (54) 1:20:11 (W 50/2.), 59. Vera Garze-Hellmich (59) 1:21:39 (W 45/17.), 62. Cordula Hümpfner (61) 1:22:19 (W 45/18.) 121 Läuferinnen im Ziel.

Manfred Steffny in Spiridon 4/08: Mit 1.349 Finishern gab es eine neue Rekordzahl beim 19. Neandertal-Lauf in Erkrath. Allein 529 nahmen am Hauptlauf, dem Drittel-Marathon teil. Dazu kamen noch 119 Walker. Die Wettbewerbe der Schüler und Bambinis zeigten erfreulicherweise steigende Tendenz. Zum zweiten Mal wurde ein neuer Kurs durchs Neandertal belaufen, nachdem ein Bauer sich gegen eine Passage auf einem kleinen Stück Privatweg gesperrt hatte. Dadurch gab es zwar mehr Asphalt, aber einen interessanten Streckenteil auf profiliertem Kurs entlang des Wildparks mit seinen Wisenten. Immerhin ging es weiterhin an den Fundstellen des Neandertalers und dem Neandertal-Museum vorbei. Im großen Erkrather Bürgerhaus war bei der vorbildlichen Veranstaltung des TSV Hochdahl genügend Platz für über tausend Läufer mit ihren Fans. Diesmal war es draußen kühl mit feinem Nieselregen am Schluss.

Die positive Einschätzung Manfred Steffnys wurde von den wieder in stattlicher Anzahl angetretenen Läuferinnen und Läufern unseres Vereins nicht in vollem Umfang geteilt. Im Erkrather Bürgerhaus mag zwar genügend Platz für alle gewesen sein, für Umkleide- und Duschgelegenheiten reichte es dagegen nicht. Die standen nur den Vereinsmitgliedern des TSV Hochdahl zur Verfügung. Wer bei der Siegerehrung noch dabei sein wollte, musste auch viel Sitzfleisch und Geduld mitbringen.

Veronika Scharbatke, Adolf Keller und Nikolai Werner wurden von Manfred Steffny für Wert befunden, in seiner Läufer-Fachzeitschrift *Spiridon* namentlich erwähnt zu werden. Sie gewannen alle mit mehr oder weniger deutlich großem Vorsprung ihre Altersklassen.

Bei der Durchsicht der Ergebnisliste fiel mir wieder auf, dass das Niveau in den jüngeren Altersklassen immer weiter zurückgeht. Das gilt nicht nur für den Neandertal-Lauf, sondern auch für viele andere Veranstaltungen. Von den 24 Läufern, die über 14 km unter 1:00:00 Std. blieben, kamen nur 8 aus den Altersklassen bis M 35.

Steinfurt-Marathon (15.03.): Rainer Krüger kam böse unter die Räder – Norbert Korte

1. Tomasz Chawawko (74/ Polen) 2:39:57 ... 245. Rainer Krüger (62) 3:48:49/ 3:49:06 Brutto (M 45/68.) 510 Läufer + 72 Läuferinnen im Ziel.

Nach dem Start vor dem Schloss im Stadtteil Burgsteinfurt führte der Kurs durch die münsterländische Parklandschaft in den Stadtteil Borghorst und von da aus wieder zurück nach Burgsteinfurt. Es wird also eine Mischung aus Stadt- und Landschaftslauf geboten, bei der alle auf ihre Kosten kommen. Angesichts der vielen Konkurrenzveranstaltungen hält sich das Interesse der Aktiven aber in Grenzen. Steinfurt hatte in früheren Jahren eine wesentlich größere Bedeutung in der Marathonszene.

Rainer kam ab km 26 böse unter die Räder. Bis dahin lief es gut und die angepeilten 3:30 Std. schienen realistisch. Obwohl er keineswegs zu forsch angegangen war, bekam er muskuläre Probleme und konnte sich nur noch mühsam ins Ziel retten.

Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Mettmann (16.03.):

Dominik Wendel überragender Kreismeister – Norbert Korte

Am Vormittag starteten ganze 14 Läuferinnen und Läufer in den Jugend- und Erwachsenenklassen. Damit erhielt der Kreis ein deutliches Signal für seine Entscheidung, keine Senioren-Altersklassen mehr auszuschreiben. Der Kreisvorstand argumentiert sicherlich durchaus richtig, wenn er die Vergabe eines Meistertitels bei einer zu geringen Teilnehmerzahl in den einzelnen Altersklassen für nicht gerechtfertigt hält. Das gilt insbesondere für die Frauen-Altersklassen. Oft reicht es schon, irgendwie das Ziel zu erreichen, um Meisterin zu werden. Richtiger wäre es aber, darüber nachzudenken, wie diese Meisterschaften attraktiver gestaltet werden können. So hat man nur die Altersklassen-Läufer/innen verprellt. Wer will schon als älterer Läufer, der nicht zu den großen Assen zählt, mit weitem Abstand hinter den Jungspunden herlaufen. Aber selbst die kamen nicht. Beim Lauf der Männer über 6.220 m starteten ganze vier, bei den Frauen sah es da mit 7 Läuferinnen noch etwas besser aus. Falls das Steuer nicht doch noch herumgerissen werden kann, lässt sich absehen, ab wann die Crossmeisterschaften - wie schon zuvor die 10.000-m-Meisterschaften auf der Bahn - aus dem Meisterschaftsprogramm ganz gestrichen werden müssen.

Georg Rüttinger: Der Termin am ersten Wochenende in den Osterferien führte zu großer Unzufriedenheit über die schlechte Planung des Kreises. Erwartungsgemäß waren deshalb am Nachmittag auch die Teilnehmerfelder bei den Schülern deutlich dünner als in der Vergangenheit besetzt.

So mochten auch nur wenige LCWer in Mettmann laufen, die aber zum Teil mit erfreulichen Ergebnissen abschnitten. Dominik Wendel trat mit einem großen Handicap zum Wettkampf an. Er hatte sich den linken Arm gebrochen und trug deshalb eine Armschiene. Hinzu kam der Regen, der die Strecke gerade in diesem Fall sehr risikoreich erscheinen liess. Allerdings lief Dominik vom Start weg nach vorne und gewann die M 11 souverän mit 5 Sekunden Vorsprung auf den Zweiten, Philip Zein vom TuS Lintorf, in 4:48 Min. David Ibe konnte sich einen hervorragenden 3. Platz in 5:04 Min. erobern. Die Brüder Deniz und Cayan Bal kamen leider verspätet zum Start und konnten deshalb nicht mitlaufen.

Schüler M 11 über 1.050 m (2 Runden): 1. Dominik Wendel (97/ LCW) ... 3. David Ibe (97) 5:04
11 Läufer im Ziel.

Sporttreiben beinhaltet den Versuch, die eigene Beerdigung dauernd hinausschieben zu wollen.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Hattingen-Bredenscheid: Railway-Run über die Halbmarathondistanz (16.03.)

Eberhard Dunger überholt Andreas Brück erst auf dem Rückweg nach Bredenscheid

Männer: 1. Andreas Pakmohr (60/ LG Wuppertal) 1:17:46 ... 38. Adolf Keller (44) 1:31:05 (M 60/1.), 59. Eberhard Dunger (51) 1:35:29 (M 55/2.), 65. Andreas Brück (58) 1:36:32 (M 50/4.), 206. Wolf-Ulrich Staiger (61) 1:58:41 (M 45/44.) 250 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Cornelia Dauben (75/ Tri-Team TSG Sprockhövel) 1:31:17 ... 19. Doerthe Schmidt (73) 1:58:40 (W 35/5.) 44 Läuferinnen im Ziel.

Amtlich vermessene Wendepunktstrecke über den Rad- und Wanderweg der ehemaligen Bahnlinie Hattingen – Sprockhövel – Schee mit ca. 1,2 % Steigung.

2. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (01.03.): Hans-Hermann Gronemeyer verteidigt Platz 2 in der M 65

15 km: 1. Manuel Meyer (81/ TV Wattenscheid) 47:26 ... 123. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 1:02:10 (M 60/2.), 249. Jörg Hanisch (75) 1:05:28 (M 30/20.), 358. Kai Koslowski (69) 1:07:10 (M 35/73.) - nur Netto-Zeiten - 2.026 Läufer + 615 Läuferinnen im Ziel.

3. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (29.03.): Kai Koslowski kommt immer besser in Form

Halbmarathon: 1. Jumanne Boki (M 22/ Tansania) 1:05:38 ... 183. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 1:31:37 (M 60/2.), 278. Kai Koslowski (69) 1:34:19 (M 35/55.), 504. Jörg Hanisch (75) 1:39:54 (M 30/ 39.) - nur Netto-Zeiten - 1.981 Läufer + 604 Läuferinnen im Ziel.

Hans-Hermann Gronemeyer musste sich in der Serienwertung nur Jürgen Fernholz (LAV Oberhausen) beugen. Er ist in bestechender Form. Wir werden von ihm, der erst Anfang Dezember des vergangenen Jahres zu uns gestoßen ist, sicherlich noch viel Gutes hören.

N.K.

Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Reil an der Mosel (05.04.):

Erstmals gewannen wir den Mannschaftstitel in der M 60+ - Norbert Korte

1. Stefan Groß (74/ Post-Sport Telekom Trier) 1:09:48 ... 104. Wolfgang Stein (39) 1:30:30 (M 65/1.), 105. Adolf Keller (44) 1:30:41 (M 60/2.), 137. Andreas Brück (58) 1:33:56 (M 50/18.), 145. Rainer Krüger (62) 1:35:31 (M 45/24.), 160. Norbert Korte (50) 1:37:51 (M 55/17.), 177. Friedhelm Garze (48) 1:40:25 (M 60/8.), Wolfgang Senkler (55) aufgegeben 182 Läufer + 36 Läuferinnen im Ziel.

Die Halbmarathonmeisterschaften in Reil an der Mosel hätten sicherlich einen etwas größeren Teilnehmerzuspruch verdient gehabt, zumal sich der TuS Reil viel Mühe gab, die Meisterschaften in einem würdigen Rahmen auszurichten. Der TuS Reil hatte bis dahin keinerlei Erfahrungen mit der Organisation einer solchen Veranstaltung gesammelt. Die Reiler sahen es aber als eine Ehre an, die besten Halbmarathon-Läufer und -läuferinnen Westdeutschlands (Nordrhein-Westfalen und ein Teil von Rheinland-Pfalz) im Rahmen ihrer Feiern zum 1.000-jährigen Bestehen ihres Ortes begrüßen zu dürfen. Tatsächlich hielt sich aber die Klasse des Teilnehmerfeldes in Grenzen. Nur einer lief unter 1:10 Std., nur weitere neun unter 1:15 Std. Bei den Frauen glänzte die bereits der W 50 angehörende Heidi Schneider (FSV Ralingen) mit 1:24:32 Std. Die Zweite lag aber schon gut 1 ½ Minuten zurück.

Der LCW trat diesmal mit 7 Läufern an. Das gab es noch nie bei Halbmarathon-Meisterschaften. Wolfgang Senkler musste aber leider schon in der Anfangsphase das Rennen aufgeben und sich zwischenzeitlich einer Zehenoperation unterziehen. Unsere M 50/55-Mannschaft blieb damit frühzeitig auf der Strecke.

Schon kurz nach dem Start fielen die ersten Regentropfen. Auf dem Rückweg von der ersten Wende zurück nach Reil ergoß sich dann nach etwa 3 km ein kräftiger Regenschauer über uns. Wir waren sofort bis auf die Haut pitschnass. Hinzu kam noch der Wind. Unter diesen Vorzeichen machte das Laufen nicht viel Spaß. Vor allen Dingen drohte der Traum von guten Zeiten bereits frühzeitig wie eine Seifenblase zu zerplatzen. Glücklicherweise ließ der Regen und der Wind dann aber schnell wieder nach, ohne allerdings ganz aufzuhören. Aber besser etwas Regen als Sonne und Hitze.

Andreas Brück und Rainer Krüger zeigten von Beginn an, dass sie etwas drauf hatten. Andreas Brück lief erneut eine persönliche Bestzeit und Rainer blieb nicht weit hinter seiner Bestzeit aus dem Jahre 2005 zurück. Adolf Keller und Wolfgang Stein konnten diesmal nicht an ihre tollen Zeiten aus dem vergangenen Jahr in Wegberg anknüpfen. Etwa 7 km vor dem Ziel lag Adolf noch deutlich vor Wolfgang, der keine Chance mehr gegen Adolf zu haben schien. Tatsächlich gelang es aber Wolfgang etwa 900 m vor dem Ziel doch noch, zu Adolf aufzuschließen und einen kleinen Vorsprung heraus zu laufen, obwohl bei ihm während des Rennens wieder die alte Oberschenkelverletzung aufbrach.

