

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 97, August 2009)

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

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

Stadtparkasse Wuppertal
Konto-Nr. 906 727



Starter Reinhard Drees aus Wuppertal mit Veronika und Werner bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Vaterstetten. Reinhard Drees wird auch bei den Weltmeisterschaften in Berlin als Starter tätig sein.

Unsere restlichen Lauftermine 2009 (mit Startgelderstattung)

So., 30. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden www.sengbachlauf.de	3, 11,3 + 21,1 km 11,3 km Walking
Fr., 25. Sept.	Zonser Nachtlauf www.sg-zons.de	3,1 + 7 Meilen
So., 8. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels www.martinslauf.org	10 + 21,1 km 10 km Walking
Di., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf www.hernersilvesterlauf.de	5 + 10 km

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

Sa., 19. Sept. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ 5 + 10 km

Sa., 21. Nov. Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ 9,8 km Wald, 6,2 km Cross

Weitere interessante Meisterschaftstermine 2009

So., 19. Juli Deutsche Senioren-Berglaufmeisterschaften in Furth i.W.

So., 6. Sept. Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Oelde (Meldeschluss: 17.08.)

Sa., 12. Sept. Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Ottendorf

Sa., 19. Sept. Nordrhein-10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Neukirchen-Hülchrath
(Meldeschluss: 31.08.)

So., 11. Okt. Westdeutsche Marathonmeisterschaften in Essen (Meldeschluss: 14.09.)

Die LG Wuppertal lädt für Mittwoch, den **9. Sept. 2009**, ab 18.30 Uhr zu ihrem ersten Bahnlauf auf der Oberbergischen Straße ein. Angeboten werden 1.000 und 5.000 m. Dazu kommt noch ein Paarlauf. Über 5.000 m sind 2 Läufe vorgesehen. Eingeteilt werden die Läuferinnen und Läufer nach den von ihnen angegebenen Bestzeiten (über/unter 20:00 Min.). Es wäre schön, wenn recht viele LCWerinnen + LCWer mitlaufen würden, um auf diese Weise die Verbundenheit mit unseren Sportfreunden von der LG zu bekunden.

Der Vorstand

Kontowechsel bitte mitteilen!

Wir bitten alle Mitglieder, bei einem Wechsel ihrer Bank unseren Kassenwart Martin Blunck umgehend zu informieren. Martin ist telefonisch unter der Nr. 72 08 78 zu erreichen. Bei dem vergeblichen Versuch, den Vereinsbeitrag abzubuchen, entstehen sonst Gebühren in Höhe von 10 €, die die Vereinskasse unnötig belasten.

Der Vorstand

LCW-Stammtisch

Der von Dagmar Wilde initiierte LCW-Stammtisch in der Uni-Kneipe hat zum Auftakt am 6. Aug. eine unerwartet große Resonanz gefunden. Mit dazu beigetragen hat sicherlich auch das schöne Wetter. Wir konnten draußen sitzen und die Aussicht aufs Tal genießen. Die Preise für Speisen und Getränke sind in der Uni-Kneipe sehr günstig.

Wie auf der Vereinsfahrt nach Bad Gandersheim angekündigt, wollen wir uns künftig jeden ersten Donnerstag in den geraden Monaten ab 19.00 Uhr in der Uni-Kneipe treffen. Das gilt für Aktive und Passive. Wer vorher noch trainiert, kommt einfach später.

Die Kneipe findet Ihr im Studentenhaus, Gebäude ME, auf der Ebene 04 (siehe Hinweisschilder). Ihr müsst von der Bushaltestelle nur die Treppen herunter gehen und kommt dann automatisch zur Kneipe. Oder Ihr parkt Euer Auto oben auf der Straße oder auf dem Parkplatz des Gebäudes ME.

Wir treffen uns wieder am Donnerstag, den **1. Oktober**, 19.00 Uhr.

Der Vorstand

Termin für die Weihnachtsfeier bitte vormerken!

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier findet wieder im Haus Sondermann statt, und zwar am Samstag, dem **4. Dezember 2009**.

Vera + Friedhelm Garze

Sythener Crosslauf am Halterner Stausee (21.02.): Ein interessantes Rennen – N. Korte

Crosslauf über 8 km (4 Runden): 1. Manuel Meyer (81/ TV Wattenscheid) 27:17 ... 61. Norbert Korte (50) 38:40 (M 55/3.) 106 Läufer + 20 Läuferinnen im Ziel.

Ich wollte immer schon einmal in Sythen gelaufen sein. Jetzt, am Karnevals-Wochenende, klappte es endlich einmal. Die Fahrt hat sich auf jeden Fall gelohnt. Es war ein interessantes Rennen auf zum Teil recht engen, mit Baumwurzeln durchzogenen Waldwegen mit giftigen Anstiegen und rasanten Bergpassagen. Eine Strecke, wie ich sie liebe!

Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (28.02./01.03.): Großartige Erfolge für Veronika Scharbatke und Werner Beecker bei den „Deutschen“ – Kurt Scharbatke

800 m (M 75): 1. Helgo Stark (34/ IGL Reutlingen) 2:51,13; 2. Walter Matthes (34/ Universitäts-SV Halle) 2:57,16; 3. Werner Beecker (32) 2:57,16 5 Läufer am Start.

3.000 m (M 70/ M 75): 1. Karl Walter Trümper (39/ LC Rapid Dortmund) 11:04,48; 2. Manfred Bublik (39/ LG Weserbergland) 11:51,05; 3. Werner Beecker 12:26,07 (M 75/1.); 4. Walter Matthes 12:59,36 (m 75/2.) 11 Läufer im Ziel.

800 m (W 55): 1. Ulrike Hiltcher (52/ LG Neiße) 2:48,27; 2. Veronika Scharbatke (50) 2:51,82; 3. Sigrun Schwarz (54/ Universitäts-SV Halle) 2:51,87 5 Läuferinnen im Ziel.

3.000 m (W 55): 1. Lidia Zentner (53/ Gazelle Pforzheim/Königsbach) 11:24,63; 2. Veronika Scharbatke 12:26,14; 3. Marion Sarasa (52/ LC Ron-Hill Berlin) 12:28,25 5 Läuferinnen im Ziel.

Werner Beecker konnte seinen Meistertitel über 3.000 m verteidigen. In einem von Anfang an schnellen Rennen ließ er seinen Konkurrenten keine Chance und siegte mit großem Vorsprung in 12:26,07 Min.

Am Vortag lief es nicht so gut über die ungeliebten 800 m. Hier musste er nach der Hälfte des Rennens den späteren Sieger ziehen lassen. Zudem wurde er noch auf der Zielgeraden überspurtet, sodass er mit 7/100 Sek. Rückstand auf den Zweiten hier mit 2:57,23 Min. nur den 3. Platz belegte. Mit seinem bekannt großen Kampfgeist und einiger Wut im Bauch ließ er aber - wie schon gesagt - über 3.000 m seinen Mitläufern keine Chance.

Veronika Scharbatke gewann über 800 m den Vizemeistertitel. In einem von Anfang an schnellen Rennen lag sie immer in Lauerstellung auf dem 3. Platz. Bei den Westdeutschen Meisterschaften an gleicher Stelle war sie noch vom Vereinsvorsitzenden für ihr zu schnelles Anfangstempo „gerügt“ worden. Aber sollte das nicht der Test für dieses Rennen sein? In einem grandiosen Endspurt erreichte sie mit einem hauchdünnen Vorsprung von 5/100 Sek. vor Sigrun Schwarz noch in neuer persönlicher Bestzeit von 2:51,82 Min. Platz 2. Sie musste sich nur der mehrmaligen Welt-, Europa- und Deutschen Meisterin Ulrike Hiltcher geschlagen geben.

Nur 5 Stunden später stand der 3.000-m-Lauf auf dem Programm. Veronika lief in einem taktisch sehr klug geführten Rennen mit gleichmäßigen 50-Sek.-Runden ebenfalls an 3. Stelle. 500 m vor dem Ziel erhöhte sie das Tempo und schob sich um einen Platz nach vorne. Mit einer schnellen letzten 45-Sek.-Runde lief sie das Rennen als Zweite vor Marion Sarasa sicher nach Hause. Mit 12:26,14 Min. verteidigte sie ihren vorjährigen Vizemeistertitel in neuer persönlicher Bestzeit und das nach der Bestzeit über 800 m!!! Keine Chance hatte sie allerdings in diesem Rennen gegen die Ausnahmeläuferin und deutsche Rekordhalterin auf dieser Strecke, Lidia Zentner.

Der durch Sport produzierte Schweiß ist das Grundwasser unseres Gesundbrunnens.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

2. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (28.02.):

Hans-Hermann Gronemeyer schneller als im letzten Jahr – Norbert Korte

15 km Männer: 1. Manuel Meyer (81/ TV Wattenscheid) 46:53 ... 115. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 1:01:48 (M 65/2.), 826. Jörg Hanisch (75) 1:13:24 (M 30/63.) - nur Netto-Zeiten - 2.115 Läufer im Ziel.

15 km Frauen: 1. Marion Tüshaus (W 40, ART Düsseldorf) 1:00:03 ... 295 Doerthe Schmidt (73) 1:23:45 (W 35/50.) - nur Netto-Zeiten - 671 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

3. Lauf der Porzer Winterlaufserie (01.03.): - Halbmarathon: 1. Sebastian Leins (82, Kölner Triathlon-Team) 1:14:23 ... 64. Eberhard Dunger (51) 1:34:06 (M 55/1.) 263 Läufer + 54 Läuferinnen im Ziel bei frühlingshaften Temperaturen. - amtlich vermessene Strecke -

Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen (01.03.):

Nikolai Werner lief leider nicht die 10 km – Norbert Korte

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Jan Simon Hamann (M 20, USC Bochum) 15:24 ... 13. Nikolai Werner (89) 16:52 (Mä./9.), 56. Timo Bauer (90) 19:44 (MJA/16.), 84. Miles Gutbrod (97) 21:39 (B-Schü./11.) - nur Netto-Zeiten - 185 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Saskia Jansen (85/ TSV Bayer Leverkusen) 17:46 ... 30. Martina Bauer (64) 22:43 (Fr./14.) - nur Netto-Zeiten - 94 Läuferinnen im Ziel.

Nikolai Werner verzichtete leider auf die gute Gelegenheit, bei idealem Laufwetter mit 11° C und Sonnenschein schon einmal eine gute Zeit über 10 km auf einer amtlich vermessenen Strecke für die Kreis-Bestenliste hinzulegen. Er läuft die 10 km nicht gerne. Sie sind ihm schon etwas zu lang.

Miles Gutbrod hatte sich eine schnellere Zeit erhofft. Immerhin verbesserte er aber schon einmal seine Bestzeit auf der Straße von 21:58 auf 21:39 Min.

Westdeutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Delbrück-Bentfeld (07.03.):

Veronika Scharbatke noch nicht wieder richtig erholt – Kurt Scharbatke

10 km Frauen: 1. Ilona Pfeiffer (75/ LC Solbad Ravensberg) 34:54 ... 62. Veronika Scharbatke (50) 46:13 (W 55/3.) 87 Läuferinnen + 198 Läufer im Ziel.

Bei den Westdeutschen 10-km-Meisterschaften in Delbrück-Bentfeld, kurz vor Paderborn, vertrat Veronika diesmal als Einzige die Farben des LC Wuppertal. In ihrer Altersklasse W 55 erreichte sie den 3. Platz mit einer Zeit von 46:13 Min. Der Lauf fand bei sonnigem Wetter, aber auch sehr kaltem und stetigem Wind auf einer Wendepunktstrecke mit einer Wendeschleife von etwa 1,5 km statt.

Nach den am Limit gelaufenen Deutschen Meisterschaften reichte die nur einwöchige Regenerationszeit nicht aus. Veronika musste die beiden sehr stark laufenden Maria Feyerabend und Brigitte Ziegler vom LSF Münster, die voll im Training für die im Mai stattfindenden Deutschen Marathonmeisterschaften standen, teilweise schon von Anfang an ziehen lassen. Bis zur Hälfte des Rennens noch knapp auf Platz 2 liegend, konnte sie den Angriff der letztendlich Zweitplazierten Brigitte Ziegler (44:35) nicht mehr kontern. Der Kräfteverschleiß machte sich jetzt doch bemerkbar. Die W-55-Siegerin Maria Feyerabend lief 42:52 Min.

Sicherlich war es aber noch einmal ein guter Testlauf für die am nächsten Wochenende stattfindenden Deutschen Crossmeisterschaften in Ingolstadt, für die in der Alterklasse W 55 sage und schreibe 16 Teilnehmerinnen gemeldet haben!!

Bei den Männern gewann übrigens Daniel Schmidt von der LG Remscheid in 31:26 Min.

Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl (08.03.):

Nikolai Werner setzte sich gegen seinen Bruder Jan-Philipp durch – Norbert Korte

5-km-Jedermannlauf: 1. Nikolai Werner (89/ LCW) 16:51; 2. Jan-Philipp Werner (89/ Wuppertaler SV) 17:10 ... 14. Marius Groß (94) 21:34 (A-Schü./2.) 134 Läufer + 55 Läuferinnen im Ziel.

Drittel-Marathon Männer, männl. Jugend: 1. Sascha Dee (75/ SfD Düsseldorf) 49:47 ... 50. Andreas Black (59) 1:04:12 (M 50/5.), 65. Danilo Marzo (57) 1:05:33 (M 50/7.), 119. Werner Beecker (32) 1:09:43 (M 75/1.) 406 Läufer im Ziel.

Drittel-Marathon Frauen, weibl. Jugend: 1. Marion Eschweiler (72/ TSV Weiss-Köln) 59:19 ... 30. Birgit Black (54) 1:16:44 (W 55/3.) 88 Läuferinnen im Ziel.

Die fehlenden Umkleide- und Duscmöglichkeiten sorgten im vergangenen Jahr für einigen Unmut. Der Neandertal-Lauf fand deshalb bei unseren Aktiven nicht mehr die aus den letzten Jahren gewohnte Beachtung.

Zu einem interessanten Duell kam es über 5 km zwischen Nikolai Werner und seinem Bruder Jan-Philipp. Jan-Philipp, der sich beim Polizei-SV bzw. seit Jahresbeginn beim Wuppertaler SV auf die 400-m- und 800-m-Distanz konzentriert hat, konnte recht gut mithalten. Nikolai hätte mit seiner Siegerzeit von 17:14 Min. aus dem Vorjahr nicht gewonnen.

Deutsche Crossmeisterschaften in Ingolstadt (14.03.):

Werner Beecker, wer sonst! – Norbert Korte

Frauen W 45 - W 60 über ca. 5,1 km: 1. Marie-Luise Heilig-Duventäster (61/ LG Welfen) 20:24 ... 27. Veronika Scharbatke (50) 24:32 (W 55/6.) 49 Läuferinnen im Ziel.

Männer M 60 - M 75 über ca. 5,1 km: 1. Franz Herzgsell (49/ LG Reischenau-Zusamtal) 19:04 ... 44. Werner Beecker (32) 23:47 (M 75/1.) 70 Läufer im Ziel.

Fast 900 Aktive kämpften bei den Deutschen Crossmeisterschaften um die 23 zu vergebenden Titel. Einen brachte Werner Beecker mit nach Wuppertal. Der etwa ein Kilometer lange und mit künstlichen Hindernissen erschwerte Rundkurs durch den Hindenburgpark in unmittelbarer Nähe der Ingolstädter Innenstadt kam bei den Aktiven und Zuschauern sehr gut an. Der Deutsche Leichtathletik-Verband erwägt deshalb bereits, sich mit dieser Strecke für die Cross-Europameisterschaften zu bewerben.

In der Altersklasse M 75 setzte sich Werner Beecker bei Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen in 23:47 Min. durch. Gegenüber seinem schärfsten Rivalen, Walter Mathes aus Halle, dem er bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf über 800 m noch unterlegen war, lief er einen Vorsprung von mehr als 1 ½ Minuten heraus. Als Siegespreis erhielt er einen kleinen Kasten Bier.

Veronika Scharbatke konnte nicht an ihre Erfolge bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften anknüpfen. Drei harte Wettkämpfe in den letzten 14 Tagen waren wohl doch ein bisschen zu viel des Guten. Aber ein 6. Platz ist ja auch noch aller Ehren wert.

Sparkassen-Railway-Run in Hattingen-Bredenscheid (15.03.):

Gute LCW-Beteiligung! – N. Korte

Halbmarathon Männer, männl. Jugend: 1. Stefan Losch (68/ TuSEM Essen) 1:14:47 ... 45. Rolf Werg (56) 1:29:53 (M 50/3.), 65. Adolf Keller (44) 1:33:37 (M 65/2.), 67. Eberhard Dunger (51) 1:33:46 (M 55/3.), 111. Andreas Black (59) 1:37:56 (M 50/17.), 238. Wolf-Ulrich Staiger (61) 1:48:12 (M 45/57.), 274. Andreas Brück (58) 1:52:24 (M 50/47.) 394 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen, weibliche Jugend: 1. Claudia Rother (64/ Turbo-Schnecken Lüdenscheid)

1:30:59 ... 33. Ingeburg Keller (54) 1:55:29 (W 55/3.), 38. Doerthe Schmidt (73) 2:00:00 (W 35/6.)
65 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Nachdem im Sommer des vergangenen Jahres der 195 m lange Schulenbergtunnel für die Öffentlichkeit freigegeben wurde, bot sich dem Veranstalter die Möglichkeit für eine Verlegung des Start- und Zielbereichs, um die beengte Parkplatzsituation zu entschärfen. Die Wendepunktstrecke führt nunmehr vom ehemaligen Bahnhof Stadtwald in Hattingen aus bis hinter den ehemaligen Bahnhof in Sprockhövel-Bossel. Die Strecke über der zu einem Rad- und Wanderweg ausgebauten ehemaligen Eisenbahntrasse hat es auf dem Hinweg in sich. Es geht ständig leicht bergauf. 123 Höhenmeter sind zu überwinden. Auf dem Rückweg kann man dafür Kräfte sparen.

Rolf Werg startet ja nur noch selten, aber wenn er antritt, dann hat er was drauf! So war es auch wieder beim Railway-Run mit läuferfreundlichen Temperaturen von 6° C. Rolf lief trotz der durchaus zu beachtenden vereinsinternen Konkurrenz die mit Abstand beste Zeit aller LCWer.

Eberhard Dunger bestätigte seine derzeit gute Form. Er verbesserte sich noch einmal um 20 Sek. gegenüber Porz. Adolf Keller hatte Mühe, ihn niederzuhalten.

Steinfurt-Marathon (21.03.): Rainer Krüger schaffte es nicht! – Norbert Korte

Marathon-Staffel: 1. LSF-ESV Connection 2:34:23 ... 201. Wupperstaffel_2 3:52:02 (Cordula Hümpfner, 2:01:09/ Walter Hümpfner, 1:50:53), 227. Wupperstaffel_3 3:58:15 (Gabi Krüger, 2:16:06/ Rainer Krüger, 1:42:09), 267. Wupperstaffel_1 4:20:10 (Daniela Krüger, 2:05:30/ Miriam Hommelsheim, 2:14:40) - nur Netto-Zeiten -

157 Männer-, 31 Frauen- und 100 Mixed-Staffeln beendeten das Rennen auf dem 21,1-km-Rundkurs mit Start und Ziel am Schloss Burgsteinfurt.

Rainer Krüger hoffte im Vorfeld der Veranstaltung darauf, Walter Hümpfner vielleicht kurz vor Schluss noch abfangen zu können. Cordula Hümpfner gab ihrem Mann aber einen kaum noch aufzuholenden Vorsprung von rd. 15 Min. mit auf den Weg. Rainer hätte schon dicht an seine Halbmarathon-Bestzeit heran laufen müssen, um das fast schier Unmögliche doch noch möglich zu machen. Dafür fehlte ihm aber an diesem Tag die nötige Form. So büßte Walter zwar einiges von seinem komfortablen Vorsprung ein, geriet aber nicht mehr ernstlich in Gefahr.

Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Ratingen (22.03.):

Schöner Erfolg für Nikolai Werner/ B-Schüler verteidigen den Titel – Norbert Korte

Crosslauf ca. 5.880 m Männer, männl. Jugend A (8 Runden): 1. Sascha Velten (74/ LG Remscheid) 19:48; 2. Nikolai Werner (89/LCW) 21:14; 3. Bernd Feldhoff (62/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 21:22; 4. Jan-Philipp Werner (89/ Wuppertaler SV) 21:38 23 Läufer im Ziel.

Crosslauf ca. 3.930 m Frauen, weibl. Jugend A (5 Runden): 1. Ulrike Schmidtke (65/ TuS Breitscheid) 17:21 ... 4. Martina Bauer (64) 18:29 8 Läuferinnen im Ziel.

Waldlauf ca. 2.680 m Schüler A (3 große Runden): 1. Alexander Goerk (94/ LG Hilden) 9:34 ... 5. Mats Gutbrod (94) 10:05 (M 15/3.), 13. Marius Groß (94) 10:53 (M 15/6.) 21 Läufer im Ziel.

Waldlauf ca. 1.980 m Schüler M 12 (2 große Runden): 1. Miles Gutbrod (97/ LCW) 7:25; 2. Jakob Jäschke (97/ LG Hilden) 7:31 ... 4. David Ibe (97) 7:37, 5. Dominik Wendel (97) 7:42 ... 25 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung Schüler B (M 12/13): 1. LC Wuppertal 22:44, 2. Ohligser TV 23:32 10 Mannschaften in der Wertung.

Waldlauf ca. 1.080 m Schüler M 11 (1 mittlere Runde): 1. Jan Plückebaum (98/ TV Ratingen) 3:46 ... 4. Vito Lawrenz (98) 4:07 22 Läufer im Ziel.

Nikolai Werner feierte mit dem zweiten Platz hinter dem überragenden Remscheider Sascha Velten einen schönen Erfolg gegen wesentlich stärker eingeschätzte Läufer.

Obwohl Miles Gutbrod, David Ibe und Dominik Wendel erst im ersten Jahr den B-Schülern angehören, gewannen sie den Mannschaftstitel klar vor dem Ohligser TV. Miles hatte auch keine allzu große Mühe, sich in der Altersklasse M 12 durchzusetzen.

Die Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften sollten ursprünglich auf dem Freudenberg stattfinden. Aus Protest gegen die fehlende Altersklassenwertung haben wir aber auf die Ausrichtung dieser Meisterschaften verzichtet. Das hat einigen Unmut bei den Verantwortlichen des Kreises ausgelöst. Wir standen aber bei den Seniorenaktiven aus Solingen und unseren eigenen Aktiven im Wort. Eine Kehrtwendung kam deshalb nicht infrage.

Immerhin gab es im Vergleich zum vergangenen Jahr wieder eine Altersklasse M/W 40+. Das dürfte aber nicht der Grund für die wieder gestiegene Teilnehmerzahl gewesen sein. Die Strecke im Ratinger Cromfordpark hatte nichts mit Crosslauf zu tun. Spikes waren sogar verboten. Es war ein Lauf auf Waldboden, der bei den Aktiven wesentlich besser ankommt. Wegen der höheren Verletzungsgefahr scheuen insbesondere die älteren Läuferinnen und Läufer eine Beteiligung an Crossläufen. Der Kreis sollte deshalb vielleicht einmal darüber nachdenken, nur noch Waldlaufmeisterschaften auszuschreiben.

3. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (28.03.): Hans-Hermann Gronemeyer musste sich nur dem Bottroper Wolfgang Kübler geschlagen geben

Halbmarathon Männer: 1. Manuel Meyer (81/ TV Wattenscheid) 1:17:05 ... 151. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 1:31:40 (m 60/2.) - nur Netto-Zeiten - 1.844 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Silvia Balbach (W 30, TG Neuss) 1:24:49 ... 190. Doerthe Schmidt (73) 1:56:52 (W 35/31.) - Netto-Zeiten - 578 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Halterner *bigworld-pokale*-Lauf (29.03.) - 10 km: 1. Klaas Kuhlmann (M 35/ Gelsenkirchen) 35:55 ... 26. Werner Beecker (32) 45:39 (M 70/1.) 65 Läufer + 23 Läuferinnen im Ziel.

Start + Ziel: Sportzentrum Haardtkampfbahn in Haltern-Flaesheim (keine amtlich vermessene Strecke). Werner Beecker hätte auch die M 60 bzw. die M 65 gewonnen. Für 10 € Startgeld erhielt jeder eine Urkunde und ein T-Shirt. Einen Pokal gab es nur für die Klassensieger/-siegerinnen wie Werner Beecker. Der Name der Veranstaltung suggeriert insofern vielleicht falsche Erwartungen. Es hat also niemand etwas verpasst.

N.K.

Fisherman's Friend StrongmanRun in Weeze (29.03.):

Dagmar Wilde war beim „stärksten Lauf aller Zeiten“ dabei – Norbert Korte

Ca. 18 km (2 Runden): 1. Mira Räker (Brooks Run Happy Team) 2:00:02 ... 122. Dagmar Wilde (63) 2:51:05 (Netto-Zeit) 584 Läuferinnen + 5.015 Läufer im Ziel.

Das Rennen hatte alles zu bieten, was Läufern das Leben schwer macht: steile Anstiege, wackelige Reifenberge, tückische Netze, kräftezehrendes Schlammrobben und reißende Fluten. Rund 30.000 Zuschauer standen bei dem Spektakel an dem gut 9 km langen Parcours, der zweimal zu bewältigen war.