Wolfgang Stein gewann nur knapp mit 24 Sek. Vorsprung die M 65 vor Siegfried Kalweit (TSV Vikt. Mülheim). Ohne den Motivationsschub durch das vereinsinterne Duell hätte es für Wolfgang vielleicht nicht zum Sieg gereicht. Adolf Keller musste sich diesmal mit Rang 2 in der M 60 hinter Hans Schäfer (LC Euskirchen) zufrieden geben. Entsprechend groß war seine Enttäuschung. Nach schwächeren Rennen in den letzten Wochen hatte er in Reil auf eine Wende gehofft. Allerdings plagten ihn auch immer wieder Knie- und Fußprobleme, die ein zielgerichtetes Training behinderten. Zuletzt musste Adolf wegen andauernder Schmerzen im rechten Fuß sogar ganz mit dem Laufen aufhören. Hoffen wir, dass es demnächst wieder aufwärts geht und wir ihn wieder bei Wettkämpfen sehen werden.

Mit unserem Neu-M-60er Friedhelm Garze gelang es uns erstmals, bei Halbmarathonmeisterschaften eine M 60er-Mannschaft zu stellen, die dann auch gleich deutlich mit 4:41:37 Std. vor dem TV Refrath und dem TSV Vikt. Mülheim gewann.

Wenn es auch nur für Wolfgang, Adolf und Friedhelm Urkunden gab (Plätze 1 - 8 Einzel- und Mannschaftswertung), so konnten sich alle anderen wenigstens mit einer Flasche Dornfelder Rosé vom Weingut Burghof in Reil trösten. Obwohl ich erst gegen 23 Uhr wieder zu Hause war, habe ich ihn gleich noch zusammen mit meiner Frau probiert. Er schmeckte nicht schlecht, aber eigentlich gar nicht so wie richtiger Wein, sondern mehr nach Traubensaft.

Deutsche Halbmarathonmeisterschaften in Calw (06.04.):

Veronika Scharbatke nur knapp an 1:40:00 Std. gescheitert – Norbert Korte

1. Susanne Hahn (78/ SV Schlau.com Saar 05 Saarbrücken) 1:13:04 ... 97. Veronika Scharbatke (50) 1:40:11 (W 55/7.) 124 Läuferinnen im Ziel.

Veronika Scharbatke hatte auf einen Start in Reil verzichtet und sich stattdessen zu der weiten Reise nach Calw in Württemberg zu den Deutschen Meisterschaften aufgemacht. Aus Sicht der Senioren gelang Winfried Schäfer vom TuS Köln rrh. die überragende Leistung. In seiner „neuen“ Altersklasse M 60 verbesserte er auf dem nicht einfach zu laufenden, leicht welligen ca. 5,3 km langen Rundkurs durch die Innenstadt die sieben Jahre alte Bestleistung von Peter Lessing von 1:16:03 auf 1:15:47 Std.

Die Frauen liefen diesmal nicht mit den Männern der Altersklassen M 40 + älter zusammen, sondern in einem eigenen Rennen, was sicherlich wegen der großen Leistungsunterschiede zwischen den einzelnen Läuferinnen nicht von Vorteil war.

Ähnlich bemerkenswert wie die Leistung von Winfried Schäfer war die von Inge Dilger (FTSV Straubing), die sich lange Zeit auf Tuchfühlung mit der seit 1993 bestehenden deutschen W-55-Bestleistung von 1:25:24 Std. befand, schließlich aber mit 1:25:58 Std. doch noch um eine gute halbe Minute dahinter zurückblieb. Veronika hatte in dem starken Feld einen schweren Stand. 4 Läuferinnen ihrer Altersklasse W 55 blieben unter 1:35:00 Std. Die Sechste lief noch 1:37:25 Std. Selbst wenn sie in die Nähe ihrer Bestzeit aus dem vergangenen Jahr in Paderborn (1:38:35) gekommen wäre, hätte das an ihrer Platzierung nichts geändert. Von der Achten trennten sie dann aber eine gute Minute. Mit ihrer Leistung war Veronika zufrieden, nicht jedoch mit der organisatorischen Abwicklung dieser Meisterschaften. Vielleicht wäre Veronika doch besser mit nach Reil gefahren. Es dauerte zwar lange mit den Siegerehrungen, über die Streckenabspernung, km-Schilder, Verpflegungsstationen und sonstigen Dinge, die eine Veranstaltung zu einem Erlebnis machen, konnte man aber nicht meckern.

Benrather Volkslauf (12.04.): Veronika Scharbatke gewinnt die Frauen-Gesamtwertung

5 km Männer, männl. Jugend: 1. Julian Ziob (89/ SFD 75 Düsseldorf) 16:28 ... 22. Werner Beecker (32) 21:50 (M 70/1.) 53 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Veronika Scharbatke (50/LCW) 22:04, 2. Kirsten Hartmann (65/ SFD 75 Düsseldorf) 22:32 31 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon: 1. Daniel Harzbecker (82/ 1. LAV Rostock) 1:13:00 ... 247. Ralph Penner (53) 1:51:37 423 Läufer + 91 Läuferinnen im Ziel.

Amtlich vermessene Strecke über Waldwege durch den Benrather und Hasseler Forst und um den Unterbacher See.

Nach einer längeren krankheitsbedingten Pause wagte Ralph Penner einen ersten Test, bei dem er einen Bekannten zu einer neuen persönlichen Bestzeit führte.

N.K.

Staffelsportfest in Monheim (12.04.): LCW-Staffeln alle erfolgreich – Georg Rüttinger

3 x 1.000 m Schüler C: 1. LCW (Miles Gutbrod, David Ibe, Dominik Wendel) 11:00,0

3 x 1.000 m Schüler A: 1. LCW (Janis Bauer, Mats Gutbrod, Marius Groß) 10:32,9

3 x 800 m weibl. Jugend A: 1. LCW (Ida Rinne, Karen Böhnke, Carolin Müller) 8:24,6

Beim Staffelsportfest in Monheim konnten die drei LCW-Staffeln alle ihre Altersklassen gewinnen. Einen souveränen Start-Ziel-Sieg lief die Schüler-C-Staffel in 11:00,0 Min. heraus. Startläufer Miles Gutbrod begann vorsichtig und übernahm erst nach 800 Metern die Führung, die dann David Ibe und Schlussläufer Dominik Wendel auf über 50 Sek. Vorsprung ausbauten.

Dagegen lief die Schüler-A-Staffel von Wechsel zu Wechsel im weiter nach vorne. Schlussläufer Marius Groß übernahm 300 m vor dem Ziel die Führung, die er bis ins Ziel halten konnte.

Monheim war eine gute Vorbereitung für die Kreis-Staffelmeisterschaften Mitte Mai in Ratingen.

Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften in Coesfeld (19.04.): Erfolge und Misserfolge hielten sich die Waage - Norbert Korte

5.000 m Frauen W 30 - W 60 + älter (Ergebnis aus 2 Läufen): 1. Ilona Pfeiffer (75/ LC Solbad Ravensberg) 17:14,46 ... 23. Veronika Scharbatke (50) 21:49,85 (W 55/1.) 31 Läuferinnen am Start.

10.000 m Männer M 55 - M 70 + älter: 1. Reiner Schübbe (51/ LC Rapid Dortmund) 36:35,38 ... 9. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 40:32,46 (M 60/2.), 16. Eberhard Dunger (51) 42:45,00 (M 55/8.), 18. Norbert Korte (50) 44:02,18 (M 55/9.), Werner Beecker (32) aufgegeben 22 Läufer am Start.

Erfolge und Misserfolge wechselten sich für uns bei diesen ersten Bahn-Meisterschaften des Jahres ab. Veronika Scharbatke spulte gleichmäßig wie ein Uhrwerk ihre 12 ½ Runden über 5.000 m ab und gewann sicher ihre Altersklasse vor Angela Stelkens (TSV Viktoria Mülheim). Hans-Hermann Gronemeyer eroberte sich in seinem ersten Meisterschaftsrennen hinter dem in einer anderen Liga laufenden Klaus Augustin (37:00,42/ TG Witten) gleich den Vizemeister-Titel über 10.000 m in der M 60. Eberhard Dunger konnte mit seiner Zeit und Platz 8 in der M 55 auch zufrieden sein. Nikolai Werner und Werner Beecker mussten dagegen ihre Rennen aufgeben. Ich kam in einer indiskutablen Zeit ins Ziel.

Nikolai Werner begann sehr gut. Er lief in der Spitzengruppe mit. 6:18 Min. für die ersten 2.000 m schienen auf eine gute Endzeit hinzudeuten. Es dauerte dann aber nicht mehr allzu lange und er fiel deutlich zurück. Kurz nach dem Ende der 7. Runde gab er entnervt auf. Seine Muskulatur streikte. Sicherlich auch eine Folge der nicht ausreichenden Vorbereitungszeit. Die Fahrt nach Coesfeld gestaltete sich nämlich als recht nervenaufreibend. Ich hatte den Zeitaufwand deutlich unterschätzt. Buchstäblich erst auf dem letzten Drücker kamen wir im Stadion an. Nikolai blieb nur noch eine ¼ Stunde fürs Einlaufen. Wenn Werner Beecker nicht schon die Startnummern geholt und bezahlt hätte, wäre das Rennen für Nikolai schon vor dem Startschuss vorbei gewesen.

Der Wattenscheider Jannis Töpfer gewann das Rennen in 15:10,62 Min. Der 13. lief noch unter 16:10 Min. Es wäre für Nikolai so oder so sehr schwer geworden.

Werner Beecker hatte schon vor dem Rennen Bedenken wegen einer wieder aufgebrochenen Verletzung geäußert. Nach etwa 5 km musste er dann auch die Segel streichen. Schade, denn bis dahin sah es sehr gut für ihn aus. Die Altersklasse M 70 hätte er allerdings nicht gewinnen können. Der 5 Jahre jüngere Klemens Wittig vom LC Rapid Dortmund lief als Sieger 41:11,57 Min. Eine solche Klassezeit hatte aber auch Werner als 73-jähriger noch drauf. 2005 lief er bei den West-deutschen Meisterschaften in Solingen 41:09,24 Min.

Halbmarathonlauf „Rund um den Allwetterzoo“ in Münster (20.04.):

Jörg Hanisch mit neuer Bestleistung

1. Sebastian Janta (73/ Tri-Star Oelde 1:20:39 ... 36. Jörg Hanisch (75/Team Erdinger Alkoholfrei) 1:34:21 309 Läufer + Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Das schrieb der Veranstalter auf seine Internetseite: Superwetter, Klasseleistungen und ein tolles Publikum. Das waren Rahmenbedingungen, auf die wir als Veranstalter keinen Einfluss hatten. Unser Beitrag war, durch einen gut organisierten Veranstaltungsablauf bei Aktiven und Publikum einen positiven Eindruck zu hinterlassen. Vielleicht ist es uns ja gelungen.

N.K.

Schulmarathon Bonn (20.04.): Großer Erfolg für die St. Anna-Schule mit den LCWerinnen Carolin Müller und Sylvia Korte

<u>6-er Schul-Marathon-Staffel</u>	1. St. Joseph-Gymnasium Rheinbach	3:25:11
<u>Mädchen W 90</u> (nur Netto-Zeiten)	2. St. Anna-Schule Wuppertal	3:38:11
	Ann-Katrin Hebig (5 km) – Carolin Müller (10 km)	
	Pina Moos (5 km) – Sylvia Korte (10 km)	
	Christine Friderici (5 km) – Julia Haas (7,5 km)	

Unsere beiden LCWerinnen Carolin Müller und Sylvia Korte waren die Stützen der Staffel des

Erzbischöflichen St. Anna-Schule. Unter 16 Staffeln belegte St. Anna Platz 2 in ihrer Altersklasse. Es sei aber nicht verschwiegen, dass 3 Staffeln aus der jüngeren Mädchen-Altersklasse schneller als St. Anna waren. Es gibt also noch Luft nach oben. Das zeigt auch der Abstand zur Siegerstaffel. Insgesamt beteiligten sich 194 Staffeln an diesem Wettbewerb im Rahmen des Bonn-Marathons.

N.K.

Offene Vereinsmeisterschaften auf der Sportanlage an der Oberbergischen Str. (25.04.):

Die Jugend setzt sich durch: Carolin Müller und Nikolai Werner heißen die Vereinsmeister über 5.000 m - Norbert Korte

800 m Schülerinnen W 8 - W 11: 1. Maria Kirchner (97/ Barmer TV 2:51,15 (W 11) ...10. Julia Loepke (98) 4:19,34 (W 10/ 2.)

800 m Schülerinnen W 12 - W 15: 1. Natalie Köhler (94/ Barmer TV) 2:45,84 (W 14) ... 6. Niki Gutbrod (96) 2:59,85 (W 12/ 2.), 7. Sarah Lisa Böhm (95) 3:32,42 (W 13/4.)

1.000 m Schüler M 8 - M 11: 1. Miles Gutbrod (97) 3:24,53 (M 11/1.), 2. Dominik Wendel (97) 3:26,68 (M 11/2.), 3. David Ibe (97) 3:48,19 (M 11/3.), 6. Julian Post (97) 3:55,95 (M 11/5.), 9. Cayan Bal (97) 4:19,94 (M 11/6.), 10. Jonathan Fuhl (97) 4:32,93 (M 11/7.), 11. Sven Roser (97) 4:33,13 (M 11/8.), 13. Deniz Bal (00) 5:08,82 (M 8/1.), 15. Lars Matti Loepke (00) 5:31,99 (M 8/3.)