Die meisten Teilnehmer sahen es mehr als eine Riese-Gaudi und weniger als ernsthaften Wettkampf. Auch Dagmar Wilde hat es Spaß gemacht, obwohl bei Temperaturen um 10° C nach dem Durchqueren des „Golfes von Weeze“ (bis zu drei Meter tief) nicht nur die Schuhe und Socken tiefend nass waren. Besonders beeindruckte sie die gegenseitige Hilfsbereitschaft unter den Läu-

ferinnen und Läufern. Ohne die Unterstützung ihrer Mitstreiter hätte sie viele Hindernisse gar nicht überwinden können. Gott sei Dank überstand Dagmar das Rennen unbeschadet. Die Rettungswagen waren aber wohl im Dauereinsatz beim „stärksten Lauf aller Zeiten“ wie die Fa. Fisherman's Friend erfolgreich für ihre Veranstaltung warb. Für 2010 liegen bereits mehr als 12.000 Anmeldungen vor.

Frühjahrslauf im Düsseldorfer Volksgarten (05.04.) - 10 km: 1. Till Schramm (85/ ohne Verein) 33:59 ... 39. Adolf Keller (44) 41:12 (M 65/2.) 168 Läufer + 50 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Adolf Keller verlor in seiner Altersklasse überraschend gegen Hans-Leo Moitroux vom TV Jahn Kapellen (40:55). N.K.

Benrather Volkslauf (11.04.): Hohe Temperaturen drückten auf die Zeiten – Norbert Korte

5 km: 1. Michael Claesgens (64/ ASV-LT-Kemperdick) 17:22 ... 23. Werner Beecker (32) 22:03 (M 75/1.) 53 Läufer + 38 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend: 1. Till Schramm (85/ ohne Verein) 34:44 ... 9. Ewout Hilferink (79) 38:10 (M 30/1.), 30. Adolf Keller (44) 42:04 (M 65/1.), 35. Eberhard Dunger (51) 43:09 (M 55/4.), 38. Andreas Black (59) 43:58 (M 50/4.), 47. Udo Wilde (56) 45:42 (M 50/5.), 61. Norbert Korte (50) 47:18 (M 55/7.), 85. Walter Hümpfner (59) 51:28 (M 50/11.), 118. Winfried Papenburg (64) 59:50 (M 45/19.) 141 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Juliane Schmidt (64/ LG Kaarst) 40:37 ... 7. Dagmar Wilde (61) 48:31 (W 45/2.), 15. Birgit Black (54) 52:33 (W 55/1.), 16. Doerthe Schmidt (73) 52:37 (W 35/3.), 25. Cordula Hümpfner (61) 56:09 (W 45/6.), 30. Miriam Hommelsheim (81) 59:18 (W 20/7.) 37. Gabi Krüger (63) 62:20 (W 45/9.) 54 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessener 2,5-km-Rundkurs auf Waldwegen durch den Benrather Forst -

Halbmarathon Männer: 1. Daniel Harzbecker (82/ Bunert-Running-Team) 1:17:40 ... 52. Wolfgang Stein (39) 1:36:00 (M 70/1.), 88. Kai Koslowski (69) 1:40:16 (M 40/24.), 95. Hubert Hülskamp (58) 1:41:10 (M 50/9.), 104. Danilo Marzo (57) 1:41:55 (M 50/10.), 136. Rainer Krüger (62) 1:46:01 (M 45/34.), 159. Jörg Hanisch (75) 1:49:01 (M 30/13.), 178. Jörg Kayser (66) 1:50:56 (M 40/46.), 297. Andreas Brück (58) 2:04:32 (M 50/35.) 392 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Sonja Oberem (73/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 1:23:27 ... 29. Silvia Wolf (59) 2:03:02 (W 50/3.), 48. Christin Gutsch (83) 2:11:43 (W 20/7.) 75 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecke auf Waldwegen im Benrather und Hasseler Forst bzw. am Unterbacher See -

Trotz der Osterfeiertage, die zu einem Kurzurlaub lockten, fand der Benrather Volkslauf eine gute Resonanz bei unseren Aktiven. In den Tagen zuvor kündigte sich schon an, dass es am Oster-samstag sehr heiß sein könnte. Laut *Spiridon* lag die Temperatur dann bei 20 Grad. Nach meinem Empfinden dürften es aber eher 25 Grad gewesen sein. Wie dem auch sei! Die Wärme machte doch den meisten ziemlich zu schaffen und drückte auf die Zeiten.

Ganz vorne mitmischen konnte unser Neuzugang Ewout Hilferink, der aus den Niederlanden stammt, aber in Wuppertal wohnt. Im März ist er zum dritten Mal Vater geworden. Dazu gratulieren wir ihm und seiner Frau auch von dieser Stelle aus noch einmal sehr herzlich. Wenn er mehr Zeit für das Training hätte, könnte er bei besseren äußeren Bedingungen auch eine Zeit unter 36 Min. laufen. Gleich an die Halbmarathon-Distanz wagten sich unsere beiden weiteren Neumitglieder Silvia Wolf und Christin Gutsch, die die 21,1 km trotz der Wärme gut durchstanden.

Kempener Frühjahrslauf (18.04.) - 10 km (2 Runden): 1. Muharrem Yilmaz (71/ Ayyo-Team Essen) 34:00 ... 25. Adolf Keller (44) 42:32 (M 65/1.) 72 Läufer + 13 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecke/ Chip-Zeitmessung in der Startnummer -

Adolf Keller blieb mit seiner Zeit hinter seinen eigenen Erwartungen zurück. Die Strecke bot allerdings auch keinen Schutz vor dem zum Teil recht kräftigen Wind.

N.K.

„Rund um den Volkspark“ in Bochum-Langendreer (19.04.) - 10 km: 1. Hendrik Bollmann (M 20; TV Wattenscheid) 33:58,9 ... 22. Adolf Keller (44) 42:21,1 (M 65/1.), 35. Norbert Korte (50) 44:33,3 (M 55/3.) 38. Werner Beecker (32) 44:44,9 (M 70/1.) ... 90 Läufer + 30 Läuferinnen im Ziel.

Nach der Pleite in Benrath suchte ich nach einer weiteren Wettkampfgelegenheit zur Vorbereitung auf die Westdeutschen 10.000-m-Meisterschaften in Bergisch Gladbach. Die Strecke in Langendreer führte durch einen relativ kleinen Park. Wir mussten deshalb eine kleine und sechs große Runden laufen, um auf unsere 10 km zu kommen. Aber das ging ganz gut. Das Wetter spielte auch mit. Es herrschten angenehme Lauftemperaturen. Bestzeiten waren hier sowieso kein Thema, da es sich um keine amtlich vermessene Strecke handelte. Obwohl es bei mir wieder ganz gut lief, hatte ich Mühe, Werner Beecker in Schach zu halten.

N.K.

Boston-Marathon (20.04.): Ein Traum ist Wirklichkeit geworden – Veronika Scharbatke

Es war einmal ein schöner Traum, der nun Wirklichkeit geworden ist, einmal den ältesten und wohl auch prestigeträchtigsten Marathon der USA zu laufen. Es war bereits die 113. Auflage dieses Laufes, bei dem man nur starten darf, wenn man aus den letzten zwei Jahren eine entsprechende Qualifikationszeit nachgewiesen hat.

Schon die Marathonmesse war ein Erlebnis. Die Verkäufe an Sport- und sonstigen Artikeln rund um den Marathon liefen hervorragend. Wo gibt es das sonst noch, dass Sportartikelhersteller eine eigene Kollektion nur für diesen Marathon anbieten!

Die Startnummernausgabe wurde von sehr freundlichen Helfern organisiert und das heiß begehrte Laufshirt, passend zur Jahreszeit langärmelig, gab es sogar in den passenden kleinen Größen. Es bestand sogar die Möglichkeit, das Shirt nach der Anprobe wieder umzutauschen.

Am Montag (amerikanischer Feiertag) in aller Frühe wurde es nun ernst. Aufstehen um 6.00 Uhr. Gut geschlafen hatte man sowieso nicht. Kennt ja jeder. Um 7.00 Uhr raus aus dem Hotel, ab in die U-Bahn zur Fahrt nach Boston-Mitte. Hier warteten schon Tausende auf den „Abtransport“ zum Startpunkt in Hopkinton, weit außerhalb von Boston. Es ist ja leider ein „Punkt-zu-Punkt-Lauf“. An der Straße standen 20 der typischen gelben amerikanischen Schulbusse, davor 20 sehr lange Menschengruppen. Ohne zu drängeln und durch Helfer gut geordnet stiegen jeweils ca. 50 Läufer/innen in jeden Bus ein. Waren alle Busse „befüllt“, fuhr der Konvoi los und schon rückten die nächsten 20 Busse vor. So ging es Schlag auf Schlag. Nach einer Stunde Fahrt wurde man am Startgelände wieder in die Kälte entlassen. Ja, die Wettervorhersage deutete Regenschauer und Gegenwind an. Zum Glück blieb es trocken. Nur auf den letzten 15 km wollte uns der eisige Gegenwind zeigen, welche Kraft er hat.

Im Startgelände habe ich erst einmal die „Frühstücksausgabe“ gesucht (Bagel, Bananen, Kaffee und Wasser) und mich dann mit meinen Errungenschaften in die endlose Schlange vor den Toilettenhäuschen angestellt. Nach Verlassen der „Örtlichkeiten“ musste ich mich entscheiden, was ich zum Laufen anziehen wollte und den Rest dann schnellstens zur Kleiderbeutelabgabe bringen. Und schon wieder drückte die Blase oder war es die Nervosität? Anstellen? Dazu reichte die

Zeit nicht mehr. Durch Zufall fand ich die VIP-Toiletten der schon gestarteten schnellsten Frauen und brauchte nicht mehr zu warten. Nun aber in den Startblock, in „Käfige“ von jeweils 1.000 Läuferinnen und Läufern, streng geordnet nach den Qualifikationszeiten. Mit meiner Startnummer 17.709 stand ich im hinteren Feld, nur noch ca. 6.000 hatten langsamere Qualifikationszeiten.

Endlich ging es los! Von Anfang an standen die Zuschauer in großen Massen beidseitig der Straßen und feuerten uns lautstark an. Waren diesmal besonders viele Zuschauer an der Strecke, weil sowohl bei den Frauen wie bei den Männern Siegchancen für die amerikanischen Läuferinnen und Läufer bestanden? Sie belegten letztendlich jeweils hervorragende 3. Plätze. Den Lärm der Anfeuerungsrufe - auch für uns - empfanden wir teilweise als so lautstark, dass Ohrstöpsel nicht die schlechteste Wahl gewesen wären. Die Schülerinnen einer Mädchenschule lockten mit Schildern wie „Kiss me“ oder auch in Deutsch „Küss mich“. Einige Läufer scheuten dafür auch nicht den kleinen Umweg.

Auf sehr welligem Kurs kam ich nun endlich zu Meile 16 (ca. 26 km). Da wartete ja mein holder Gatte zum Anfeuern. Weiter konnte er mir leider mit der U-Bahn nicht entgegenkommen. Schnell eine kurze Absprache, dann ging es für beide weiter. Ich laufend, er mit der U-Bahn bis zur Meile 22 (ca. 35 km). Wir kamen fast gleichzeitig an. Das Wettrennen ging weiter, ich laufend und er mit der U-Bahn. Ich gewann, denn er steckte in der U-Bahn fest.

Wie schon gesagt, auf den letzten 15 km herrschte doch eisiger Gegenwind. Dann kam aber die lange Zielgerade. Ein letzter Blick auf die Uhr. Gelang es mir noch, unter 3:45 Std. zu bleiben? Ich mobilisierte die letzten Kräfte, gab noch einmal richtig „Gas“ und schaffte es tatsächlich, die Zielinie winkend (es werden ja schließlich Fotos gemacht!) nach 3:44:56 Std.*) zu überqueren. Super, super happy!

Nun der schlechtere Teil des Services. Es dauerte, bis man eine Wärmefolie bekam. Wo waren die Medaillen? Ach so, erst musste der Leihchip abgegeben werden, falls man keinen eigenen trug. Und dann waren sie da, die „sitzenden weiblichen Buddhas“. Bei ihnen durfte man sich dann seine Finisher-Medaille abholen. Nun noch schnell den Verpflegungsbeutel in Empfang genommen, die Kleiderbeutelabgabe gesucht (auch nicht so einfach) und dann zum vereinbarten Treffpunkt. Hier kamen Kurt und ich wieder gleichzeitig an. Ich konnte also über meinen „Erfolg“ schnell erzählen. Jetzt zum Hotel, dass zum Glück nur einen kurzen Fußweg entfernt lag, geduscht und ab ins „Köbchen“. Kurt überraschte mich nach meinem Erholungsschläfchen mit sehr leckerem Kuchen aus der nahen Cheesecake-Factory. Den Kuchen kann ich wirklich sehr empfehlen.

Ja, so endete einer meiner Träume mit Platz 11.657 von 22.849 Finishern. Bei den Frauen belegte ich Platz 3.250 von 9.302, die ins Ziel kamen. In meiner Altersklasse reichte es zum 15. Rang unter sage und schreibe 294 durch das Ziel gekommene Frauen nur in dieser Altersklasse. Zu Platz 1 langte es aber auch noch, denn ich erwies mich als die schnellste deutsche Frau in dieser Altersklasse, in der ich aber letztlich auch die einzige war. Wie heißt es immer: Einen Marathon gesund zu beenden, ist immer ein Sieg!

*) Halbmarathon: 1:51:17

Sieger: Deribe Merga (Äthiopien) 2:08:42 150.000 \$ Preisgeld
Siegerin: Salina Kosgei (Kenia) 2:32:16 150.000 \$ Preisgeld

Offene Vereinsmeisterschaften (24.04.): Weder die Leistungen noch die Teilnehmerzahlen konnten so recht zufrieden stellen – Norbert Korte

Unsere Vereinsmeisterschaften haben - was Masse und Klasse angeht - sicherlich schon bessere Zeiten erlebt. 75 Teilnehmer/innen bedeuteten insbesondere gegenüber dem vorletzten Jahr einen deutlichen Rückschritt. Das hing sicherlich nicht zuletzt auch mit der Terminballung an diesem Wochenende zusammen.

800 m Schülerinnen W 8 - W 11: 1. Michelle Bendack (99/ Barmer TV Wuppertal) 2:58,2 ... 13. Sarah Ibe (01) 4:18,5 (W 8/4.) 13 Läuferinnen im Ziel.

800 m Schülerinnen W 12 - W 15: 1. Nanna Palm (96/ Wuppertaler SV) 2:36,5 ... 11. Niki Gutbrod (96) 3:06,0 (W 13/6.), 12. Jana Schmand (96) 3:06,2 (W 13/7.) 16 Läuferinnen am Start.

Bei beiden Läufen gab es große Felder, die leider auch zu Stürzen führten. Im zweiten Rennen erreichten die Läuferinnen zum Teil so dicht hintereinander das Ziel, dass Friedhelm und ich nicht alle Startnummern notieren konnten. Ohne Bernhards Unterstützung hätten wir in diesem Fall „alt“ ausgesehen.

Bei den älteren Schülerinnen ragte Nanna Palm vom Wuppertaler SV mit 2:36,5 Min. heraus, die deutlich vor der ein Jahr jüngeren Maria Kirchner vom Barmer TV Wuppertal (2:44,4 Min.) gewann. Nannas drei Jahre ältere Schwester Cara sorgt im Moment als Diskuswerferin für Furore. Mit ihrer Bestleistung von 43,07 m hat sie die legendäre Grete Heublein übertrumpft, die 1932 mit 40,84 m bei den Westdeutschen Meisterschaften in Hagen einen Weltrekord aufstellte.

Georg Rüttinger: Trotz April bescherte uns Petrus optimales Laufwetter. Allerdings waren die Teilnehmerzahlen nicht so erfreulich. Nur insgesamt 49 Schüler/innen fanden den Weg zur Oberbergischen Straße, davon immerhin 10 Schülerinnen und Schüler des LCW.

In ihrem ersten Wettkampf meisterte Sarah Ibe, die Schwester von David, die 800-m-Strecke als 4. der W 8. Beim 2. Lauf der Schülerinnen W 12 - W 15 lieferten sich Niki Gutbrod und Jana Schmand zum Schluss des Rennens einen spannenden Endkampf, den Niki knapp vor Jana gewann. Jana lief ihren ersten Wettkampf für den LCW und war mit 3:06,2 min. schon sehr erfolgreich. Leider lief sie anfangs zu schnell an. Aber mit ihrem Trainingsfleiß wird sie bestimmt dieses Jahr noch die 3 Minuten unterschreiten.

1.000 m Schüler M 8 - M 11: 1. Vito Lawrenz (98/ LCW) 3:58,2; 2. Christopher Traichel (98/ Wuppertaler SV) 3:59,4 8 Läufer am Start.

1.000 m Schüler M 12 - M 15: 1. Moritz Kremer (94/ DT Ronsdorf) 3:13,8; 2. Mats Gutbrod (94/ LCW) 3:15,7 (M 15/2.) ... 4. Miles Gutbrod (97) 3:23,5 (M 12/1.), 5. Dominik Wendel (97) 3:29,6 (M 12/2.), 6. Marius Groß (94) 3:31,1 (M 15/4.), 10. David Ibe (97) 3:44,5 (M 12/5.), 11. Julian Post (97) 3:49,4 (M 12/6.) 12 Läufer am Start.

Den Lauf der älteren Schüler gewann Moritz Kremer von der DT Ronsdorf recht knapp vor Mats Gutbrod. Alle anderen Läufer hatten mit dem Ausgang des Rennens nichts zu tun. Neben Moritz Kremer starteten noch Leif Droste (3.) und Cedric Streich (7.) von der DT Ronsdorf, die von Jan Röttger trainiert werden. Jan Röttger ist in der Wuppertaler Laufszene kein Unbekannter. Immerhin lief er 2002 als A-Jugendlicher im BTV-Dress 15:55,15 Min. über 5.000 m. Schade, dass sich Jan schnell wieder verabschieden musste und deshalb beim 5.000-m-Lauf nicht selbst mit dabei sein konnte. Er ist aber auch Sänger und Gitarrist der Wuppertaler Rockband *Uvula*, die mittlerweile einen großen Teil seiner Freizeit beansprucht.

Bei den Schülern über 1.000 m waren die Felder deutlich kleiner als über 800 m bei den Schülerinnen. Bei den Mädchen starteten alleine 11 BTVerinnen, bei den Jungens nicht einer vom BTV. Die BTV-Schülerinnen werden schon seit vielen Jahren von Elke Reichert betreut, die diese Aufgabe mit großem Einsatz wahrnimmt. Elke Reichert war übrigens in den 60er-Jahren eine gute Hochspringerin. 1967 gehörte sie mit 1,61 m im Trikot des Osnabrücker TV zu den 10 besten deutschen Springerinnen.

Georg Rüttinger: Im 3. Lauf startete Vito Lawrenz als einziger LCWer. Anfangs verlief das Rennen sehr verhalten, denn alle überließen die Führungsarbeit Vito, der seinen ersten 1.000-m-Lauf absolvierte. Gegen Ende der zweiten Runde folgte ihm nur noch Christopher Traichel vom WSV, der ihm „das Leben“ noch mal sehr schwer machte. Ganz knapp in guten 3:58,2 Min. siegte dann doch Vito.

Im Lauf 4 der Schüler M 12 - M 15 stellte der LCW mit sechs von 12 Läufern die meisten Teilnehmer. Gleich zu Anfang setzen sich zwei Läufer vom Feld ab, die bis zum Ziel um den Sieg kämpften. Am Schluss gab sich Mats Gutbrod mit dem zweiten Platz zufrieden, allerdings in der neuen Bestzeit von 3:15,7 Min. Zwei Plätze dahinter kam schon sein jüngerer Bruder Miles als Sieger der M 12 in guten 3:23,5 Min. ins Ziel. In dem „ewigen“ Zweikampf zwischen ihm und Dominik Wendel verwies er Dominik wieder auf den 2. Platz in der M 12. Aber gerade dieser Zweikampf spornt die beiden zu Bestleistungen an.

Dahinter folgte Marius Groß, der leider noch nicht den „Sprung“ unter 3:30 Min. schaffte. Des weiteren David Ibe, der nicht so ganz seine tatsächliche Leistungsstärke zeigen konnte. Diesmal kam ihm schon Julian Post verdächtig nahe, der mit 3:49,4 Min. eine persönliche Bestzeit lief. Für Julian sind die 1.000 m zu lang. Er ist vielmehr ein hervorragender 200-m-Läufer. Leider kommt er nicht so regelmäßig zum Training, was ihn dann in seinen Leistungen immer wieder etwas zurückwirft.

1.500 m: 1. Jan-Philipp Werner (89/ Wuppertaler SV) 4:25,4; 2. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 5:28,9 2 Läufer am Start.

Der 1.500-m-Lauf erwies sich als völliger Flop. Wir werden ihn deshalb im kommenden Jahr auch nicht mehr anbieten. Beim 5.000-m-Lauf wird es dann stattdessen eine Wertung für die männliche und weibliche Jugend geben.

Nur Jan-Philipp Werner und Hans-Hermann Gronemeyer traten an. Für beide von vornherein ein uninteressantes Rennen, denn Hans-Hermann konnte natürlich trotz seiner Klasse Jan-Philipp wegen des großen Altersunterschiedes überhaupt nicht fordern.

5.000 m (1. Lauf: M 20 - M 45): 1. Nikolai Werner (89) 16:57,8; 2. Ewout Hilferink (79) 17:40,6 (M 30/1.) 8 Läufer im Ziel.

Nikolai wurde seiner Favoritenrolle voll und ganz gerecht. Von Beginn an bestimmte er das Tempo. Auch Ewout Hilferink, der in Benrath so auftrumpfte, konnte ihm nicht folgen. Alleine gegen die Uhr reichte es für Nikolai zum Schluss aber nur knapp zu einer Zeit unter 17:00 Min. Da kann er sicherlich mehr.

5.000 m (2. Lauf: M 50 - M 70): 1. Jürgen Zilian (56/ LG Wuppertal) 18:27,4; 2. Timo Bauer (90) 19:57,8 (M 20/2.), 3. Eberhard Dunger (51) 20:10,4 (M 55/1.), 4. Wolfgang Stein (39) 20:13,8 (M 70/1.), 5. Adolf Keller (44) 20:20,6 (M 65/1.), 6. Andreas Black (59) 20:22,1 (M 50/2.), 7. Hubert Hülkamp (58) 20:23,2 (M 50/3.), 8. Udo Wilde (56) 20:29,2 (M 50/4.), 10. Friedrich Mann (36) 22:38,4 (M 70/1.), 11. Hans-Joachim Stöhr (34) 29:59,6 (M 70/3.) 11 Läufer im Ziel.

5.000 m (2. Lauf: W 20 - W 60): 1. Corinna Mertens (70/ LG Wuppertal) 20:26,3; 2. Dagmar Wilde (63) 22:41,4 (W 45/1.), 3. Martina Bauer (64) 23:13,0 (W 45/2.) ... 5. Birgit Black (54) 24:14,1 (W 55/1.) 5 Läuferinnen im Ziel.

Den 2. Lauf dominierte Jürgen Zilian von der LG Wuppertal in 18:27,4 Min. noch klarer. Timo Bauer, der aus zeitlichen Gründen in diesem Lauf startete, zeigte sich als Zweiter stark verbessert. Er ging sehr forsch an, wie er es ja gerne tut. Diesmal hatte er aber auch die nötige Ausdauer, um hinter Jürgen Zilian alle anderen Gegner in Schach zu halten.

Wolfgang Stein bewies, dass er auch als M-70er noch nicht zum alten Eisen gehört. Er hatte sich sein Rennen gut eingeteilt. Nach 6 ½ Runden lag er noch hinter den gewiss nicht schlechten Klaus Leimbach und Adolf Keller auf Platz 6. Beiden zeigte er aber letztlich noch die Hacken.

Dagmar Wilde holte sich gleich bei ihrem ersten Auftritt auf der Bahn den Vereinsmeistertitel. Martina Bauer konnte an ihre gute Vorjahresleistung (22:21,26) nicht anknüpfen. Dagmar verdrängte

mit ihren 22:41,4 Min. Birgit Black von Platz 14 der Vereins-Bestenliste (Birgit: 22:45,9 im Jahre 2003).

Breitscheider Nacht (25.04.):

Erster Wettkampf für Harald Sohnius nach seiner Hüftoperation – Norbert Korte

5 km: 1. Tarik Bourrouag (76/ TSV Bayer Leverkusen) 16:05 ... 21. Werner Beecker (32) 21:55 (M 75/1.), 59. Harald Sohnius (35) 27:48 (M 70/1.) 75 Läufer + 43 Läuferinnen im Ziel

Werner Beecker lief schneller als die Sieger der Altersklassen M 55 - M 70. Harald Sohnius bestritt seinen ersten Wettkampf nach einer langen Leidenszeit. Von seiner Hüftoperation hat er sich gut erholt.

Die „Breitscheider Nacht“ in Ratingen fand erstmals nicht am Abend vor dem 1. Mai statt. Der Veranstalter erhofft sich dadurch einen größeren Teilnehmerzuspruch. Mal sehen, ob sich der Samstagstermin bewährt. Mir gefällt der 30. April als fester Termin besser.

Sonst waren immer deutlich mehr LCWerinnen und LCWer in Breitscheid dabei. Die Konkurrenz durch unsere Vereinsmeisterschaften und die 10.000-m-Meisterschaften in Bergisch Gladbach erwies sich diesmal aber als zu mächtig.

Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften in Bergisch Gladbach (25.04.):

Hans-Hermann Gronemeyer erstmals unter 40 Minuten – Norbert Korte

5.000 m Frauen W 45 - W 60 + älter: 1. Regina Dietz (57/ LG Dorsten) 19:40,13 ... 6. Veronika Scharbatke (50) 22:17,35 (W 55/3.) 11 Läuferinnen im Ziel.