1.000 m Schüler M 12 - M 15: 1. Mats Gutbrod (94/LCW) 3:19,79 (M 14/1.) 3. Marius Groß (94) 3:31,27 (M 14/3.), 6. Georg Pohl (95) 3:53,30 (M 13/2.), 9. Loepke, Fabius (96) 4:34,37 (M 12/3.)

1.500 m Männer, männl. Jugend A + B: 1. Max Müller (92/ TV Friesen Wuppertal) 4:24,76 ... 4. Patrick Keller (89) 4:58,01 (MJA/3.), 7. David Stein (92) 5:38,35 (MJB/2.) 7 Läufer am Start.

1.500 m Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Karen Böhnke (91/ LCW) 5:57,30 (WJB), 2. Ida Rinne (91) 5:57,41 (WJB/2.) 4 Läuferinnen am Start.

5.000 m Männer M 20 - M 45: 1. Nikolai Werner (89/LCW) 16:28,64, 2. Andreas Pakmohr (60/ LG Wuppertal) 17:04,54(M 45/1.) ... 13. Miles Gutbrod (97) 20:17,42 (M 20/ 6.), 17. Rainer Krüger (62) 21:16,69 (M 45/2.), Timo Bauer (90) + Muammer Olcun (63) aufgegeben

5.000 m M 50 - M 70: 1. Jürgen Zilian (56/ LG Wuppertal) 18:23,96 (M 50), 2. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 19:34,66 (M 60/1.), 3. Eberhard Dunger (51) 20:02,67 (M 55/1.), 4. Hubert Hülskamp (58) 20:57,01 (M 50/2.), 5. Werner Beecker (32) 21:07,90 (M 70+/1.), 6. Friedrich Mann (36) 22:36,76 (M 70+/2.), 7. Bernd Bahne (43) 27:31,11 (M 65/1.), 8. Hans Wiczorrek (30) 29:22,60 (M 70+/3.) 8 Läufer am Start.

5.000 m Frauen (gemeinsam mit den Männern M 50 - M 70): 1. Corinna Mertens (70/ LG Wuppertal) 19:35,56, 2. Carolin Müller (90) 21:38,91 (W 20/1.), 3. Veronika Scharbatke (50) 21:48,51 (W 55/1.), 5. Martina Bauer (64) 22:21,26 (W 40/1.), 7. Sylvia Korte (90) 22:55,45 (W 20/2.), 8. Birgit Black (54) 24:21,93 (W 50/1.) ... 10 Läuferinnen am Start.

Mit 89 Läuferinnen und Läufern haben unsere Vereinsmeisterschaften eine zufriedenstellende Resonanz gefunden. Alle Läufe waren ordentlich besetzt. Das ist nicht immer so gewesen. An das Rekordergebnis des vergangenen Jahres sind wir allerdings nicht herangekommen. Diesmal konnten wir auch auf eine elektronische Zeitnahme zurückgreifen. Das ist zwar mit Kosten verbunden, aber einfach heute Standard bei Bahnwettkämpfen.

Der Schülerlauf M 8 - M 11 über 1.000 m wurde zum LCW-Triumphzug. Dominik Wendel (LCW) ging nach dem Start direkt ab wie die Feuerwehr. Erst mit einigem Abstand folgte sein Vereinskamerad Miles Gutbrod. Letztlich hatte sich Miles aber sein Rennen besser eingeteilt. Er gewann noch in 3:24,53 zu 3:26,68 Min. Das vereinsinterne Duell sorgte für sehr gute Zeiten. Im vergangenen Jahr liefen im Kreis Bergisches Land in der M 11 nur drei Läufer schneller. David Ibe komplettierte den LCW-Erfolg noch als Dritter.

Miles blieb nicht weiter hinter der Zeit von Jan-Philipp Werner zurück, die der als 11-jähriger im Jahr 2000 lief. Ein Blick in die Wuppertaler Bestenliste untermauert seine starke Leistung.

Die besten 15 Wuppertaler über 1.000 m - Schüler M 11 (1988* - heute)

3:10,74	Lars Hillringhaus (79)	Barmer TV	01.06.90 Wuppertal
3:16,31	Alexander Drees (82)	Barmer TV	26.06.93 Wuppertal
3:17,90	Stephan Krüger (89)	Wuppertaler SV	21.05.00 Wuppertal
3:21,38	Angus Garcia (95)	Barmer TV Wuppertal	09.09.06 Wuppertal
3:22,52	Max Müller (92)	TV Friesen Wuppertal	21.06.03 Wuppertal
3:23,53	Nathanael Mangold (95)	Polizei-SV Wuppertal	20.08.06 Remscheid
3:23,6	Jan-Philipp Werner (89)	LC Wuppertal	09.09.00 Wuppertal
3:23,95	Maximilian Schulze (92)	Vohwinkeler STV 1865/80	21.06.03 Wuppertal
3:24,15	Leon Sentis (94)	Polizei-SV Wuppertal	10.09.05 Wuppertal
3:24,17	Marc André Traichel (96)	Polizei-SV Wuppertal	30.09.07 Hamburg
3:24,53	Miles Gutbrod (97)	LC Wuppertal	25.04.08 Wuppertal
3:24,65	Jan Drees (79)	Barmer TV	01.06.90 Wuppertal
3:24,92	Konstantin Kruse (79)	Polizei-SV Wuppertal	09.06.90 Wuppertal
3:25,08	Janusz Koob (94)	Polizei-SV Wuppertal	10.09.05 Wuppertal
3:25,78	David Marschner (90)	Gehörlosen-SV Wuppertal	14.07.01 Essen

*) 1988 wurde bei den Schülerinnen und Schülern die jahrgangswise Wertung eingeführt und der männl. Schülerbereich um die Altersklasse M 15 erweitert (bis dahin Jugend B, M 15/16).

Mats Gutbrod (M 14) wollte hinter seinem jüngeren Bruder Miles nicht zurückstehen. Er siegte im Lauf der älteren Schüler über 1.000 m in 3:19,79 Min. klar vor Alexander Vogel (M 14/ BTV) in 3:24,62 Min. Mats hat eine tolle Entwicklung genommen. 2006 lief er 4:00,5, im vergangenen Jahr 3:38,4 und jetzt 3:19,79 Min. Darauf kann er stolz sein. Sein deutlich gestiegenes Leistungsvermögen spiegelt sich auch in der Vereins-Bestenliste seines Jahrgangs wider.

Vereins-Bestenliste Schüler M 14 (Jahrgangswertung erst seit 1988)

2:53,23	Jan-Philipp Werner (89)	22.06.03 Kevelaer
2:53,5	Uwe Heinzer (63)	18.09.77 Dortmund
2:54,7	Frank Tscherniewski (66)	01.06.80 Remscheid
2:59,68	Nikolai Werner (89)	21.06.03 Wuppertal
3:02,3	Peter Duske (66)	04.10.80 Wuppertal
3:14,78	Timo Bauer (90)	19.09.04 Wuppertal
3:17,5	Bernd Becker (70)	05.06.84 Mettmann
3:19,5	Simon Koch (82)	10.05.96 Wuppertal
3:19,79	Mats Gutbrod (94)	25.04.08 Wuppertal
3:21,3	Christoph Teuber (70)	16.06.84 Ratingen

Der erstmals angebotene 1.500-m-Lauf hätte sicherlich ein größeres Teilnehmerfeld verkraften können. Er wurde noch nicht so richtig angenommen. Der gerade erst in die B-Jugendklasse aufgestiegene Max Müller vom TV Friesen gewann nach einem interessanten Rennverlauf in 4:24,76 Min. vor David Schreiber (LG Remscheid) in 4:28,31 Min. und Sebastian Dress (Barmer TV) in 4:34,59 Min. Bei der weiblichen Jugend B siegte Karen Böhnke nach einem erbitterten Kampf auf der Zielgeraden in 5:57,30 zu 5:57,41 gegen ihre Vereinskameradin Ida Rinne.

Im ersten 5.000-m-Lauf übernahm Nikolai Werner sofort die Spitze. Schnell setzte er sich vom übrigen Feld ab. Am Schluss blieb er in 16:28,64 Min. als Einziger unter 17:00 Min. Auf den weiteren Plätzen folgten der bereits der M 45 angehörende Andreas Pakmohr (LG Wuppertal) in

17:04,54 Min. und der ohne Vereinsbindung laufende Markus Held (17:15,21). Bei etwas stärkerer Konkurrenz hätte Nikolai vielleicht auch in die Nähe seiner Bestzeit aus dem vergangenen Jahr kommen können (16:07,09).

Miles Gutbrod (LCW) wagte sich nach den 1.000 Metern auch noch auf die 5.000-m-Distanz. Er lief bei den „Großen“ aber keineswegs hinterher. Lange Zeit lag er an drittletzter Stelle. In der Endphase überholte er sogar noch zwei Konkurrenten. Mit 20:17,42 Min. kam er schließlich mit einer Zeit ins Ziel, von der viele Erwachsenen nur träumen können. Trotzdem habe ich mir sein Rennen mit gemischten Gefühlen angeschaut. Zwei Rennen kurz hintereinander auf diesem Niveau können einen 11-jährigen doch schnell überfordern.

Beim 5.000-m-Lauf der älteren Semester (M 50 + älter) liefen Jürgen Zilian (LG Wuppertal) und unser westdeutscher Vizemeister über 10.000 m, Hans-Hermann Gronemeyer, von Beginn an ein einsames Rennen gegen die Uhr. Eberhard Dunger konnte sich anfangs noch von Corinna Mertens ziehen lassen, bevor ihm ihr Tempo doch zu schnell wurde. Corinna Mertens schloss am Schluss noch fast zu Hans-Hermann auf. Sie verfehlte in 19:35,56 Min. nur ganz knapp ihre Bestzeit aus dem vergangenen Jahr.

Veronika Scharbatke verbesserte sich von Platz 12 nach drei Runden bis auf Platz 8 am Ende (einschl. Männer). Eigentlich wollte sie sich im Hinblick auf den anstehenden Düsseldorf-Marathon Anfang Mai zurückhalten, was ihr aber dann doch nicht so richtig gelang. Eine Runde vor Schluss lag sie sogar auf Platz 7 vor unserer A-Jugendlichen Carolin Müller, die sich aber schließlich noch mit einer schnellen Schlussrunde in 21:38,91 zu 21:48,51 Min. gegen Veronika durchsetzte.

Unser sechsfache deutscher Meister des vergangenen Jahres in der Altersklasse M 75, Werner Beecker lief mit 21:07,90 Min. eine überragende Zeit. Obwohl er sich auch in diesem Jahr trotz einer verletzungsbedingten Trainingspause bereits die Titel über 800 und 3.000 m in der Halle und beim Crosslauf sicherte, hatte mit dieser Leistung niemand gerechnet. Fast unbemerkt sorgte er für ein besonderes Glanzlicht bei dieser Veranstaltung. Werner Beecker verfehlte die von Edmund Schepp (TuS Wiesbaden-Rambach) gehaltene deutsche Senioren-Bestleistung in der AK M 75 nur um gut 4 Sek. Da die Bahnsaison aber gerade erst begonnen hat, ist ihm durchaus noch eine Zeit unter 21:00 Min. zuzutrauen. Die gute Leistung von Friedrich Mann (M 70) verdient ebenfalls Beachtung. Seine 22:36,76 Min. werden ihm bestimmt wieder einen Platz unter den Top 30 seiner Altersklasse in Deutschland sichern.

Carolin Müller hat mit ihrer Zeit von 21:38,91 Min. ihre Trainerin Martina Bauer überflügelt, die sich diesmal mit 22:21,26 Min. zufrieden geben musste, aus dem letzten Jahr aber eine Bestzeit von 21:43,2 Min. vorzuweisen hat. Unsere Vereins-Bestenliste über 5.000 m hat jetzt bei den Frauen bzw. der weiblichen Jugend folgendes Bild:

Vereins-Bestenliste 5.000 m Frauen, weibl. Jugend (unter 23:00 Min.)

18:33,3	Anette Ruhig (58)	W 30	19.05.88	Hilden
19:15,3	Dagmar Wefers (62)	W 20	24.06.90	Essen
19:28,4	Christel Kornmeyer (52)	W 35	11.08.90	Rastatt
20:17,0	Charlotte Stahmer (37)	W 40	12.10.77	Wuppertal
20:31,6	Ina Svoboda (43)	W 40	28.05.83	Willich
20:33,3	Martina Zweigler (47)	W 35	14.05.86	Wuppertal
21:38,91	Carolin Müller (90)	WJA	25.04.08	Wuppertal
21:43,2	Martina Bauer (64)	W 40	04.05.07	Wuppertal
21:45,7	Gerlinde Kiel (51)	W 40	12.05.91	Aachen
21:48,51	Veronika Scharbatke (50)*	W 55	25.04.08	Wuppertal
21:49,9	Vera Hellmich (59)	W 35	05.05.95	Wuppertal
21:59,3	Helga Rother (41)	W 50	12.05.91	Aachen

22:40,9	Marita Knöpfle (59)	W 30	25.07.90 Düsseldorf
22:45,9	Birgit Braschos (54)	W 45	09.05.03 Wuppertal
22:55,45	Sylvia Korte (90)	WJA	25.04.08 Wuppertal

Veronika Scharbatke verbesserte sich zwischenzeitlich bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften Mitte Juli in Schweinfurt auf 21:00,59 Min.

Düsseldorfer Brückenlauf (27.04.): Hans-Hermann Gronemeyer nur 2 Tage nach unseren Vereinsmeisterschaften wieder sehr stark

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Jens Wittig (76/ Hannover 96) 17:39 ... 20. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 19:42 (M 60/1.) - nur Netto-Zeiten - 408 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Ramona Folgmann (89/ SFD 75 Düsseldorf) 20:41 ... 95. Gabi Krüger (63) 29:23 (W 45/8.) - nur Netto-Zeiten - 265 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend: 1. Carsten Eich (70/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 32:29 ... 145. Rainer Krüger (62) 45:00 (M 45/21.), 197. Jörg Hanisch (75) 46:25 (M 30/33.), 312. Walter Hümpfner (59) 48:58 (M 45/49.) - nur Netto-Zeiten - 950 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Sanaa Koubaa (85/ LG Hilden) 37:29 ... 159. Cordula Hümpfner (61) 57:42 (W 45/16.), 341. Gerlinde Kiel (51) 1:09:56 (W 55/4.) - nur Netto-Zeiten - 358 Läuferinnen im Ziel.

Der 2007 erst am 24. Juni ausgetragene Düsseldorfer Brückenlauf wird in diesem Jahr nicht mehr als „amtlich vermessene Strecke“ geführt.

Hamburg-Marathon (27.04.): Andreas Brück schlägt sich bei seinem ersten Marathon bravourös

Männer: 1. David Mandago (M 30/ Kenia) 2:07:23 ... 2.705. Andreas Brück (58) 3:33:57 (M 50/230.), Halbmarathon-Hälften 1:42:28/1:41:29 - nur Netto-Zeiten - 12.602 Läufer im Ziel (418 unter 3:00:00 Netto).

Frauen: 1. Irina Timofeyeva (W 35/ Russland) 2:24:14 ... 1.758. Ingeburg Keller (54) 4:29:50 (W 50/180.) - nur Netto-Zeiten - 3.183 Läuferinnen im Ziel (22 unter 3:00:00 Netto).

Breitscheider Nacht (30.04.): 5 Sieger-Pokale für LCWer – Norbert Korte

5 km Männer, männl. Jug., Schüler: 1. Kai Niklass (86/ TC Essen 84) 18:24,7 ... 8. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 19:38,3 (M 60/1.), 21. Hubert Hülskamp (58) 20:47,3 (M 50/1.); 22. Jörg Hanisch (75) 20:52,6 (M 30/6.), 25. Rainer Krüger (62) 21:17,6 (M 45/4.), 33. Werner Beecker (32) 21:45,2 (M 75/1.), 40. Walter Hümpfner (59) 22:17,1 (M 45/5.), 92. Harald Sohnius (35) 28:47,7 (M 70/4.) 108 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jug., Schülerinnen: 1. Anke Brenner (70/ TG Neuss) 19:50,4 ... 33. Cordula Hümpfner (61) 26:27,7, 46. Gabi Krüger (63) 28:51,9 (W 45/3.) ... 74 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Carsten Eich (70/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 32:23,5 ... 30. Udo Wilde (56) 42:45,4 (M 50/4.), 60. Norbert Korte (50) 44:42,6 (M 55/3.), 98. Friedrich Mann (36) 48:25,7 (M 70/1.) 188 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Martina Schwanke (70/ Tusem Essen) 39:58,7 ... 4. Dagmar Wilde (63) 46:13,2 (W 45/2.), 11. Veronika Scharbatke (50) 48:28,2 (W 55/1.), 55. Miriam Hommelsheim (81) 1:05:40,7 (W 20/4.) 57 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessener 5-km-Rundkurs -

Die „Breitscheider Nacht“ ist bei uns weiterhin sehr beliebt. Dem TuS Breitscheid als Veranstalter gelingt es immer wieder, eine „Wohlfühlatmosphäre“ zu schaffen. Das Wetter spielte diesmal auch mit.

Wir hätten fast alle auf das Siegerpodest steigen können. Die Klassensieger/innen wurden diesmal sogar mit einem schönen Pokal belohnt. Leider gab es aber Probleme bei der EDV-Auswertung, sodass viele schon abgereist waren, als die Siegerehrungen doch noch stattfanden. Die meisten von uns hatten diesmal die 5 km vorgezogen, um anschließend noch rechtzeitig bei der Geburtstagsfeier eines Vereinsmitglieds dabei sein zu können.

Westdeutsche Staffelleisterschaften in Erkelenz (01.05.):

Die SG-Staffel mit Nikolai Werner schlug sich sehr achtbar – Norbert Korte

3 x 1.000 m männl. Jugend A: 1. TV Wattenscheid 7:38,73 (1./II) ... 5. LG Hilden 7:59,86 (1./II) ... 9. StG Wuppertal (Sebastian Drees, 89; Maximilian Müller, 92; Nikolai Werner, 89) 8:07,14 (2./I) 16 Staffeln im Ziel.

Die Staffel der Startgemeinschaft LCW, BTV und TV Friesen lief ein bravouröses Rennen. Mehr konnte man nicht erwarten. Nikolai Werner machte als Schlussläufer im ersten von zwei Zeit-Endläufen noch einen Platz gut und verwies die Staffel der LG Hamm auf Platz 3. Wegen der fehlenden Trikots der Startgemeinschaft liefen alle Drei im LCW-Trikot. Eine gute Werbung für uns, die aber „ins Auge“ hätte gehen können. Eine Disqualifikation wäre möglich gewesen.

Im vergangenen Jahr lief die SG-Staffel bei den Kreismeisterschaften in Hilden mit 8:11,10 Min. noch rund 4 Sek. langsamer. Bei den diesjährigen Kreismeisterschaften am 14. Mai in Ratingen ist vielleicht noch einmal eine Steigerung denkbar. Für eine Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften Anfang Juli in Nürnberg wird es aber wohl nicht reichen. Die Qualifikationsnorm von 8:02,20 Min. dürfte eine zu hohe Hürde sein.

Bocholter Citylauf (03.05.): Hubert Hülskamp verband wieder einen Verwandtenbesuch in seiner alten Heimat mit einem Wettkampf

10 km: 1. Knut Haaver (68/ Laufsport Bunert Kleve) 33:24,7 ... 86. Hubert Hülskamp (58) 42:56,6 (M 50/8.) 669 Läufer + 208 Läuferinnen im Ziel.

Amtlich vermessene flache 2,5-km-Runde durch die Bocholter Innenstadt. Zeitnahme mit dem *bibChip* in der Start-Nr.

Düsseldorf-Marathon (04.05.): Veronika Scharbatke trotzte der Wärme recht gut und gewann die W 55 mit großem Vorsprung

Frauen: 1. Melanie Kraus (74/ TSV Bayer Leverkusen) 2:33:36 ... 68. Veronika Scharbatke (50) 3:44:15 (W 55/1.), 166. Dörthe Schmidt (73) 4:07:46 - nur Netto-Zeiten - 467 Läuferinnen im Ziel.

Männer: 1. Yator Miningwo Bellor (M 20/ Kenia) 2:11:15 ... 1.590. Wolf-Ulrich Staiger (61) 4:15:53 (M 45/ 349.) - nur Netto-Zeiten - 2.289 Läufer im Ziel.

Mitternachtslauf in Kröv an der Mosel (10.05.): Die kleine LCW-Crew war von der tollen Atmosphäre wieder restlos begeistert – Norbert Korte

Lauf der Junggebliebenen über 9,4 km - Männer M 40 + älter: 1. Udo Lieth (63/ TV Refrath) 32:09 ... 48. Wolfgang Stein (39) 40:08 (M 65/1.), 51. Rainer Krüger (62) 40:13 (M 45/17.), 95. Walter Hümpfner (59) 42:19 (M 45/32.) 255 Läufer im Ziel.

Frauen W 40 + älter: 1. Heidi Schneider (56/ FSV Ralingen) 34:43 ... 45. Cordula Hümpfner (61) 49:38 (W 45/17.), 79. Gabi Krüger (63) 55:49 (W 45/30.) 119 Läuferinnen im Ziel.

Walking über 3,8 km: Brigitte Stein (41) 32:07, Gerd Stein (32) 33:18, Erika Werner (23/ DT Ronsdorf) 33:18

Rainer Krüger gelang es überraschend, sich an die Fersen von Wolfgang Stein zu heften, obwohl er etwas langsamer lief als im Vorjahr, als uns unsere Vereinsfahrt nach Kröv führte. Das zeigt, dass Wolfgang leider noch nicht wieder zu seiner alten Form zurückgefunden hat. Bereits bei unseren Vereinsmeisterschaften musste er aus gesundheitlichen Gründen auf einen Start verzichten.

Freundschaftslauf der BSG Delphi-Draka: LCW-Mannschaften bestimmten das Bild – Jörg Hanisch

Mannschaftslauf über 10 km – Männer: 1. LG Hückeswagen 39:14, 2. Lüttringhauser TV 39:30, 3. Rockstore Wuppertal 41:01, 4. LCW I (Jörg Hanisch, Andreas Brück, Udo Wilde) 46:25, 5. LCW II (Hubert Hülskamp, Thomas Müser*, Norbert Korte) 46:48, 7. LCW III (Ralph Penner, Friedhelm Garze, Rainer Schlüter*) 49:56

Frauen: 1. LCW (Martina Bremme, Birgit Black, Dagmar Wilde) 55:20 insgesamt 17 Staffeln am Start

*) Thomas Müser + Rainer Schlüter keine LCW-Mitglieder

Bei strahlendem Sonnenschein organisierte die BSG DELPHI DRAKA in diesem Jahr schon zum 35. Mal ihren Freundschaftslauf am Blaffertsberg. Wir Läufer und Läuferinnen aus den 4 LCW-Teams, die am Mannschaftslauf teilnahmen, fanden es fast schon ein bisschen zu warm.

Gar nicht so einfach, die Teams mussten sich gut aufeinander einstellen, denn die Mannschaften durften jeweils nur gemeinsam im Ziel ankommen. Hierbei wurde die anspruchsvolle Strecke mit einigen Höhenmetern zusammen jeweils viermal abgelaufen. Die Strecke führte durch den Vogelschholz auf der Grenze zwischen Wuppertal-Ronsdorf und Remscheid-Lüttringhausen.

Einen hervorragenden 1. Platz erzielte unsere Damenmannschaft mit Martina Bremme, Dagmar Wilde und Birgit Black in einer Zeit von 55:20 Min. Aber auch unsere drei Herrenmannschaften erzielten gute Ergebnisse. Nur die Mannschaften von der LG Hückeswagen, dem Lüttringhausener TV und RockStore Wuppertal kamen bei den Männern vor unserer 1. + 2. Mannschaft ins Ziel. Insgesamt gingen 17 Mannschaften über 10 Km und 21 Einzelläufer über 5 Km an den Start (in allen Wettbewerben zusammen 110). Als ältester Teilnehmer lief Bernhard Orben die 5-km-Distanz in einer Zeit von 32:08 Min.

Kreis-Staffelmeisterschaften in Ratingen (14.05.): 3 Titel für den LCW + die Startgemeinschaft mit Nikolai Werner – Georg Rüttinger

3 x 1.000 m Schüler C: 1. LCW (Miles Gutbrod, 97 - David Ibe, 97, - Dominik Wendel, 97) 10:37,87; 2. SG Langenfeld I 10:51:30; 3. LG Hilden 10:54,60 11 Staffeln am Start.

3 x 1.000 m Schüler A: 1. TV Ratingen 9:02,61 ... 3. LCW (Mats Gutbrod, 94 - Georg Pohl, 95 - Marius Groß, 94) 10:37,20 4 Staffeln am Start.

3 x 800 m Frauen, weibl. Jugend: 1. LG Hilden 7:09,44 (Fr./1.), 2. LCW (Ida Rinne, 91 - Karen Böhnke, 90 - Carolin Müller, 90) 8:11,29 (WJA/1.)

3 x 1.000 m männl. Jugend A + B: 1. StG Wuppertal II (Sebastian Drees, BTV – Max Müller, TV Friesen - Nikolai Werner, LCW) 8:04,25 ... 3. StG Wuppertal I (Timo Bauer, LCW – Lukas Sieber, TV Friesen - Patrick Keller, LCW) 9:08,38 (MJA/2.)

Die Kreis-Staffelmeisterschaften fanden zum ersten Mal in Ratingen statt und nicht - wie in den Jahren zuvor - in Hilden. Bei sommerlichen Temperaturen gingen 5 Staffeln aus Wuppertal an den Start.