10.000 m Männer M 55 - M 70 + älter: 1. Jochen Grob (53/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 36:33,97 ... 6. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 39:57,26 (M 60/1.), 10. Adolf Keller (44) 41:27,52 (M 65/2.), 11. Eberhard Dunger (51) 41:41,86 (M 55/5.), 16. Norbert Korte (50) 43:49,48 (M 55/7.) 18 Läufer im Ziel.

Im schmucken Stadion in Bergisch Gladbach setzten wir uns einmal mehr gut in Szene. Allerdings konnten wir ohne Wolfgang Stein und Werner Beecker nicht - wie gewohnt - die Titel gleich reihenweise abräumen. Werner Beecker verzichtete auf einen Start, weil die Altersklasse M 75 nicht ausgeschrieben worden war. Er lief stattdessen lieber in Breitscheid. In der M 70 hätte er auch keine Chance auf den Titelgewinn gehabt. Karl-Walter Trümper vom LC Rapid Dortmund stellte für diese Altersklasse nämlich mit 39:31,77 Min. eine eindrucksvolle neue deutsche Bestleistung auf. Wolfgang Stein verspürte zum Meldedatum wieder leichte Schmerzen in der Oberschenkelmuskulatur und wollte deshalb nichts riskieren. Aber auch für Wolfgang als Neu-M-70er wäre Karl-Walter Trümper eine Nummer zu groß gewesen.

Veronika Scharbatke musste sich über 5.000 m mit Platz 3 begnügen, was aber auch nicht weiter verwunderte. Schließlich steckte ihr noch der Start in Boston beim traditionsreichsten und ältesten Marathonlauf der Welt in den Knochen. Gegen Hildegard Mockenhaupt (W 55-Siegerin in 20:41,85), der Mutter unserer deutschen Spitzenlangstrecklerin Sabrina Mockenhaupt, hätte sie an diesem Tag aber wohl auch ohne marathonstrapazierte Beine nicht gewinnen können.

So blieb Hans-Hermann Gronemeyer als klarer Sieger in der M 60 der einzige Titelgewinn für den LCW vorbehalten. Mit 39:57,26 Min. blieb er bei einem Bahnwettkampf zum ersten Mal unter 40 Min. Adolf Keller musste sich in der M 65 nur knapp dem Sieger John Wishart vom Post-SV Gütersloh (41:11,74) geschlagen geben. Eberhard Dunger freute sich als Fünfter der M 55 in 41:41,86 Min. über eine neue persönliche Bestzeit. Auch ich war mit meiner Zeit zufrieden, hatte ich mir doch nur eine Zeit im niedrigen 44er-Bereich vorgenommen. Aufgrund der für Langstreckler angenehmen Witterungsbedingungen und des günstigen Rennverlaufs klappte es aber besser, als

ich gedacht hatte. Für diese im Vergleich zu meinem Altersklassen-Mitstreiter Eberhard Dunger doch recht bescheidene Zeit musste ich allerdings an meine absolute Leistungsgrenze gehen.

Neheimer City-Lauf (26.04.): Adolfs dritter Wettkampf innerhalb von 3 Tagen – N. Korte

10 km: 1. Guido Kuhlmann (79/ LAC Veltins - TuS Oeventrop) 35:23 ... 15. Adolf Keller (44) 42:07 (M 65/1.) 87 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

Nach unseren Vereinsmeisterschaften (Freitag), den Westdeutschen Langstreckenmeisterschaften (Samstag) fuhr Adolf Keller am Sonntag nach Arnsberg ins Sauerland, um im Stadtteil Neheim erneut zu starten. Nach dem schweren Rennen in Bergisch Gladbach lief er mit 42:07 Min. noch eine erstaunlich gute Zeit.

Düsseldorfer Brückenlauf über die Oberkasseler und Rheinkniebrücke (26.04.) - 10 km (2 Runden): 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 33:35 ... 140. Jörg Hanisch (75) 44:57 (M 30/24.) - nur Netto-Zeiten - 1.092 Läufer + 418 Läuferinnen im Ziel bei viel Sonnenschein und wenig läuferfreundlichen Temperaturen (amtlich vermessene Strecke).

Bonn-Marathon (26.04.): Bonn im Lauffieber/ Veranstalter sehr zufrieden

Halbmarathon: 1. Orphan van Faassen (M 20, Niederlande) 1:08:37 ... 538. Danilo Marzo (57) 1:37:43 (M 50/39.) - nur Netto-Zeiten - 4.110 Läufer + 1.670 Läuferinnen im Ziel.

Marathon: 1. Joash Mutai (M 20, Kenia) 2:15:18 ... 791. Wolf-Ulrich Staiger (61) 4:10:46 (M 45/201.) - nur Netto-Zeiten - 1.146 Läufer + 213 Läuferinnen im Ziel.

Schloss- und Dorflauf in Nordkirchen (30.04.): - 10 km: 1. Falk Preuger (79/ LG Menden) 35:36 ... 23. Adolf Keller (44) 41:41 (M 65/1.) 131 Läufer + 32 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Osterather Mailauf (01.05.):

Adolf Keller war verärgert über die Mängel bei der Ergebnisermittlung

10 km: 1. Heiko Lewanzik (81/ TriSpeed Marienfeld) 34:27 ... 18. Adolf Keller (44) 41:57 (M 65/1.) 94 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Osterath ist ein Stadtteil von Meerbusch.

Rot-Blau Saisonöffnung des Wuppertaler SV auf der Oberbergischen Straße (02.05.):

Timo Bauer zeigt sein Talent als Sprinter – Norbert Korte

200 m männl. Jugend A (Ergebnis aus 2 Zeit-Endläufen): 1. Christian Dicks (90/ LA/ Rhede) 21,81 (1./II) ... 7. Timo Bauer (90) 24,62 (4./I - +0,7 w)

Dank des Wechsels zahlreicher Athletinnen und Athleten vom Polizei-SV blüht die Leichtathletik-Abteilung des Wuppertaler SV wieder auf. Der WSV entwickelte auch gleich mit seiner Rot-Blauen-Saisonöffnung beachtliche Aktivitäten. Mittlerweile ist es schon etliche Jahre her, dass der Barmer TV in Wuppertal ein Sportfest ähnlicher Qualität auf die Beine gestellt hat. Da wollte ich natürlich wenigstens als Zuschauer dabei sein. Ich rechnete allerdings nicht damit, einen LCWer am Start zu sehen, denn es wurde keine Strecke jenseits der 300 m angeboten. Für den Sprint sind wir LCWer allesamt zu langsam, so dachte ich.

Ich traute dann aber meinen Augen nicht, als ich sah, dass sich Timo Bauer auf ein 200-m-Rennen vorbereitete. Vor einer Woche lieferte er bei unseren Vereinsmeisterschaften noch eine respek-

table Leistung über 5.000 m ab und jetzt 200 m? Ihn hatte wohl der Wahnsinn gepackt! Im Kampf gegen gestandene Sprinter konnte er eigentlich nur vorgeführt werden. Er zeigte aber keinerlei Unsicherheit und lief ein bravouröses Rennen. In dem vom BTVer Vladi Zorkin in 23,32 s gewonnenen ersten Zeit-Endlauf hielt er bis zum Schluss gut mit und ließ sogar noch einen Konkurrenten hinter sich.

Talsperrenlauf in Hückeswagen (02.05.) - 5 km: 1. Arne Möller (73/ Tri-Club Wuppertal) 17:42 ... 28. Harald Sohnius (35) 27:25 (M 70/1.), 31. Hans-Jürgen Lieverz (40) 28:45 (M 65/2.) 33 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

Bocholter Citylauf (02.05.):

Super Stimmung auf dem Rundkurs durch die Innenstadt – Jörg Hanisch

10 km (4 Runden): 1. Tobias Jazbec (81/ ASV Duisburg) 33:47 ... 79. Hubert Hülskamp (58) 42:15 (M 50/5.), 88. Jörg Hanisch (75) 42:55 (M 30/8.) 785 Läufer + 211 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Die gesamte Innenstadt von Bocholt glich einer riesigen Party, als die 4.715 Teilnehmer sich auf ihre Runden durch die tobende Menge am Rand der Strecke machten. Eine so super Stimmung habe ich bei einem 10-km-Lauf noch nie erlebt. Nicht umsonst wird dem Bocholter Citylauf der Titel „beliebtester Lauf“ zugeschrieben.

Hubert lief mit 42:15 Min. in der AK M 50 auf den 5. Platz, eine super Zeit! (Hubert, 1 Sek. schneller und Du wärst 4. geworden). Mit einer Zeit von 42:55 Min stellte ich (gestartet für Team Erdinger Alkoholfrei) meine bisherige Bestzeit auf. Zunächst wurde ich in der Ergebnisliste als Erste in der AK W 30 geführt. Inzwischen bin ich aber wieder männlich und somit 8. in der AK M 30.

Im Zielbereich - mit einem Becher Erdinger Alkoholfrei in der Hand - waren wir uns einig: 2010 sind wir wieder dabei!!! Vielleicht lassen sich ja dann noch ein paar weitere LCWer für diesen Superlauf begeistern.

Ennepetal-Lauf (02.05.) - 10 km: 1. Rüdiger Schirner (65/ RRT Düsseldorf) 36:30 ... 7. Adolf Keller (44) 41:18 (M 65/1.) 80 Läufer + 15 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Die im Rahmen des Ennepetal-Laufes geplanten Deutschen Straßenlaufmeisterschaften für Gehörlose fielen aus. Es gab nicht genügend Meldungen.

N.K.

„Rund um den Kemnader See“ in Bochum-Stiepel (03.05.) - 10 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Jannis Töpfer (M 20, TV Wattenscheid) 31:27 ... 68. Adolf Keller (44) 41:39 (M 65/1.) 419 Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Steffi Rötger (W 35, Bochum) 36:55 ... 40. Silvia Wolf (59) 51:03 (W 50/5.), 54. Christin Gutsch (83) 52:40 (W 20/7.) 167 Läuferinnen im Ziel.

Ein Lauf der Superlative schrieb der Veranstalter USC Bochum auf seiner Internetseite. Manchem Zeitgenossen mag diese Euphorie etwas übertrieben vorkommen. Aber als Veranstalter sieht man sicherlich gerne vieles durch die rosarote Brille. Tatsächlich rechtfertigen ein Teilnehmerecord und zwei Streckenrekorde aber durchaus diesen Gefühlsausbruch.

Adolf Keller bewies, dass man auch an 4 Tagen hintereinander gute Zeiten laufen kann. Adolf scheint überhaupt keine Regenerationszeit zu benötigen.

Übrigens belegte hinter der Siegerin Steffi Rötger die amtierende deutsche 800-m-Meisterin Janina Goldfuss (TV Wattenscheid) in 37:30 Min. Platz 2. Man sieht also, auch gute Mittelstrecklerinnen müssen lange Strecken laufen können.

N.K.

Ruwer-Riesling-Lauf in Mertesdorf bei Trier (09.05.) - 10 km: 1. Carlo Schuff (80/ Post-Sport Telekom Trier) 30:43 ... 74. Adolf Keller (44) 41:09 (M 65/1.) 308 Läufer + 99 Läuferinnen im Ziel.
- amtlich vermessene Strecke -

Wendepunktstrecke über den Ruwertal-Radweg. Erster Lauf es Bitburger Läufercups 2009, zu dem 9 Läufe gehören. Adolf Keller muss sich an 6 Läufen beteiligen, wenn er seine Altersklasse gewinnen will.

N.K.

Freundschaftslauf der BSG Delphi Draka (09.05.): Tradition alleine lockt keine Läuferinnen und Läufer mehr – Norbert Korte

Nach meiner Einschätzung konnte die BSG Delphi Draka diesmal wieder einige Teilnehmer mehr als im letzten Jahr bei ihrem traditionellen Freundschaftslauf am Blaffertsberg begrüßen. Alles in allem hat diese Veranstaltung ihren Zenit aber längst überschritten. Die Laufszene in Wuppertal und Remscheid hat sich mittlerweile anderweitig orientiert. Friedhelm Garze sorgte im Vorfeld dafür, dass wir vom LCW wenigstens wieder gut vertreten waren. Eine Reihe von Läufern der BSG Delphi Draka kennen wir schon seit vielen Jahren. Insofern fühlen wir uns dieser Veranstaltung immer noch eng verbunden.

10 km (4 Runden): 1. Sascha Velten (74/ Lüttringhauser TV) 34:21 ... 5. Hans-Hermann Grone-meyer (48) 42:14 21 Läufer + 8 Läuferinnen im Ziel.