Über 3 x 1.000 m musste sich Miles Gutbrod bei den C-Schülern gegen Läufer der SG Langenfeld und der LG Hilden durchsetzen. Nach 600 m lief er an die Spitze des Feldes und übergab den Staffelstab mit 10 m Vorsprung an David Ibe, der die Führungsposition weiter ausbaute. Schlussläufer Dominik Wendel schonte sich trotz der sicheren Führung nicht, sondern vergrößerte den Abstand bis ins Ziel ganz souverän auf 14 Sekunden. Mit der neuen Bestzeit von 10:37,87 Min. wurden sie verdient Kreismeister vor der SG Langenfeld und der LG Hilden.

Unsere A-Schüler-Staffel erreichte einen guten dritten Platz, obwohl Janis Bauer kurzfristig ausfiel. Ersatzläufer Georg Pohl machte seine Sache auf Position 2 aber sehr gut.

Unsere A-Jugend-Staffel mit Ida Rinne, Karen Böhnke und Carolin Müller hatte mit der übermächtigen Frauen-Staffel der LG Hilden nur einen Gegner, verbesserte sich aber trotzdem auf 8:11,29 Min.

Die beiden Staffeln der Startgemeinschaft Wuppertal belegten bei der männlichen Jugend A die beiden vorderen Plätze. Bei der Siegerstaffel lief Startläufer Sebastian Drees (BTV) mit 2:40 Min. schnell an. Max Müller (TV Friesen) baute den Vorsprung immer mehr aus. Nikolai Werner (LCW) versuchte als Schlussläufer eine Endzeit um die 8:02 Min. zu laufen, um noch die Qualifikationsnorm für die Deutschen Jugend-Staffelmeisterschaften Anfang Juli in Nürnberg zu schaffen. Mit 8:04,25 Min. fehlten letztlich nur 2 Sek. zur Quali. Nikolai lief mit einem Handicap, denn er trug eine Armschiene. Er hatte sich zuvor den linken Arm gebrochen. Für die 2. StG-Staffel, die aber in der Ergebnisliste als erste StG-Staffel geführt wurde, wäre sicherlich eine bessere Zeit drin gewesen. Patrick Keller erlitt aber einen Schwächeanfall und musste zwischendurch zeitweise völlig das Tempo herausnehmen. Erst zum Schluss konnte er wieder anziehen.

Bahnstaffeltag der DJK Blau-Weiß Annen mit den Meisterschaften der Diözese Paderborn und des Kreises Bochum (17.05.): Startgemeinschaft Wuppertal mit Nikolai Werner legte noch einen Zacken zu – Norbert Korte

3 x 1.000 m Männer, männl. Jugend: 1. LG Menden 8:02,50, 2. StG Wuppertal (Sebastian Drees, BTV; Max Müller, TV Friesen; Nikolai Werner, LCW) 8:04,33 3 Staffeln im Ziel.

Nach der guten Zeit bei den Kreis-Staffelmeisterschaften in Ratingen hatten Sebastian, Max und Nikolai Blut geleckt. Die Norm für die Deutschen Jugend-Staffelmeisterschaften in Nürnberg schien doch keine unüberwindbare Hürde zu sein. Die Drei suchten deshalb fieberhaft nach einer weiteren Startmöglichkeit und stießen dabei auf den Bahnstaffeltag der DJK Blau-Weiß Annen im Wittener Wullenstadion. Nikolai ließ dafür sogar den Start bei den Kreis-Langstreckenmeisterschaften über 3.000 m in Remscheid sausen.

Obwohl der Staffeltag von Blau-Weiß Annen mit 500 Läuferinnen und Läufern noch nie besser besucht war, hatte unsere Startgemeinschaft nur 2 Gegner. Dafür lief aber die LG Menden genau das richtige Tempo. Leider fehlten am Schluss doch wieder 2,14 Sek. zur Norm. Das lag sicherlich nicht zuletzt auch an dem nicht gerade leistungsfördernden regnerischen Wetter. Jetzt wird es schwer, noch einmal ein passendes Rennen zu finden.

Willi-Comin-Gedächtnislauf in Ennepetal-Haspetal (18.05.): Bernd Bahne wird wieder aktiver

5 km Männer, männl. Jugend: 1. Wolfgang Ehmsen (60/ Versatel Dortmund) 18:42 ... 12. Werner Beecker (32) 22:46 (M 70/1.), 18. Bernd Bahne (43) 29:21 (M 65/1.) ... 21 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Lena Schimowski (86/ TuS Breckerfeld) 21:29 ... 3. Veronika Scharbatke (50) 23:43 (W 55/1.) 15 Läuferinnen im Ziel.

12 km: Christoph Neuhaus (88/ ASV Iserlohn) 42:23 ... 28. Andreas Brück (58) 52:42 (M 50/4.)
65 Läufer + 11 Läuferinnen im Ziel.

Die 12-km-Strecke führt um eine der schönsten Talsperren des märkischen Sauerlandes, die Hasper Talsperre.

Die eigentlich immer sehr liebevoll organisierte Veranstaltung schafft es leider nicht, aus ihrem Dornröschendasein heraus zu kommen. Die Teilnehmerzahl bleibt immer in einem bescheidenen Rahmen.

N.K.

Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Essen (22.05.): Werner Beecker mit 3 Titeln und deutscher Bestzeit über 5.000 m – Norbert Korte

800 m Frauen (W 50 - W 70): 1. Angelika Albrecht (57/ DJK SC Lippstadt) 2:42,61 ... 4. Veronika Scharbatke (50) 3:05,86 (W 55/1.) ... 7 Läuferinnen am Start.

1.500 m Frauen: 1. Beate Derichs (66/ SC Myhl) 5:34,35 ... 9. Veronika Scharbatke (50) 5:55,82 (W 55/1.) 12 Läuferinnen am Start.

3.000 m Frauen: 1. Heike Herma (71/ DJK Jung Siegfried Herzogenrath) 11:08,20 ... 11. Veronika Scharbatke (50) 12:49,72 (W 55/2.) 17 Läuferinnen am Start.

800 m (M 70/M 75): 1. Clemens Müller (38/TuS Köln rrh.) 2:46,60 ... 2. Werner Beecker (32) 2:59,19 (M 75/1.) 7 Läufer am Start.

1.500 m Männer (M 50 - M 60): 1. Winfried Schmidt (48/ TuS Köln rrh.) 4:45,41 ... 6. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 5:14,80 (M 60/3.) 10 Läufer am Start.

1.500 m Männer (M 65 - M 75): 1. Siegfried Kalweit (42/ TSV Viktoria Mülheim) 5:42,18, 2. Werner Beecker (32) 5:49,47 (M 75/1.) 10 Läufer am Start.

5.000 m Männer (Ergebnis aus 2 Zeitläufen): 1. Andreas Nickenig (67/ TV Rheinbach) 16:11,44 (1. ZL) ... 19. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 19:26,66 (M 60/2.), 21. Eberhard Dunger (51) 19:33,75 (M 55/3.), 24. Norbert Korte (50) 20:21,49 (M 55/5.), 26. Werner Beecker (32) 20:44,70 (M 75/1.) - alle LCWer im 2. Zeitauf - 33 Läufer am Start.

Die Nordrhein-Seniorenmeisterschaften gestalteten sich für uns auch ohne Wolfgang Stein und Adolf Keller wieder sehr erfolgreich. Veronika Scharbatke gewann über 800 und 1.500 m den Titel. Hinzu kam ein 2. Platz über 3.000 m. Werner Beecker sicherte sich - wie auch nicht anders erwartet - die Titel über 800, 1.500 und 5.000 m. Hans-Hermann Gronemeyer holte sich den Titel eines Vizemeisters über 5.000 m und belegte Platz 3 über 1.500 m. Ein dritter Platz gelang auch Eberhard Dunger über 5.000 m.

Nicht nur die Platzierungen, sondern auch die Zeiten konnten sich sehen lassen. Der gesundheitlich angeschlagenen Veronika Scharbatke ging es in erster Linie darum, die Qualifikationsnormen für die Deutschen Seniorenmeisterschaften in Schweinfurt zu schaffen, was ihr auch ohne Probleme gelang. Eberhard Dunger durfte sich über eine neue 5.000-m-Bestzeit freuen. Im 3. Jahr hintereinander blieb er jetzt unter 20:00 Minuten. Über 19:49,9 (2006), 19:42,8 (2007) steigerte er sich jetzt auf 19:33,75 Min. Da konnte ich nur vor Neid erblassen, obwohl ich mit 20:21,49 Min. schneller war, als ich nach meinen Trainingsleistungen erwartet hatte.

Für einen besonderen Knüller bei diesen Meisterschaften sorgte Werner Beecker. Obwohl er schon die 800 und 1.500 m in den Beinen hatte, gelang es ihm über 5.000 m nach mehreren vergeblichen Anläufen endlich, die deutsche Bestleistung in der M 75 unter 21:00 Min. zu drücken. Mit einer Zeit so um die 20:57/ 20:58 Min. hätte man vielleicht rechnen können. Werner verbesserte die alte Bestmarke von 21:03,62 aber gleich auf fast unglaubliche 20:44,70 Min. Dieser

große Erfolg ist sicherlich nicht zuletzt auf seine in diesem Rennen an den Tag gelegte Besonnenheit zurückzuführen, die ihn davon abhielt, diesmal auf den ersten Kilometern wieder zu schnell zu laufen.

Solinger Klängenlauf (22.05.): Neuer Kurs am ehemaligen Hauptbahnhof - Jörg Hanisch

Der 20. Solinger Klängenlauf fand bei bestem Laufwetter auf einem „neuen“ flachen, amtlich vermessenen Rundkurs am Südpark statt. Die neue Strecke ist zwar wirklich viel flacher als die alte Runde, leider fehlt ihr aber das Flair, das sich beim Laufen durch die Solinger Fußgängerzone einstellte. ...

Den Zuschauern wurde auf dem alten Bahngelände des ehemaligen Solinger Hauptbahnhofs eine gelungene Laufveranstaltung mit der Möglichkeit geboten, die 1 Km lange Runde im Blick zu behalten und den Teilnehmern über 10 km sogar zehnmal zuzujubeln. Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt.

Auf den anspruchsvollen Kurs, teilweise über Kopfsteinpflaster und mit engen Kurven, dafür aber fast ohne Steigung, haben sich 3 LCWler getraut:

5 km (ohne AK-Wertung): 1. Max Müller (92/ TV Friesen) 17:58 ... 8. Timo Bauer (90) 20:11 62 Läufer + 47 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Daniel Schmidt (Lüttringhauser TV) 32:33 ... 47. Danilo Marzo (58) 43:54 (M 50/5.), 48. Jörg Hanisch (75) 44:03 (M 30/3.) 98 Läufer + 29 Läuferinnen im Ziel.

Gänseliesel-Lauf in Monheim (30.05.) - 5 km: 1. Timo Heitmann (90/ SFD 75 Düsseldorf) 17:38 ... 27. Werner Beecker (32) 20:54 (M 75/1.) 177 Läufer + 128 Läuferinnen im Ziel.

Dormagen-Straberg (31.05.): Hans-Hermann Gronemeyer und Eberhard Dunger mit neuen Bestleistungen

10 km: 1. Matthias Haack (65/ SG Zons) 37:28 ... 7. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 40:56 (M 60/1.), 15. Wolfgang Stein (39) 41:34 (M 65/1.), 16. Eberhard Dunger (51) 41:45 (M 55/2.) 118 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

Hans-Hermann Gronemeyer und Eberhard Dunger glänzten auf dem amtlich vermessenen Kurs mit neuen persönlichen Bestleistungen.

N.K.

Remscheider City-Lauf (31.05.) - 4,2195 km: 1. Verena Gotta (W 20/ LG Wuppertal) 17:16 ... 4. Carolin Müller (90) 18:37 (WJB/2.), 7. Karen Böhnke (91) 19:43 (WJB/3.) 65 Läuferinnen + 159 Läufer im Ziel.

Das sagte der Veranstalter auf seiner Internetseite: Zwischen zwei Gewitterfronten bange Blicke zum Himmel und viel Spannung an der Strecke.

Kreis-Mehrkampfmeisterschaften Schüler/innen A und Kreis-Blockwettkampfmeisterschaften Schüler/innen B auf der Sportanlage an der Oberbergischen Str. (31.05./01.06.):

StG-Staffel knackte doch noch die Norm – Norbert Korte

Die StG-Staffel mit Nikolai Werner wollte nach dem knappen Scheitern an der Qualifikationsnorm für die Deutschen Jugend-Staffelmeisterschaften in Ratingen und Witten nicht kampflos aufgeben und suchte deshalb nach einer weiteren Startmöglichkeit. Auf Betreiben unseres Geschäftsführers

und Kreis-Kampfrichters Bernhard Orben wurde noch nachträglich ein 3 x 1.000-m-Staffel-Wettbewerb mit in das Programm bei den Kreis-Mehrkampf- und-Blockwettkampf-Meisterschaften aufgenommen.

Im harten Kampf gegen die Uhr hatte die StG-Staffel diesmal keine allzu große Mühe, in der tollen Zeit von 7:58,73 Min. die Norm zu unterbieten. Die Fahrt nach Nürnberg bleibt damit doch nicht nur ein Traum. Gleichwohl darf man nicht zu viel von dieser Staffel erwarten. Angesichts der starken Konkurrenz wird nach dem Vorlauf Schluss sein.

3 x 1.000 m: 1. StG Wuppertal I (Sebastian Drees, BTV – Max Müller, TV Friesen – Nikolai Werner, LCW) 7:58,73, 2. StG Wuppertal II (Timo Bauer, LCW – Vladi Zorki, BTV – Lukas Sieber, TV Friesen) 9:21,63

Schülersportfest im Dortmunder Stadion Rote Erde (01.06.): Miles + Mats Gutbrod glänzten erneut mit guten Zeiten über 1.000 m

800 m Schülerinnen B: 1. Luisa Koch (95/ LG Olym. Dortmund) 2:35,02, 5. Niki Gutbrod (96) 3:03,07 (W 12/2.) 8 Läuferinnen in der Wertung.

1.000 m Schüler A: 1. Bastian Grüger (94/ LG Lüdenscheid) 2:56,99 ... 9. Mats Gutbrod (94) 3:27,58 (M 14/6.)

1.000 m Schüler C: 1. Aaron Sesselmann (97/ LG Lüdenscheid) 3:23,86 ... 3. Miles Gutbrod (97) 3:25,37 (M 11/3.) 9 Läufer in der Wertung.

5. Rhein-Ruhr-Marathon + 7. Rhein-Ruhr-Halbmarathon in Duisburg (01.06.): Gute Stimmung an der Strecke – Jörg Hanisch

Beim 7. Rhein-Ruhr-Halbmarathon gingen in diesem Jahr 3 LCWler an den Start. Danilo Marzo, der leider immer noch verletzt ist und an diesem Tag auch nicht fit war, lief als 25. der AK M 50 1:39:15 Std. Zwischen Andreas Brück und Jörg Hanisch entbrannte ein harter Zweikampf, in dem Andreas sich Jörg geschlagen geben musste (Brutto-Zeiten 1:35:58 zu 1:35:33 Std.).

Die Zeiten liegen zwar alle unter den persönlichen Bestzeiten der einzelnen Teilnehmer, an diesem Tag war aber nicht mehr zu holen. Der Wetterumschwung und die daraus resultierenden Temperaturen von weit mehr als 25 °C und knallender Sonne ließen den Lauf doch recht anstrengend werden. Zwar hatte das Team vom Rhein-Ruhr-Marathon für zahlreiche Verpflegungspunkte mit genügend Abkühlungsmöglichkeiten gesorgt. Aber die Sonne sollte ihren Tribut bekommen. Für die Zuschauer war das herrliche Wetter allerdings Grund genug, zahlreich an der Strecke zu stehen und den Läufern zuzujubeln. Die vielen Sambagruppen trugen ebenso ihren Teil zu einer Superstimmung an der Strecke bei.

Halbmarathon: 1. Bjelajac Bosko, M 35 1:13:58 ... 138. Jörg Hanisch (75) 1:34:50 (M 30/15.), 156. Andreas Brück (58) 1:35:30 (M 50/14.), 260. Danilo Marzo (58) 1:39:15 (M 50/25.) - nur Netto-Zeiten - 1.996 Läufer + 878 Läuferinnen im Ziel.

Bad Gandersheimer Mitsommernachtslauf (06.06.): Vera + Friedhelm haben schon mal das nächste Ziel für unsere Vereinsfahrt getestet – Norbert Korte

10 km Männer (6 Runden): 1. Christian Kalinowski (85/ LG Eichsfeld) 32:02 ... 74. Friedhelm Garze (48) 42:20 (M 60/3.) 168 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Maren Wolter (81/ ohne Verein) 35:49 ... 30. Vera Garze-Hellmich (59) 53:27 35 Läuferinnen im Ziel.

Vera und Friedhelm fanden trotz zeitaufwendiger familiärer Verpflichtungen die Zeit, nach Bad Gandersheim in der Nähe von Goslar zu fahren. Sie wollten vor Ort erkunden, ob Bad Gandersheim mit seinem Mitsommernachtslauf als Ziel für unsere nächste Vereinsfahrt geeignet ist. Man kann schließlich nicht früh genug mit den Planungen beginnen.

Sie waren von der Atmosphäre der Veranstaltung und der Stadt sehr angetan. An diesem Abend war richtig was los in Bad Gandersheim. Von hier aus ist es nicht weit bis nach Goslar und in den Harz. An interessanten Ausflugszielen besteht also kein Mangel.

Neben dem 10-km-Lauf wird auch ein 5-km-Lauf über 3 Runden angeboten. Die 5-km-Läufer/innen starten um 20.30 Uhr, die 10-km-Läufer/innen erst um 21.30 Uhr. Keiner wird wohl vor Mitternacht ins Bett kommen. Der Rundkurs ist nicht flach, dafür aber etwas zu kurz. Veras und Friedhelms Zeiten entsprechen insofern nicht ihrem tatsächlichen gegenwärtigen Leistungsvermögen.

Außerdem gibt es für Walker und Läufer/innen noch eine 2,5-km-Strecke. Leider findet für die einzelnen Altersklassen keine Siegerehrung statt. Dafür nehmen aber alle Läuferinnen und Läufer mit ihrer Startnummer an einer großen Tombola teil.

Das schreibt der Veranstalter auf seiner Internetseite: Erleben Sie ein Sportevent der ganz besonderen Art in der historischen Altstadt von Bad Gandersheim. Direkt vor dem 1.100-jährigen Dom erwartet Sie ein reges Treiben mit Moderation, Musik, Vorführungen sowie Leckerer für den Gaumen. Höhepunkt ist der Fackellauf über 10 km, bei dem die Laufstrecke im Licht der Fackeln erstrahlt.

Da aber der genaue Termin im kommenden Jahr noch nicht feststeht, gibt es gewisse Unsicherheiten bei der Planung. Als Alternative bietet sich Anfang Juni auch noch Bad Lauterberg im Harz an. Eine Entscheidung wird in den nächsten Wochen fallen, sodass für alle interessierten Vereinsmitglieder noch genügend Zeit bleibt, sich auf den Termin unserer nächsten Vereinsfahrt einzurichten.

Nordrhein-Jugendmeisterschaften in Krefeld-Uerdingen (07./08.06.):

Nikolai Werner scheiterte nur knapp an einer neuen Bestzeit – Norbert Korte

3.000 m MJA: 1. Philipp Frericks (89/ LG ASV/DSHS Köln) 8:48,25 ... 8. Nikolai Werner (89)
9:14,68

Obwohl Nikolai Werner bei den Nordrhein-Jugendmeisterschaften seine persönliche Bestzeit (9:13,72/ 2007) nur um rd. eine Sekunde verfehlte, war er mit seiner Zeit und seiner Platzierung nicht zufrieden. Platz 5 wäre sicherlich auch ohne weiteres möglich gewesen, wenn er sich sein Rennen besser eingeteilt hätte. Er konnte aber sein rekordverdächtiges hohes Anfangstempo noch nicht bis zum Schluss durchhalten. Vielleicht klappt es ja bei der nächsten Gelegenheit mit einer Zeit unter 9:10 Min.

Sein für den PSV Wuppertal startender Bruder Jan-Philipp knackte als 5. über 800 m mit 1:58,21 Min. zum ersten Mal die 2:00,0-Min.-Grenze.

Menden-Marathon (08.06.): Eberhard Dunger konnte fast an seine Bestzeit anknüpfen

1. Wolfgang Schütz (59/ ILG/V Flein) 2:39:10 ... 17. Eberhard Dunger (51) 3:22:32 (M 55/2.)
97 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

In hervorragender Form präsentierte sich Eberhard Dunger beim Menden-Marathon, dem er schon seit Jahren wegen seiner familiären Atmosphäre die Treue hält. Nach 1:36:07 Std. bei Halbzeit, schien einer neuen Bestzeit nicht mehr im Wege zu stehen. Aber ein Marathonlauf beginnt

bekanntlich erst richtig nach 30 Kilometern. Bis km 36 lief noch alles nach Plan. Doch dann rissen die Wolken auf und die Sonne brannte unbarmherzig. Die Wärme und die nachlassenden Kräfte ließen dann den Traum von einer neuen Bestzeit wie eine Seifenblase zerplatzen. Mit 3:22:32 Min. lief Eberhard Dunger trotzdem nur unwesentlich langsamer als 2005 in Essen, wo er mit 3:21:20 Min. (3:21:54 Brutto) seine bisherige Bestzeit lief.

N.K.

Ostfriesland-Marathon in Hesel (14.06.): Erlebnisreiche und unterhaltsame Tour ins Land der Ostfriesenwitze – Norbert Korte

Erstmals lag die Organisation der LCW-Vereinsfahrt in den Händen unseres Breitensportwartes Rainer Krüger und seiner Frau Gabriele. Nachdem unsere Vereinsfahrt in früheren Jahren mehrfach auf der Kippe stand, weil nicht mehr genügend Vereinsmitglieder mitfahren wollten, konnten wir diesmal mit 48 Teilnehmern sogar eine Rekordzahl verbuchen. Es wären auch noch mehr mitgefahren, wenn die Hotelkapazität dies erlaubt hätte. Rainer und Gabriele hatten ein interessantes Programm vorbereitet, sodass es auch für Nicht-Läufer/innen nicht langweilig wurde.

Nach dem Besuch der imposanten Meyerwerft in Papenburg und einem Stadtbummel in Oldenburg, das ganz im Gegensatz zu Wuppertal sehr sauber und gepflegt wirkt, haben wir am Abend gemeinsam in unserem Hotel, dem Landhaus Feyen in Mittegrosbefehn, gegessen. Es ist keine Wissenslücke, Mittegrosbefehn nicht zu kennen. In Mittegrosbefehn sagen sich Hase und Igel gute Nacht. Es hat nur rd. 1.000 Einwohner und liegt im Landkreis Aurich

Am Samstagmorgen mussten wir uns mit unserem Bus schon früh auf den Weg nach Greetsiel an der Leybucht (Mündung der Ems in die Nordsee) machen. Von hier aus kann man in der Ferne die Ostfriesischen Inseln Borkum und Juist ganz gut erkennen. Nach einer Kutterfahrt durch das letzte Stück des Norder Tiefs und des angrenzenden eingedeichten Nordseegebietes, des Greetsieler Nackens, bis zum Sperrwerk Leysiel und wieder zurück, hatten wir noch Zeit, durch das wie eine Puppenstube wirkende Örtchen Greetsiel zu schlendern.

Dann mussten wir uns aber sputen, um rechtzeitig wieder im Hotel zu sein, unsere Sachen zu packen und mit dem Bus die paar Kilometer nach Hesel zum Ostfriesland-Marathon zu fahren. Von uns lief aber keiner Marathon. Wir begnügten uns mit wesentlich kürzeren Strecken. Die von den Teilnehmerfeldern her doch recht übersichtliche Veranstaltung wurde durch uns wesentlich aufgewertet. Das wusste der Veranstalter auch durchaus zu schätzen. Der Sprecher bemühte sich mehrfach, uns besonders herauszustellen. Rainer Krüger wurde sogar interviewt. Er bewältigte diese Aufgabe souverän. Auf die Frage, ob wir im nächsten Jahr wiederkommen würden, gab er eine diplomatische Antwort.

Wir konzentrierten uns auf den Staffel-Marathon. Fünf der 14 Staffeln stellte der LCW. Jeder Läufer bzw. jede Läuferin musste eine große Runde von rd. 14 km bewältigen. Die Strecke führte größtenteils über Straßen und Bürgersteige, aber auch über Waldwege. Vorne lief das Team der Deutschen Post in 2:56:15 Std. ein einsames Rennen. Unsere beste Mixed-Staffel mit Veronika Scharbatke, Danilo Marzo und Andreas Brück lag aber als Gesamtdritte in 3:10:20 Std. nicht weit hinter der TG Wiesmoor (3:09:56) zurück. Leider kam es nicht zu einem spannenden Endkampf mit unserer 2. Mixed-Staffel (Dagmar Wilde, Udo Wilde, Jörg Hanisch) um den Sieg in der Mixed-Wertung. Bis km 10 lief bei Udo Wilde alles planmäßig. Dann aber traf ihn eine ziemlich schwere Verletzung, die ihn anschließend zu einer mehrwöchigen Pause zwang. Unter normalen Umständen hätte er aufgegeben. Aber er wollte die Mannschaft nicht „platzen“ lassen und rettete sich mühsam ins Ziel. Ähnlich erging es mir. Ich konnte aber Gott sei Dank nach einer Woche mein Lauftraining wieder aufnehmen.