<u>10-km-Mannschaftslauf (4 Runden):</u>	1. Lüttringhauser TV	43:47
	Michael Schmitz, Sascha Velten, Aziz El Youssufi	
	2. LC Wuppertal I	45:35
	Andreas Black, Wolfgang Stein, Udo Wilde	
	3. TV Frischauf Lennep I	46:57
	4. LC Wuppertal II	47:39
	Friedhelm Garze, Norbert Korte, Rainer Krüger	
	11. LC Wuppertal III	58:55
12 Mannschaften in der Wertung.	Dagmar Wilde, Wolfgang Evers, Martin Soletzko	

Zwei ältere Herren, die sich nicht allzu sehr anstrengen wollten, suchten noch einen Mitstreiter bzw. eine Mitstreiterin, die sie dann in Dagmar gefunden haben. Dagmar wäre gerne schneller gelaufen, statt sich mit den beiden Herren unterwegs nett zu unterhalten. Aber sie durfte ja nicht vorlaufen. Die Mannschaft musste geschlossen ins Ziel kommen.

Gutenberg-Marathon in Mainz (10.05.): Andreas Brück kämpfte sich durch! – Norbert Korte

1. Sammy Kipkoech Tum (M 30, Kenia) 2:13.56 ... 5. Stefan Koch (84/ LG Braunschweig) 2:20:34 (Deutscher Meister) ... 573. Danilo Marzo (57) 3:41:02 (M 50/73.), 1.106. Andreas Brück (58) 4:15:18 (M 50/164.)

Gesamterste + Deutsche Meisterin: Bernadette Pichlmaier (69/ LG Mittlere Isar/Tegernsee) 2:38:44 - nur Netto-Zeiten - 1.455 Läufer + 265 Läuferinnen im Ziel (davon 272 Läufer + 93 Läuferinnen im Rahmen der Deutschen Meisterschaften)

Es war schon eine mutige Entscheidung von Andreas Brück, mit so wenig Training Marathon zu laufen. Seine Zeit konnte unter diesen Vorzeichen nicht berauschend sein, zumal die Temperaturen nach dem Start um 9.30 Uhr von Stunde zu Stunde immer unangenehmer wurden. Seine Halbmarathonsplitts von 2:01:18 und 2:17:00 Std. deuten an, wie er sich gequält haben muss. Aber er hat durchgehalten! Das war wichtig!

Anders dagegen Danilo Marzo. Nach vorsichtigen 1:53:13 Std. für die erste Hälfte trumpfte er anschließend mit 1:47:59 Std. richtig groß auf.

Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B in Remscheid (09./10.05.): Dominik Wendel deutlich verbessert – Norbert Korte

1.000 m Schüler M 12: 1. Jan Plückebaum (98/ TV Ratingen) 3:19,80 ... 3. Miles Gutbrod (97) 3:22,66; 5. Dominik Wendel (97) 3:23,77 16 Läufer am Start.

1.000 m Schüler M 15: 1. Dennis Arenz (94/ TSV Bayer Leverkusen) 2:59,45 ... 7. Mats Gutbrod (94) 3:16,20 9 Läufer am Start.

Dominik Wendel zeigte sich gegenüber unseren Vereinsmeisterschaften deutlich verbessert, als er gegen Miles Gutbrod eine herbe Niederlage einstecken musste. Diesmal blieb er nur knapp zurück. Aber auch Miles lief eine neue persönliche Bestzeit.

Willi-Comin-Gedächtnislauf „Rund um die Hasper Talsperre“ in Ennepetal-Hasperbach (16.05.): Alle LCWer gewannen ihre Altersklassen!

5 km: 1. Wolfgang Ehmsen (60/ Dortmund) 18:56 ... 13. Werner Beecker (32) 23:31 (M 75/1.), 17. Harald Sohnius (35) 28:26 (M 70/1.), 21. Bernd Bahne (43) 31:08 (M 65/1.) 24 Läufer + 14 Läuferinnen im Ziel.

12 km: 1. Pietros Arei (69/ LG Wuppertal) 47:04 ... 8. Adolf Keller (44) 49:40 (M 65/1.), 17. Wolfgang Stein (39) 51:58 (M 70/1.), 34. Werner Beecker (32) 59:10 (M 75/1.) 58 Läufer + 13 Läuferinnen im Ziel.

Alle LCWer gewannen ihre Altersklassen, was allerdings aufgrund der kleinen Felder auch kein allzu großes Problem darstellte.

N.K.

RWE-Powerlauf in Bergheim-Paffendorf (16.05.):

Persönliche Bestzeiten für unsere „Neuen“ – Jörg Hanisch

10 km: . Sascha Dee (75/ LT Alt-Erkrath) 36:06 Walter Hümpfner (59) 48:12 - nur Netto-Zeiten - 466 Läufer + 154 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Manuel Skopnik (M 35, Laufmonster) 1:17:14 ... 69. Siegfried Schönberg (66) 1:37:37 (M 40/23.), 93. Jörg Hanisch (75) 1:40:31 (M 30/8.) - nur Netto-Zeiten - 341 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Karin Meuser (66/ DJK Gillrath) 1:34:36 ... 16. Annette Bohns (68) 1:49:24 (W 40/9.) - nur Netto-Zeiten - 69 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Am 16. Mai startete der 8. und leider letzte RWE-Powerlauf am Schloss Paffendorf in Bergheim-Paffendorf. Die Firma RWE-Power hat sich dazu entschlossen, diesen sehr schönen Lauf nicht weiter zu unterstützen. Die letzte Möglichkeit, auf dem ehemaligen Tagebaugelände, vorbei am Braunkohlekraftwerk Niederaußem (dem größten und modernsten Braunkohlekraftwerk der Welt) diesen landschaftlich schönen Lauf zu bewältigen, nutzten wieder zahlreiche Laufbegeisterte, darunter auch vier LCWer.

Über 10 km lief Walter Hümpfner in 48:12 Min. auf den 9. Platz in der AK M 50. Auf der Halbmarathonstrecke erreichte Annette Bohnes in 1:49:24 Min. den 9. Platz in der AK W 40 in persönlicher Bestzeit! Siegfried Schönberg kam in 1:37:37 Min. auf den 23. Platz in der AK 40, ebenfalls in persönlicher Bestzeit! Ich lief in 1:40:31 Min. auf den 8. Platz der M 30. Ein großes Lob an unsere beiden „Neuen“ Annette und Siegfried für ihre super Leistung bei diesem schönen Lauf.

Karstadt-Marathon (17.05.): Die Läuferinnen und Läufer wurden bereits vor dem Start auf eine harte Geduldssprobe gestellt und das im strömenden Regen – Norbert Korte

Marathon (von Dortmund nach Essen): 1. Samson Bungei (M 20, Kenia) 2:09.21 ... 269. Rainer Krüger (62) 3:38:58 (M 45/63.) HM: 1:39:56/ 1:59:02 1.302 Läufer + 259 Läuferinnen im Ziel.

Die Strecke von Oberhausen nach Essen war von den Spitzenleistungen und von der Teilnehmerzahl her deutlich schwächer besetzt (Siegerzeit: 2:36:12, 588 Läufer + 89 Läuferinnen im Ziel).

Halbmarathon Männer (von Gelsenkirchen nach Essen): 1. Stefan Losch (M 40, TUSEM Essen) 1:14:14 ... 2.039. Volker Heinrichs (44) 1:59:41 (M 65/12.) - nur Netto-Zeiten - 3.684 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen (von Gelsenkirchen nach Essen): 1. Felicitas Vielhaber (82/ TUSEM Essen) 1:22:23 ... 1.463. Gerlinde Kiel (51) 2:30:58 - nur Netto-Zeiten - 1.696 Läuferinnen im Ziel.

Trotz vieler neuer Ideen und Verbesserungen wurde der 6. Karstadt-Marathon zum unendlichen Geduldsspiel für die frierend im Regen stehenden Marathonis an den Startorten Dortmund und Oberhausen. 22 Min. im Olgapark in Oberhausen-Osterfeld und gar 41 Min. an der Provinzialstraße in Dortmund-Lütgendortmund mussten die Läuferinnen und Läufer ausharren, bevor es endlich losging. Wie sich später herausstellte, waren fehlende Absperrungen und einige nicht auf ihrem richtigen Posten stehende Ordner der Grund für die Startverzögerung. Die für dieses Missgeschick in die Kritik geratene Stadt Bochum gab den schwarzen Peter an den Veranstalter, den Sportmanager Michael Mronz, weiter. Die Stadt warf ihrerseits dem Veranstalter vor, die zum Teil mutwillig veränderten Streckenabsperrungen nicht rechtzeitig kontrolliert zu haben. Michael Mronz ist übrigens der Lebensgefährte des FDP-Vorsitzenden Guido Westerwelle.

Rainer Krüger trug die Panne mit Fassung und ließ sich nicht aus der Ruhe bringen. Am Nachmittag konnte er über die Begleitumstände seines Laufes bei der Abschlussveranstaltung zum *WupperRun* im Neulandpark (Leverkusen) jedenfalls in der von ihm gewohnten humorvollen Weise erzählen. Unter diesen Vorzeichen ist seine Zeit von 3:38:58 Std. als sehr gut zu bewerten. Als absolutes Highlight empfand er die Streckenführung durch die Werkshalle von Opel in Bochum. Alleine die dabei gewonnenen Eindrücke seien es wert gewesen, bei dieser Veranstaltung mitzumachen.

Kreismeisterschaften in Leverkusen (16./17.05.):

Miles + Mats Gutbrod Kreismeister – Martina Stall

2.000 m Schüler B: 1. Miles Gutbrod (97/ LCW) 7:29,39; 2. Fabian Stemmer (94/ LG Remscheid) 7:35,12

3.000 m Schüler A: 1. Laurin Oberkirsch (95/ SG Langenfeld) 10:19,20 ... 4. Mats Gutbrod (94) 11:22,27 (M 15/1.), 5. Marius Groß (94) 12:43,63 (M 15/2.)

200 m männl. Jugend A (+ 0,6 w): 1. Florian Hübner (91/ TSV Bayer Leverkusen) 22,06 ... 4. Timo Bauer (90) 24,57

1.500 m: 1. Nikolai Werner (89/LCW) 4:16,32; 2. Vincent Efferoth (91/ TSV Bayer Leverkusen) 4:21,83 7 Läufer + 5 Läuferinnen am Start.

Nur eine Woche nach den Kreismeisterschaften in Remscheid, als Miles Gutbrod über 1.000 m seine Bestzeit zwar um 2 Sek. auf 3:22,66 Min. verbesserte, aber trotzdem nur Dritter wurde, wollte er Kreismeister über 2.000 m werden. Er hatte sich gleichzeitig vorgenommen, seine persönliche Bestzeit (7:43,29) um 13 Sek. zu verbessern. Vom Start weg lief Miles an der Spitze des Feldes, dicht gefolgt von Fabian Stemmer (LG Remscheid). Bei 1.600 m lag Miles hochgerechnet nur 10 Sek. unter seiner bisherigen Bestzeit, begann sich dann jedoch abzusetzen und erreichte schließlich mit deutlichem Vorsprung vor Fabian Stemmer in 7:29,39 Min. das Ziel.

Mats Gutbrod und Marius Groß (beide M 15) starteten über 3.000 m gemeinsam mit den Schülern M 14, die vom Start weg ein flottes Rennen liefen. Mats lief das ganze Rennen über an der vierten Stelle im Feld, anfangs noch dicht gefolgt von Marius, der jedoch später zurückfiel. Mats verbesserte seine bisherige Bestzeit (11:50,89) auf 11:22,27 Min.

Norbert Korte: Mit seiner 2.000-m-Siegerzeit von 7:29,39 Min. rückte Miles Gutbrod in den erlauchten Kreis der 10 besten Wuppertaler Läufer seiner Altersklasse vor, zu dem aber bereits vor ihm seine Vereinskameraden Jan-Philipp und Nikolai Werner sowie Stephan Krüger gehörten. Sascha Becker auf Platz 5, der 1989 für den Barmer TV startete, ist seit 1996 LCW-Mitglied, wenn leider auch kein aktives mehr.

Wuppertaler Bestenliste über 2.000 m der Altersklasse M 12 (seit 1988)

6:58,34	David Marschner (90)	Gehörlosen-SV Wuppertal	22.08.02 Bergisch Gladbach
6:58,55	Jan-Philipp Werner (89)	LC Wuppertal	19.05.01 Leverkusen
7:02,36	Nikolai Werner (89)	LC Wuppertal	19.05.01 Leverkusen
7:06,36	Nathanael Mangold (95)	Polizei-SV Wuppertal	30.09.07 Hamburg
7:06,43	Sascha Becker (77)	Barmer TV	26.08.89 Wuppertal
7:12,80	Stephan Krüger (89)	LC Wuppertal	19.05.01 Leverkusen
7:15,99	Mike Melzel (77)	TV Friesen Wuppertal	26.08.89 Wuppertal
7:25,53	Marc-André Traichel (96)	Polizei-SV Wuppertal	24.05.08 Leverkusen
7:28,34	Tobias Scherff (85)	Polizei-SV Wuppertal	10.05.97 Leverkusen
7:29,39	Miles Gutbrod (97)	LC Wuppertal	16.05.09 Leverkusen

Timo Bauer hat Gefallen an den 200 m gefunden. Nach seinem überzeugenden Debüt bei der Rot-Blauen-Saisoneroöffnung des WSV konnte er sich noch einmal um 5/100 steigern. Bei einem Sportfest in Düsseldorf lief er zwischenzeitlich sogar 24,05 Sek.