Leider lief die Siegerehrung etwas chaotisch ab. Ich habe die Einzelheiten nicht mehr so richtig im Gedächtnis und veröffentliche deshalb den Text, den ich dazu auf der Internetseite des Lauftreffs Bürgerbusch Oldenburg aufgespürt habe:

Denn zunächst war Wuppertal 1 (Zeit 3:01) als Sieger des Mixed-Wettbewerbs ausgerufen, aufs Podest gestellt und mit Preisen versehen worden. Dann rief der Sprecher, das sei ein Irrtum, denn Sieger sei Schwarz-Weiß Oldenburg. Antje Lachmann und Mike Hesse sollen aufs Podest steigen. Da gab es bei Wuppertal und der SWO verwunderte Gesichter. „Aber“, sagte der SWO-Teamchef, „das ist der Ostfriesland-Marathon und da wird rückwärts gezählt. Der Langsamste gewinnt.“ So wurden Mike die Preise in die Hand gedrückt. Doch dann geschah das Tragische. Der Sprecher korrigierte sich erneut und nahm uns den Pokal einfach wieder ab – sehr zur Freude des Siegers, die sahen sich schon über der Wupper.

Tatsächlich liefen Antje Lachmann und Mike Hesse in zwei verschiedenen Staffeln des Lauftreffs SW Oldenburg. In der endgültigen Ergebnisliste wird unsere Mixed-Mannschaft um Dagmar Wilde mit 3:15:11 Std. auf Platz 1 und die beiden Mixed-Staffeln des Lauftreffs SW Oldenburg auf dem vorletzten und letzten Platz geführt. Dafür ist die unsere eigentliche Mixed-Siegerstaffel um Veronika Scharbatke ganz aus der Ergebnisliste verbannt worden.

In der ersten im Internet veröffentlichten Ergebnisliste stand noch die 2. Mannschaft des Lauftreffs SW Oldenburg mit 2:56:15 Std. auf Platz 1 der Mixed-Wertung vor den beiden LCW-Mannschaften um Veronika Scharbatke (3:10:20) und Dagmar Wilde (3:15:11). Die Siegerzeit von 2:56:15 Std. „gehörte“ aber zur Männer-Siegerstaffel des Teams der Deutschen Post.

Fehler können passieren. Das wissen wir als Veranstalter selbst nur allzu gut. In dieser gehäuften Form lassen sich die Fehler aber kaum noch entschuldigen.

Bevor wir dann am Sonntag zurück nach Wuppertal gefahren sind, haben wir noch das Moormuseum in Südbrookmerland-Moordorf besucht. Es war schon bedrückend zu hören, unter welchen erbärmlichen Verhältnissen die nach 1765 eingewanderte Bevölkerung in dieser Gegend mehr als 100 Jahre lang leben musste.

Eine abwechslungs- und erlebnisreiche Vereinsfahrt ist wieder zu Ende. Ich denke, keiner hat es bereut, dabei gewesen zu sein.

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Silvia Hörig (62/ LG Wilhelmshaven) 21:28 ... 13. Gerlinde Kiel (51) 29:58 (W 55/2.) 16 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend: 1. Mirko Schneider (89/ VfL Germania Leer) 18:10 ... 27. Klaus Pallasch (39) 27:53 (M 65/1.), 29. Hans Wiczorrek (30) 29:17 (M 75/1.), 31. Hans-Joachim Stöhr (34) 31:16 (M 70/1.), 32. Walter Müller (34) 35:05 (M 70/2.)

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Anja Dekker (71/ LT TuS Aurich-Ost) 45:34 ... 3. Vera Garze-Hellmich (59) 54:19 (W 45/1.), 4. Cordula Hümpfner (61) 55:48 (W 45/2.), 6. Gabi Krüger (63) 60:19 (W 45/4.) 7 Läuferinnen + 46 Läufer im Ziel.

Staffel-Marathon: 1. Team Deutsche Post 2:56:15 (1. Männer) ... 3. LCW Mixed I (Veronika Scharbatke, Danilo Marzo, Andreas Brück) 3:10:20 (1. Mixed), 4. LCW Mixed II (Dagmar Wilde, Udo Wilde, Jörg Hanisch) 3:15:11 (2. Mixed), 7. LCW Männer I (Norbert Korte, Walter Hümpfner, Friedhelm Garze) 3:22:06 (4. Männer), 11. LCW Männer II (Rainer Krüger, Kurt Scharbatke, Peter Muschkiet) 3:33:13 (7. Männer), 12. LCW Mixed III (Volker Heinrichs, Inge Keller, Martin Blunck) 3:38:15 (4. Mixed)

Auf einer Fahrt nach Ostfriesland dürfen die Ostfriesenwitze nicht fehlen, in denen die Einheimischen ja gerne als Dumpfbacken hingestellt werden. Wir konnten uns aber vergewissern, dass dort die Menschen nicht dümmer als im übrigen Deutschland sind. Trotzdem möchte ich hier einen Witz aus diesem Genre zum Besten geben, der aber zur harmloseren Sorte gehört:

Treffen sich drei Männer aus verschiedenen Ländern. Sagt der aus England: „Bei uns ist das

schwierig, wir schreiben 'school' und sagen 'skul!'" „Das ist noch gar nichts“, sagt der Mann aus Frankreich. "Wir schreiben 'Renault' und sagen 'Reno!'" „Bei uns ist das aber noch schwieriger“, antwortet da der Mann aus Ostfriesland. „Wir schreiben 'Wie bitte?' und sagen 'Hä?'"

1. Sparkassen-City-Lauf in Unna (14.06.): Hervorragender Gesamtsieg für Dominik Wendel über 190 Konkurrenten + Konkurrentinnen – Georg Rüttinger

1.000 m Schüler/innen D/C: 1. Dominik Wendel (97) 3:55 ... 103 Läufer + 87 Läuferinnen im Ziel.

Als im letzten Jahr kein City-Lauf in Unna stattfand, glaubte ich schon, dass diese Traditionsveranstaltung „gestorben“ wäre. Zum Glück hat sich aber die Sparkasse dieser Veranstaltung angenommen. Zusammen mit dem Lauf-Team Unna stellte sie den 1. Sparkassen-City-Lauf auf die Beine. Natürlich konnte bei der Erstaufgabe nicht alles reibungslos klappen, aber ich hoffe, das wird sich im nächsten Jahr ändern.

Bei strömendem Regen wurde natürlich der Straßenbelag (teilweise auch Kopfsteinpflaster) gefährlich glatt. Dominik Wendel ging als einziger LCWer im Feld das Rennen etwas verhalten an. Aber bereits nach wenigen Metern lag er an der Spitze vor der gesamten Konkurrenz. Nur Till Schäfer vom Königsborner TV konnte ihm folgen. Kurz vor dem Ziel lieferten sich beide noch einen harten Zweikampf, den Dominik aber eindeutig für sich entscheiden konnte. Mit 5 Metern Vorsprung siegte Dominik in 3:55 Min.

Himmelgeister Jüchtlauf der SFD 75 Düsseldorf (14.06.): Hans-Hermann Gronemeyer bleibt erstmals unter 40:00 Min.

10 km: 1. Spencer Habel (81/ SFD 75 Düsseldorf) 34:10 ... 20. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 39:38 (M 60/1.) 144 Läufer + Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Gocher Steintorlauf (15.06.): Miles Gutbrod läuft vermessene 10 km in sagenhaften 43:53! – Marina Gutbrod

10 km (4 Runden): 1. Theo Aymanns (66/ VfB Alemannia Pfalzendorf) 34:55 ... 37. Miles Gutbrod (97) 43:53 (Schü. C/1.) 106 Läufer + 33 Läuferinnen im Ziel.

Miles und Mats Gutbrod liefen beide zum ersten Mal bei einem 10-km-Lauf mit. Doch der Gocher Steintorlauf stand wettermäßig nicht unter einem guten Stern, es regnete fast durchgängig. Trotzdem lagen Miles und Mats im Schüler- und Jugendfeld von Beginn vorn. Vater Jeremy hatte vor dem Start unter den Läufern rumgefragt, wer ungefähr zwischen 43 und 44 Minuten laufen würde. Es fand sich ein Herr, der bereit war, die beiden zu „führen“, da insbesondere Miles sich durch sein Alter (10 Jahre, Schüler C) so einen langen Lauf noch nicht gut einteilen kann. Die angestrebte Zeit des „Helfers“ lag bei ca. 45 Min., also etwas langsamer als die Zeit, die Trainer Muammer Olcun als möglich vorgegeben hatte. Doch bereits nach der zweiten Runde setzte sich Miles von seinem Helfer ab, als klar war, dass bei diesem Tempo keine 43-er Zeit zu erreichen gewesen wäre. Sein Bruder Mats musste leider bei 7.000 m wegen Fußbeschwerden ausscheiden. Doch Miles lief auch alleine unbeirrt weiter. Mit 43:53 Min. erreichte er eine hervorragende Zeit und kam so in die Wertung, obwohl der Lauf erst ab Schüler/innen B aufwärts ausgeschrieben war. Die Sieger bei den B- und A-Schülern und auch bei der A-Jugend liefen langsamer als Miles.

Rheinuferlauf in Duisburg-Homberg (05.07.): 5-km-Jedermann (ohne AK-Wertung): 1. Zbigniew Komowski (LG Mülheim) 17:25 ... 9. Kai Koslowski (69) 19:54 26 Läufer + 3 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Sebastian Minke (M 30/ ASC Rosellen) 37:21 ... 30. Werner Beecker (32) 45:13 (M 75/1.) 144 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Halbmarathon: 1. Stefan Losch (M 40/ Tusem Essen) 1:17:16 ... 132. Peter Muschkiet (64) 1:55:09 (M 40/29.) – Peter begleitete seinen jüngeren Bruder Adrian. 242 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

- keine amtlich vermessenen Strecken -

Deutsche Jugend-Staffelmeisterschaften in Nürnberg (05./06.07): Ein schönes sportliches Erlebnis für die StG-Staffel – Norbert Korte

Die Deutschen Jugend-Staffelmeisterschaften fanden auch in diesem Jahr wieder im Rahmen der Deutschen Meisterschaften für die Erwachsenen statt. Für diese Meisterschaften hatte sich - was nicht unbedingt zu erwarten war - auch die 3 x 1.000-Staffel der Startgemeinschaft Wuppertal mit Sebastian Drees (BTV), Max Müller (TV Friesen) und Nikolai Werner (LCW) qualifizieren können. Es war von vornherein klar, dass eine Endlaufteilnahme außerhalb der läuferischen Möglichkeiten unserer Staffel lag. Teilnehmen war hier wichtiger als siegen.

Aus 3 Vorläufen mit insgesamt 26 Staffeln qualifizierten sich die Ersten und Zweiten der drei Vorläufe und die vier zeitschnellsten Staffeln für den Endlauf. Als letzte Staffel schaffte die LG ASV/DSHS Köln als Sechste des 2. Vorlaufes in 7:42,73 Min. den Einzug ins Finale. Die stille Hoffnung, die StG-Staffel hätte sich noch einmal steigern und vielleicht eine 7:55 Min. laufen können, erfüllte sich leider nicht. Mit 8:04,69 Min. enttäuschte sie andererseits aber auch nicht, denn 8:04 Min. war sie auch bei den Kreismeisterschaften in Ratingen und beim Staffel-Sportfest in Witten gelaufen.

Angesichts der starken Konkurrenz stand der achte und vorletzte Platz im 3. Vorlauf frühzeitig fest. Die II. Mannschaft des TV Wattenscheid lief als Siebente in 7:57,19 Min. doch deutlich schneller. Für die Drei mit ihrem Betreuer Jens Hillringhaus war Nürnberg aber auf jeden Fall ein schönes Erlebnis, was sie sicherlich für die Zukunft motivieren wird, in ihrem Trainingseifer nicht nachzulassen.

Sommerlauf in Meerbusch-Bösinghoven (12.07.) - 10 km: 1. Alexander Gossimann (89/ SFD 75 Düsseldorf) 33:24 ... 27. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 40:02 (M 60/1.) 177 Läufer + 57 Läuferinnen im Ziel.

Deutsche Senioren-Meisterschaften M/W 50+ in Schweinfurt (11. - 13.07.): Schon wieder drei Titel für Werner Beecker – Norbert Korte

800 m M 75 (11.07.): 1. Heinz Ebermann (31/ SC DHfK Leipzig) 2:56,92; 2. Werner Beecker (32) 2:58,34 4 Läufer am Start.

10.000 m M 70/75 (11.07.): 1. Klemens Wittig (37/ LC Rapid Dortmund) 42:03,81 ... 4. Werner Beecker (32) 43:46,87 (M 75/1.) 10 Läufer am Start.

5.000 m M 70/75 (12.07.): 1. Josef Kurz (38/ TSV Bad Sachsa) 19:45,41 ... 6. Werner Beecker (32) 20:57,91 (M 75/1.) 11 Läufer im Ziel.

1.500 m M 75/80 (13.07.): 1. Werner Beecker (32) 6:02,85; 2. Alfred Girault (33/ Turnengesellsch. Trier) 6:17,80 7 Läufer im Ziel.

Werner Beecker bewältigte bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Schweinfurt innerhalb von 3 Tagen wieder ein Mammutprogramm. Am Freitag lief er 800 + 10.000 m, am Samstag 5.000 m und am Sonntag noch 1.500 m. Veronika Scharbatke stand ihm nur wenig nach. Sie mutete sich immerhin auch 3 Strecken zu.