Auf den beiden Mittelstrecken 800 und 1.500 m sah es bei den Männern mehr als finster aus. Nur die gerade erst der Jugendklasse entwachsenen Sebastian Drees, Barmer TV Wuppertal (800 m) und unser Nikolai Werner (1.500 m) stellten sich dem Starter. Die 5.000 m waren gar nicht erst ausgeschrieben worden. Ich erinnere mich noch an Zeiten, als es über 5.000 m zwei Zeit-Endläufe gab.

Da man Nikolai über 1.500 m schlecht alleine auf die Strecke schicken konnte, lief er zusammen mit den Frauen und den A- + B-Jugendlichen beiderlei Geschlechts. Vincent Efferoth vom TSV Bayer Leverkusen, der stärkste Jugendliche, erwies sich aber nicht als der geeignete Antreiber für Nikolai. So blieb Nikolai mit 4:16,32 Min. über seiner Bestzeit von 4:13,68 Min. aus dem vergangenen Jahr. Bei stärkeren Gegnern kann er sich in diesem Jahr bestimmt noch auf eine Zeit von unter 4:10 Min. verbessern.

Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Troisdorf (21.05.):

Veronika Scharbatke gab als Langsprinterin keine schlechte Figur ab – Norbert Korte

400 m W 50 - W 65: 1. Angelika Albrecht (57/ SC DJK Lippstadt) 69,73; 2. Veronika Scharbatke (50) 79,88 (W 55/1.) 6 Läuferinnen am Start.

800 m W 30 - W 65: 1. Nina Wimmer (79/ ASC Rosellen) 2:25,64 ... 7. Veronika Scharbatke (50) 3:05,52 (W 55/1.) 10 Läuferinnen am Start.

1.500 m M 50 - M 60: 1. Peter Honold (54/ SC Myhl LA) 4:56,75 ... 7. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 5:21,91 8 Läufer im Ziel.

1.500 m M 65 - M 75: 1. Adolf Keller (44) 5:43,07 (M 65/1.), 2. Werner Beecker (32) 5:52,65 (M 75/1.), Harald Sohnius aufgegeben 7 Läufer am Start.

5.000 m M 55 - M 75: 1. Jochen Grob (53/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 17:34,91 ... 5. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 19:38,65 (M 60/2.), 6. Wolfgang Stein (39) 19:41,36 (M 70/1.), 8. Eberhard Dunger (51) 20:13,14 (M 55/5.), 9. Adolf Keller (44) 20:37,07 (M 65/1.), 10. Norbert Korte (50) 20:50,26 (M 55/6.), 11. Werner Beecker (32) 21:09,95 (M 75/1.) 18 Läufer am Start.

Adolf Keller hat sein erstes Rennen über 1.500 m ziemlich „versemmelt“. Mit 77 Sek. ging er die erste Runde an wie der kommende Senioren-Weltmeister. Das konnte natürlich nicht gut gehen. In der letzten Runde „starb er in Schönheit“ und verpasste so die von mir prognostizierten 5:20 Min. deutlich. Trotzdem gewann er aufgrund seiner läuferischen Überlegenheit. Auch über 5.000 m holte er sich den Titel in seiner Altersklasse. Nach dem Parforceritt über 1.500 m blieb er aber von der Zeit her hinter seinen Erwartungen zurück.

Hans-Hermann Gronemeyer musste sich in der M 60 über 5.000 m nur dem überragenden Alfred Hermes (18:59,66) vom Pulheimer SC beugen. Direkt hinter ihm kam schon Wolfgang Stein in bemerkenswerten 19:41,36 Min. ins Ziel. Seine Siegerzeit wurde im vergangenen Jahr nur von einem deutschen M-70-Läufer unterboten.

Ich schaffte gerade mal eine Zeit unter 21:00 Min., wie ich es schon befürchtet hatte. Von den rd. 38 km im Rahmen des *WupperRuns* - wenige Tage zuvor - hatte ich mich noch nicht richtig erholt. 38 km gehen auch dann in die Beine, wenn man sie im Bummeltempo und nicht an einem Stück zurücklegen muss. Es ist schon ärgerlich, wenn man ein so wichtiges Rennen aus solch einem Grund in den Sand setzt.

Veronika Scharbatke hatte sich ursprünglich ein Mammutprogramm vorgenommen, verzichtete dann aber vernünftigerweise auf die 1.500 m + 3.000 m. Sie konzentrierte sich darauf, ihre Schnelligkeit zu testen. Mit ihrem Start über 400 m bewies sie sehr viel Mut. Die 400 m werden wegen der auf der Zielgeraden einzugehenden extrem hohen Sauerstoffschuld allgemein als die härteste Laufstrecke angesehen. Mit 79,88 Sek. lief sie eine Klassezeit, obwohl sie bereits die 800 m in den Knochen hatte. Gut, dass ich in diesem Rennen nicht mitlaufen musste. Ich glaube, ich hätte sehr schlecht ausgesehen. Durch meine Tempoläufe auf der Oberbergischen Straße, weiß ich, was es heißt, 400 m unter 80 Sek. zu laufen. Außer Erika Werner (DT Ronsdorf) kenne ich keine Wuppertaler Läuferin, die jenseits der 40 noch 400 m gelaufen ist. Zum Vergleich: Erika Werner schaffte 1986 als Dritte der W 60 bei den Europäischen Senioren-Bestenkämpfen im schwedischen Malmö 81,88 Sek.

Utforter Volks- und Berglauf in Moers-Eick (23.05.):

Berglauf im Flachland/ Der Bergbau macht's möglich – Norbert Korte

10 km Berglauf Männer, männl. Jugend: 1. Christoph Schroer (M 20, Moerser TV) 36:45,3 ... 13. Adolf Keller (44) 42:29,7 (M 65/1.), 25. Andreas Black (59) 45:01,0 (M 50/5.), 26. Udo Wilde (56) 45:06,7 (M 50/6.), 31. Jörg Kayser (66) 46:30,6 (M 40/9.), 39. Rainer Krüger (62) 47:47,9 (M 45/11.), 57. Walter Hümpfner (59) 50:46,1 (M 50/11.) 90 Läufer im Ziel.

10 km Berglauf Frauen, weibl. Jugend: 1. Lisa Müller (W 20, ASV Duisburg) 39:10,4 ... 7. Dagmar Wilde (63) 48:18,6 (W 45/1.) 17 Läuferinnen im Ziel.

10 km Volkslauf Frauen, weibl. Jugend: 1. Tina Isensee (W 20, BKK Gesundheit) 46:29,4 ... 11. Cordula Hümpfner (61) 53:48,9 (W 45/1.), 12. Daniela Krüger (87) 53:57,1 (W 20/2.), 18. Gabi Krüger (63) 60:50,0 (W 45/2.) 26 Läuferinnen + 68 Läufer im Ziel.

- keine amtlich vermessenen Strecken -

Einen Berglauf im Flachland? Wo gibt es denn so was? Aber der Bergbau macht's möglich! Es waren zwar nur 100 Höhenmeter zu überwinden, aber immerhin. Die Strecke hatte es in sich. Die ehemalige Abraumhalde überragt ein 30 m hohes Kunstwerk, das „Geleucht“ von Otto Piene. Es soll die Grubenlampe des Bergmanns darstellen und mit dem roten Lichtband zum Rhein hin an das Feuer der Stahlwerker erinnern.

Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden (27.05.):

Die B-Schüler-Staffel lief trotz Umbesetzung auf Platz 3 – Georg Rüttinger

3 x 1.000-m-Staffel Schüler B (M 12/13): 1. SG Lintorf-Ohligs-Ratingen I 10:39,25; 2. LG Remscheid I 10:41,16; 3. LC Wuppertal 10:43,23 (Miles Gutbrod, Vito Lawrenz, Dominik Wendel)
7 Staffeln in der Wertung.

Die diesjährigen Kreis-Staffelmeisterschaften fanden wieder in Hilden statt. Bei sommerlichen Temperaturen ging diesmal nur eine LCW-Staffel an den Start. Leider kam keine A-Schüler-Staffel zustande, weil zwischenzeitlich Georg Pohl den LCW verlassen hat, sodass mit Mats Gutbrod und Marius Groß in dieser Altersklasse nur noch 2 Läufer zur Verfügung stehen.

Bei den B-Schüler-Staffeln über 3 x 1.000 m musste sich Startläufer Miles Gutbrod gegen die Läufer der Startgemeinschaft Lintorf-Ohligs-Ratingen und der LG Remscheid durchsetzen. Gleich nach dem Start lief er an die Spitze des Feldes und hielt diese Position bis zur Staffelstab-Übergabe nach 3:28 Min. Nun hatte Vito Lawrenz, der kurzfristig für David Ibe eingesprungen war, die schwierige Aufgabe, diese Führungsposition zu verteidigen. Bis etwa zur 500-m-Marke gelang ihm das. Aber dann musste er die beiden älteren Läufer der Staffeln SG L-O-R und LGR ziehen lassen, obwohl er seine Zeit von den Vereinsmeisterschaften um über 9 Sek. verbessern konnte. Er blieb noch nahe dran und übergab nach 7:17 Min. bei einer eigenen Laufzeit von 3:49 Min. den Staffelstab an Schlussläufer Dominik Wendel. Dominik Wendel kämpfte erbittert, um noch an die beiden führenden Läufer heranzukommen, aber im Ziel blieb es bei einem guten 3. Platz. Dominik lief mit 3:25,7 Min. die schnellste Zeit in unserer Staffel.

Die Vorjahres-Siegerzeit unserer damaligen C-Schüler-Staffel hätte auch in diesem Jahr zum Sieg gereicht. Allerdings mussten wir bekanntlich kurzfristig die Staffel umbesetzen. Somit kann man mit dem Ergebnis voll zufrieden sein.

Senioren-Europameisterschaften in Aarhus/Dänemark (29. - 31.05.):

Jetzt haben wir auch einen Europameister! – Norbert Korte

10 km M 55 + älter (29.05.): 1. Gert Kärlin (50/ Dänemark) 34:53 ... 63. Werner Beecker (32) 45:00 (M 75/1.) 117 Läufer im Ziel.

Werner Beecker sammelt Titel wie andere Leute Briefmarken. Wo er antritt, gewinnt er auch. In seiner Altersklasse ist ihm im Moment kein Gegner gewachsen. Das war bei den Senioren-Europameisterschaften im dänischen Aarhus nicht anders. Es war sein erster Europameistertitel. Aber er hätte sicherlich auch schon in der Vergangenheit Europameister werden können, wenn er es denn gewollt hätte. In seiner Altersklasse hatte sich Werner mit 10 Gegnern aus Dänemark, Spanien, Großbritannien, Russland und Deutschland auseinander zu setzen, die ihm aber allesamt keinen Schrecken einjagen konnten. Er gewann in für ihn eigentlich eher bescheidenen 45:00 Min. trotzdem sehr deutlich vor seinen beiden Landsleuten Armin Zosel (47:13) und Leo Hohmann (49:37), die allerdings nicht zu den absolut Besten der M 75 in Deutschland zählen.

Um den Titel in Aarhus zu holen, musste er auf die von der Rheinischen Post initiierten Ehrung zum Sportler des Jahres in Haan/Hilden verzichten. Sein Sohn Detlef wird ihn aber sicher würdig vertreten haben. Die Laudatio titelte die Rheinische Post mit *Laufwunder mit Pokalgarantie*. Besser kann man wohl Werners Erfolge kaum in 3 Worten zusammenfassen.

Das Rennen wurde auf einem 2,5 km langen Rundkurs mit Start und Ziel direkt am Stadion *Aktion* ausgetragen. Der hohe Baumbestand entlang der gesamten Strecke sorgte trotz der intensiven Sonneneinstrahlung für gute Bedingungen. Der eine oder andere Läufer wird sich aber über die vielen Richtungsänderungen und Spitzkehren geärgert haben, die bessere Zeiten verhinderten.

Niemand hatte sicherlich im Vorfeld der 11. Senioren-Europameisterschaften in den Straßenwettbewerben (Non Stadia) im dänischen Aarhus mit einem ähnlich guten Meldeergebnis wie 2007 in Regensburg gerechnet. In Regensburg wollten seinerzeit 1.487 Athletinnen und Athleten dabei sein. Diesmal waren es nur 664, davon alleine 192 aus Deutschland. Das Gastgeberland Dänemark stellte nur knapp über 100 Teilnehmer. Das deutsche Team war aber nicht nur das zahlenmäßig stärkste, sondern auch das mit Abstand erfolgreichste unter 28 Nationen.