Nur über 800 m hatte Werner Beecker in Heinz Ebermann einen gleichwertigen Gegner. In Erfurt

bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften gewann Werner gegen den Leipziger Ebermann noch mit einem komfortablen Vorsprung. Aber in Schweinfurt lief das Rennen auf einem höheren Niveau ab. Werner ist die erste Runde vielleicht etwas zu vorsichtig angelaufen. Jedenfalls blieb Heinz Ebermann dran und fing Werner kurz vor dem Ziel noch ab. Heinz Ebermann hatte mit dem Sieg nicht gerechnet und war überglücklich. Er glaubte sogar, Werner hätte ihn vielleicht absichtlich gewinnen lassen.

Über 10.000 m starteten die beiden Altersklassen M 70 + M 75 in einem Lauf. Auf den ersten 10 Runden hielt sich Werner Beecker in der fünfköpfigen Spitzengruppe mit dem späteren Sieger Klemens Wittig auf. Aber letztlich musste Werner nur 3 Läufer ziehen lassen. Den Vierten der M 70 schlug er denkbar knapp in 43:46,87 zu 43:46,95 Min. In seiner Altersklasse blieb der Zweite, Edmund Schepp (TuS Wiesbaden-Rambach), in 45:54,20 Min. um mehr als 2 Min. zurück. Bei weniger hohen Temperaturen wäre vielleicht auch die von Heinrich Gutbier (TSV Burghaslach) mit 43:32,40 Min. gehaltene deutsche Bestleistung in der Altersklasse M 75 in Gefahr gewesen.

Wie schon über 10.000 m wäre es für Werner Beecker auch über 5.000 m ein einsames Rennen geworden, wenn ihn nicht die Läufer der jüngeren Altersklasse M 70 begleitet hätten. So blieb Werner mit 20:57,91 Min. zum zweiten Mal unter 21:00 Min. und unterbot erneut die alte deutsche Bestmarke in der Altersklasse M 75, die bis zum 22. Mai bei 21:03,62 Min. lag, bevor sie Werner in Essen bei den Nordrhein-Seniorenmeisterschaften auf 20:44,70 Min. drückte.

Am Sonntag musste Werner über 1.500 m nicht mehr als unbedingt nötig tun, um trotzdem sicher zu gewinnen. Seine Zeit blieb deshalb hinter den Erwartungen zurück. Er lief aber wohl trotzdem unter 6:00 Min. Es gab offensichtlich Probleme mit der Zeitnahme. Seine Siegerurkunde weist eine 5:57-er Zeit aus.

800 m W 50 (11.07.): 1. Lidia Zentner (53/ Gazelle Pforzheim/Königsbach) 2:37,07 ... 6. Veronika Scharbatke (50) 2:55,96 11 Läuferinnen in 2 Zeitläufen am Start.

5.000 m W 50/55 (12.07.): 1. Angelika Ilzhöfer (57/ LG Rems-Welland) 19:25,70 ... 7. Veronika Scharbatke (50) 21:00,59 (W 55/4.) 13 Läuferinnen am Start.

1.500 m W 50/55 (13.07.): 1. Annette Koop (58/ LG Emstal Dörpen) 5:04,31 ... 12. Veronika Scharbatke (50) 5:48,18 (W 55/4.) 21 Läuferinnen am Start.

Obwohl Veronika Scharbatke den 1. Zeitlauf über 800 m in 2:55,96 vor der Düsseldorferin Monika Müller (2:57,72) gewann, blieb ihr am Ende trotz neuer persönlicher Bestzeit nur Platz 6. Die 800 m sind aber sicherlich auch nicht ihre Paradedisziplin.

Über 5.000 m bot Veronika Scharbatke wohl ihr stärkstes Rennen bei diesen Deutschen Meisterschaften. Sie drückte ihre bisherige persönliche Bestleistung von 21:48,51 Min. auf 21:00,59 Min. Trotzdem reichte es auch hier nicht zum ersehnten 3. Platz in ihrer Altersklasse. Der wurde mit 20:35,74 Min. vergeben.

Dagegen schien am Sonntag über 1.500 m sogar die Silbermedaille in greifbarer Nähe. Nur die spätere Siegerin in der W 55, Inge Dilger vom FTSV Straubing (5:28,88), war außer Reichweite. In dem großen Feld, in dem auch das BTV-Urgestein Karin Ernst (7. der W 50 in 5:42,09) mitlief, verlor Veronika aber offensichtlich etwas die Übersicht. Sie zog ihren Spurt eine Runde zu früh an. Das konnte natürlich nicht gut gehen. Dieser Fehler ließ sich nicht mehr korrigieren. 2 Gegnerinnen zogen noch an ihr vorbei. Die Dritte ihrer Altersklasse lief 5:46,11 Min. Eine knappe Entscheidung!

Um Veronikas hervorragende Leistungen in etwa richtig einordnen zu können, nenne ich mal die Zeiten von Erika Werner (DT Ronsdorf), die vor wenigen Wochen bei guter Gesundheit ihren 85. Geburtstag feierte. Erika Werner galt bisher in Wuppertal ab der Altersklasse W 55 als das Maß aller Dinge.

Erika Werners Bestleistungen: 800 m: 2:58,65 (1982) – 1.500 m: 6:08,12 (1985) – 5.000 m: 22:07,08 (1983)

Kurt Scharbatke: Bei den diesjährigen Deutschen Bahn-Meisterschaften in Schweinfurt gingen vom LC Wuppertal Werner Beecker und Veronika Scharbatke an den Start. Da die beiden drei gleiche Strecken liefen, entwickelte sich zudem - auf Laufzeiten gerechnet - ein interessanter Vereinswettkampf Mann gegen Frau oder M 75 gegen W 55.

Veronika begann am ersten Tag mit den 800 m. Hier gab es leider zwei Zeit-Endläufe. Mit der siebtschnellsten Meldezeit musste Veronika im langsameren Lauf starten. Sie ging die erste Runde schnell an und konnte den Vorsprung als Siegerin dieses Laufes auch bis ins Ziel verteidigen. Trotz neuer persönlicher Bestzeit von 2:55,96 Min. reichte es in der Gesamtwertung nur zu Platz 6. Im schnelleren 2. Zeit-Endlauf trieben sich drei Läuferinnen im Kampf um Platz 3 zu etwas schnelleren Zeiten.

Werner musste nun auf seinen ungeliebten 800 m nachlegen. Er wollte die erste Runde auch schnell angehen, um seinen von den kürzeren Laufstrecken kommenden stärksten Mitstreiter keine Möglichkeit für einen Endspurt zu geben. Leider setzte er es nicht in die Tat um. Er führte bis 700 m nur knapp. So kam es wie es kommen musste. Er wurde im Zielspurt doch noch über-rumpelt. Mit einer Zeit von 2:58,34 Min. belegte er leicht enttäuscht „nur“ den 2. Platz. Der Vereins-Wettkampf begann also mit 1:0 für Veronika.

Werner musste nach kurzer Erholungspause nun zu seinen geliebten 10.000 m antreten. Hier lief er so, wie er es sich vorgenommen hatte. Er begann sehr flott, hielt die ersten 5.000 m mit den 70-jährigen mit und überrundete dabei schon alle Mitstreiter. Ungefährdet und souverän erlief er sich mit der Superzeit von 43:46,87 Min. die deutsche Meisterschaft.

Am zweiten Tag ging der Vereinswettkampf weiter mit den 5.000 m. Veronika ging hier das sehr schnelle Tempo der drittbesten Läuferin mit. Dies konnte sie auch bis 2 Runden vor Schluss halten, musste aber dann etwas abreißen lassen. So blieb ihr trotz neuer persönlicher Bestzeit von 21:00,59 Min. nur der undankbare 4. Platz. Die spätere Siegerin, eine ehemalige polnische Profiläuferin und auch die zweischnellste Frau, liefen dem Feld voraus.

Nun war Werner gefordert. Angestachelt durch das vorabendliche Necken und den 0:1-Rückstand begab er sich auf die 5.000-m-Strecke. Wie von ihm erwartet, übernahm er auch in diesem Rennen die Initiative. Mindestens einmal überrundete er alle Mitstreiter (dies hatte er sich auch vorgenommen) und erreichte nach sehr schnellen 20:57,91 Min. als erster das Ziel und damit seine zweite deutsche Meisterschaft an diesem Wochenende. Noch zufriedener war er, weil es nun im mitlaufenden Vereinswettkampf unentschieden 1:1 stand.

Am dritten Tag standen nun die 1.500 m auf dem Programm. Veronika musste wieder vorlegen. In einem sehr beherzten Rennen ging sie dieses Rennen in einem höllischen Tempo an. Nach den ersten 1.000 m sah es so aus, als ob sie die Vizemeisterschaft erringen könnte. War es nun die Aufregung oder die Unerfahrenheit (erste Teilnahme an deutschen Bahnmeisterschaften)? Jedenfalls spurtete sie eine Runde zu früh. Erst die Glocke für die letzte Runde und der Stadionsprecher machten ihr bewusst, dass noch 400 m zu laufen waren. Niedergeschlagen reichte dann doch nicht mehr die Kraft, sodass sie noch zwei Mitläuferinnen auf der Zielgeraden passieren lassen musste. So blieb ihr auch hier - trotz der dritten neuen persönlichen Bestzeit von 5:48,18 Min. - wiederum nur der undankbare 4. Platz.

Werner hatte nun alles in der Hand. Die 1.500 m lief er wie gewohnt souverän und zeigte seinen Mitstreitern, wer hier der Chef im Rund ist. Er ließ von der ersten Runde an keinen Zweifel an seinem Sieg aufkommen. Er gewann mit großem Vorsprung in der für ihn doch eher mäßigen Zeit von 6:02,85 Min. Man sollte aber bedenken, dass er schon drei schnelle Rennen in den Beinen hatte und wer Werner kennt, der weiß, langsame Rennen nur auf Platz, die läuft er nicht.

Werner konnte also seinen schon reichlich gewonnenen Meistertiteln noch drei weitere deutsche Meistertitel und eine Vizemeisterschaft hinzufügen. Dazu noch einmal herzlichen Glückwunsch! Im vereinsinternen „Wettstreit“ musste er sich allerdings mit 1:2 geschlagen geben, was für reichlich Gesprächsstoff sorgte und zu manchen „heißen“ und fröhlichen Diskussionen auf der Rückreise führte. Dies machte uns allen soviel Spaß, dass wir schon den nächsten Meisterschaften entgegen fiebern.

Sommerabendlauf in Düsseldorf-Benrath (25.07.): Nicht alle kamen mit der Wärme zurecht – Norbert Korte

5 km Männer, männl. Jugend (2 Runden): 1. Dave Mölders (76/ LV Marathon Kleve) 16:40 ... 39. Werner Beecker (32) 21:30 (M 70/1.) 96 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Petra Maak (64/ TSV Bayer Dormagen) 17:52 ... 12. Sylvia Korte (90) 23:43 (WJ/4.) 26 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend (4 Runden): 1. Julian Ziob (89/ SFD 75 Düsseldorf) 33:47 ... 40. Eberhard Dunger (51) 43:03 (M 55/3.), 43. Kai Koslowski (69) 43:11 (M 35/8.), 63. Danilo Marzo (57) 45:16 (M 50/8.), 155. Norbert Korte (50) 54:28 (M 55/12.) 199 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Claudia Rey (70/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 41:50 ... 9. Veronika Scharbatke (50) 46:53 (W 55/1.) 64 Läuferinnen im Ziel.

Nicht alle kamen mit dem kurzfristigen Temperaturanstieg auf etwa 28 Grad zurecht. Es wehte auf dem schattigen - amtlich vermessenen - 2,5-km-Rundkurs durch den Benrather Forst eine leichte Brise, sodass sich die Wärme eigentlich durchaus ertragen ließ. Aber ich hatte den Eindruck, als wenn die Luft fast ohne Sauerstoff gewesen wäre. Ich kam erst in der letzten von vier Runden einigermaßen in Schwung. Vorher musste ich mich am Ende jeder Runde arg zusammenreißen und gegen meinen inneren Schweinehund hart ankämpfen, um nicht vorzeitig die Segel zu streichen.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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

Insbesondere gratulieren wir:

75 Jahre	Ilse Heymann	14.10.33	15 Jahre	Oskar Cuypers	26.09.93
70 "	Ernst-Andreas Ziegler	28.11.38	10 "	Julia Loepke	09.09.98
65 "	Werner Langenberg	06.11.43			
65 "	Uwe Tönsmann	18.11.43			
60 "	Regina Große-Wortmann	25.08.48			
55 "	Karin Blume	04.11.53			
45 "	Gabriele Krüger	10.11.63			

In der Geburtstagsliste übersehen habe ich bei der Drucklegung des letzten *LCW-Echos* leider

50 Jahre	Bernd Franke	12.05.58	50 Jahre	Andreas Brück	04.07.58
----------	--------------	----------	----------	---------------	----------

Es war keine böse Absicht. Ich bitte um Entschuldigung.

Norbert Korte

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Hans-Hermann Gronemeyer (48) – Patrick Keller (89) – Sandra Frih Gomez (98)