Die Topleistung aus deutscher Sicht brachte die erstmals bei einer Seniorenmeisterschaft startende Claudia Lokar (SuS Olfen). Die frühere Olympiateilnehmerin, die sich wegen ihrer Fußprobleme ausschließlich auf Straßenläufe bis höchstens 10 km konzentriert, gewann in 35:23 Min. nicht nur die W 45, sondern war auch schneller als die Siegerinnen der W 35 + W 40. Wenige Tage später verbesserte sie in Olfen ihre eigene deutsche W-45-Bestleistung auf 34:40 Min.

Raesfelder Volkslauf (29.05.): - 10 km: 1. Theo Aymanns (66/ VfB Alemannia Pfalzdorf) 34:08,7 ... 33. Adolf Keller (44) 41:36,5 239 Läufer + Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke - Raesfeld liegt zwischen Dorsten u. Bocholt.

Kröver Mitternachtslauf (30.05.): 70 Flaschen Wein für einen König!*)

Lauf der Junggebliebenen über 9,4 km - Männer (M 40+) über 9,4 km: 1. Heiko Spitzhorn (68/ DBL-Team RSG Montabaur) 31:20 ... 89. Rainer Krüger (62) 41:01 (M 45/36.), 156. Walter Hümpfner (59) 44:34 (M 50/32.) 323 Läufer im Ziel.

Lauf der Junggebliebenen über 9,4 km - Frauen (W 40+) über 9,4 km: 1. Kathrin Stöcker (67/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 38:19 ... 55. Cordula Hümpfner (61) 49:31 (W 45/36.), 109. Gabi Krüger (63) 55:34 (W 45/47.) 170 Läuferinnen im Ziel.

3,8-km-Walking: Erika Werner (23/ DT Ronsdorf) 33:02, Gerd Stein (32) 33:04

*) Niklas König (SFD 75 Düsseldorf), Sieger des Hauptlaufes M/W 20 - 35 in 29:59 Min.

Dormagen-Straberg (30.05.) - 10 km: 1. Robert Jäkel (64/ TuS Lintorf) 34:46 ... 23. Wolfgang Stein (39) 42:16 (W 70/1.) 112 Läufer + 26 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Monheimer Gänseliesellauf (05.06.):

Doppelsieg von Wolfgang Stein und Harald Sohnius – Kurt Scharbatke

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Sebastian Meurer (86/ LC Euskirchen) 33:01 ... 19. Adolf Keller (44) 41:20 (M 65/1.), 87. Wolf-Ulrich Staiger (61) 49:02 (M 45/15.) 194 Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Corinna Mertens (70/ LG Wuppertal) 40:41 ... 6. Martina Bremme (66) 48:52 (W 40/2.), 7. Doerthe Schmidt (73) 49:01 (W 35/3.) 50 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Markus Hein (86/ SfD 75 Düsseldorf) 17:01 ... 29. Wolfgang Stein (39) 20:29 (M 70/1.), 122. Harald Sohnius (35) 26:45 (M 70/2.) 208 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Bettina Deußen (67/ SfD 75 Düsseldorf) 18:43 ... 11. Veronika Scharbatke (50) 21:49 (W 55/1.) 120 Läuferinnen im Ziel.

Wolfgang Stein holte sich auf der amtlich vermessenen Strecke über 5 km den Sieg in der M 70 in der hervorragenden Zeit von 20:29 Min. Mit dieser Leistung zählt Wolfgang sicherlich zu den Topläufern in dieser Altersklasse in Deutschland. Zudem überraschte Harald Sohnius nach langer Verletzungspause mit 26:45 Min. und machte den LCW-Doppelsieg in Monheim perfekt. Ebenso souverän wie Wolfgang siegte Veronika Scharbatke in der W 55 in guten 21:49 Min.

Über 10 km waren sogar 4 LCW-Läufer/innen am Start. Hier siegte in der M 65 souverän Adolf Keller in hervorragenden 41:20 Min. Auch Adolf zählt mit dieser Leistung zu den Topläufern in seiner Altersklasse in Deutschland.

Martina Bremme als Zweite der W 40 (48:52) und Doerthe Schmidt als Dritte der W 35 (49:01) freuten sich zusammen mit Wolf-Ulrich Staiger als 15. der M 45 (49:02) sicher unter der 50-Min.-Grenze geblieben zu sein und rundeten so wieder ein für den LCW sehr erfreuliches Ergebnis mit 6 Plätzen auf dem „Treppechen“ ab.

Martina Bremme lief nach einer längeren Wettkampfabstinenz auf Anhieb als Zweite der W 40 gute 48:52 Min. Auf dem Motorrad ist sie allerdings seit einiger Zeit noch schneller unterwegs.

N.K.

Remscheider Citylauf (06.06.): Nikolai Werner schlägt Arnd Bader – Norbert Korte

Minimarathon (4,2195 km): 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 13:52; 2. Nikolai Werner (89) 14:12 ... 175 Läufer + 63 Läuferinnen im Ziel.

Pech hatten die Veranstalter mit dem Wetter. Dauerregen und Tiefsttemperaturen im einstelligen Bereich stellten die zahlreiche Helferschar auf eine harte Probe. Klar, dass bei diesem Sauwetter viele der gemeldeten Teilnehmer lieber zu Hause blieben. Trotzdem gehört der Remscheider Citylauf mit 1.500 Teilnehmern weiterhin zu den großen Läufen in der Region.

Die geplante Abschlussparty vor dem Remscheider Rathaus fiel unter diesen Vorzeichen buchstäblich ins Wasser. Die vom Veranstalter engagierte Band Jukebox musste unverrichteter Dinge wieder die Heimreise antreten.

Sportlich wurde aber trotzdem einiges geboten. Phaustin Baha aus Tansania wiederholte trotz eines Sturzes seinen Vorjahressieg über 10 km und verbesserte seine Zeit um 21 Sek. auf 31:20 Min. Nur mit hauchdünnem Abstand (31:21) kam hinter ihm Lokalmatador Daniel Schmidt ins Ziel.

Beim Mini-Marathon musste sich Nikolai Werner nur Daniel Schmidt beugen. Er schlug sogar den Altmeister Arnd Bader (14:28, Remscheider SV), der allerdings schon den 10-km-Lauf in den Knochen hatte.

Sportfest im Hagener Ischeland-Stadion (07.06.):

Mats Gutbrod stark verbessert – Marina Stall

1.000 m Schüler A + B: 1. Mats Gutbrod (94/ LCW) 3:07,85; 2. David Bürmann (94/ LG Olym. Dortmund) 3:09,83 ... 5. Miles Gutbrod (97) 3:22,48 (M 12/1.) 10 Läufer im Ziel.

Zum ersten Mal waren mit Hagen im „Ausland“, um am Coca-Cola-Sportfest im Ischeland-Stadion teilzunehmen. Es war schon ein komisches Gefühl, nicht ein einziges vertrautes Gesicht zu sehen,

wie wir es sonst bei Wettkämpfen im eigenen Kreis gewohnt sind. Leider fanden zeitgleich in der näheren Umgebung ein Trödelmarkt und ein Fußballspiel statt, sodass Parkplätze absolute Mangelware waren. Es blieb uns nur die Möglichkeit, im Halteverbot zu parken. Kaum hatten wir das Stadion betreten, fing es an zu regnen.

Mats hatte sich vorgenommen, seine bisherige Bestzeit von 3:15,7 Min. über 1.000 m auf 3:10 Min. zu verbessern. Mit der zweitbesten Stellplatzzeit startete er in das gemeinsame Rennen der A- + B-Schüler. Sein Bruder Miles lief mit guten Aussichten auf einen Podestplatz gemeinsam mit Mats, um sich von ihm ziehen zu lassen. Doch manchmal kommt alles anders, als man denkt. Mats ging das Rennen so schnell an, dass Miles schnell den Anschluss verlor. Trotzdem gewann Miles nach souveräner Start-Ziel-Führung seine Altersklasse in 3:22,48 Min. mit deutlichem Vorsprung vor Maximilian Schneider (3:31,88/ Elseyer TV 1881)

Mats hatte es dagegen deutlich schwerer. Er musste sich langsam an die Spitze vorarbeiten. Nach einem spannenden Finish gewann er in neuer persönlicher Bestzeit von 3:07,85 Min. vor David Bürmann von der LG Olympia Dortmund.

Norbert Korte: Der Ausflug der Familie Gutbrod nach Hagen hat sich gelohnt. Mats lief mit 3:07,85 Min. die 2 ½ Stadion-Runden nicht nur fast 10 Sek. schneller als im vergangenen Jahr, sondern auch wesentlich besser als bei unseren diesjährigen Vereinsmeisterschaften und bei den Kreismeisterschaften. In der Vereins-Bestenliste der Altersklasse M 15 rückte er auf Platz 10 vor.

Vereins-Bestenliste der Altersklasse M 15 über 1.000 m

2:46,33	Jan-Philipp Werner (89)	03.10.04	Remscheid
2:50,3	Bernd Biervert (69)	30.09.84	Essen
2:50,43	Bernd Becker (70)	20.08.85	Essen
2:51,63	Nikolai Werner (89)	03.10.04	Remscheid
3:00,7	Christoph Teuber (70)	16.05.85	Essen
3:02,59	Timo Bauer (90)	10.09.05	Wuppertal
3:04,0	Gerd Merhof (67)	29.05.82	Wuppertal
3:06,1	Peter Duske (66)	17.10.81	Wuppertal
3:07,6	Benjamin Trapp (78)	03.09.93	Essen
3:07,85	Mats Gutbrod (94)	07.06.09	Hagen

Altersmäßige Zuordnung nach der seit 1988 gültigen Klasseneinteilung. Vor 1988 gehörten die 15 Jahre alten Schüler bereits der B-Jugend an. Seitdem gibt es auch erst die jahrgangswise Wertung. Vorher Schüler A (M 13/14), Schüler B (M 11/12), Schüler C (M 9/10), Schüler D (M 8 + jünger).

Rhein-Ruhr-Marathon (07.06.): Tolle Stimmung in Duisburg – Jörg Hanisch

Halbmarathon: 1. Ulrich Benz (M 30, LG Brandenkopf) 1:11:13 ... 170. Danilo Marzo (57) 1:33:15 (M 50/14.), 263. Jörg Hanisch (75) 1:37:14 (M 30/28.), 376. Jörg Kayser (66) 1:40:34 (M 40/100.) - nur Netto-Zeiten - 1.950 Läufer + 717 Läuferinnen im Ziel.

Marathon Männer: 1. Sascha Velten (74/ Lüttringhauser TV) 2:32:16 ... 182. Siegfried Schönberg (66) 3:32:33 (M 40/48.) HM: 1:43:57/ 1:48:36 - nur Netto-Zeiten - 802 Läufer im Ziel.

Marathon Frauen: 1. Marlies Meyer (W 40, LG Rhein-Erft) 2:56:53 ... 45. Annette Bones (68) 3:56:57 (W 40/17.) HM: 1:53:25/ 2:03:32 - nur Netto-Zeiten - 148 Frauen im Ziel.

Der 26. Rhein-Ruhr-Marathon bzw. der 8. Rhein-Ruhr-Halbmarathon waren wieder einmal eine Herausforderung wert. Mit 5.000 Teilnehmern konnte Duisburg die Starterzahlen der vergangenen Jahre - anders als andere große Stadtmaraathons - halten. Das liegt wohl nicht zuletzt an der super Organisation und der tollen Stimmung in Duisburg. In diesem Jahr war das Wetter den

Läufern mit milden 14° C und trockenen Verhältnissen auch noch äußerst gnädig gestimmt. In den letzten Jahren hatten die Läufer doch immer mit großer Hitze zu kämpfen. Diese optimalen Bedingungen nutzten 5 LCWer/innen zu recht ordentlichen Zeiten.

Leider hat sich Andreas B. in diesem Jahr mit einer fadenscheinigen Ausrede vor diesem Lauf gedrückt, sodass der Fight zwischen ihm und mir nicht erneut ausgetragen werden konnte. Aber im nächsten Jahr kann das gerne nachgeholt werden. Bis dahin immer schön trainieren!!!

Leverkusener Halbmarathon (07.06): Silvia Wolf schneller als in Benrath!

1. Melanie Kraus (74/ TSV Bayer Leverkusen) 1:17:53 ... 121. Silvia Wolf (59) 1:57:16 (W 50/10.), 205. Christine Gutsch (83) 2:03:34 (W 20/26.) - nur Netto-Zeiten - 433 Läuferinnen + 1.614 Läufer im Ziel. - amtlich vermessener Rundkurs -

Oberweiser Volkslauf (11.06.) - 10 km: 1. Guido Streit (74/ Silvesterlauf Trier e.V.) 31:02 ... 55. Adolf Keller (44) 41:14 (M 65/1.) 284 Läufer + 108 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Wendepunktstrecke auf einer gesperrten Landstraße durch das Prümatal -

Die Verantwortlichen des SV Oberweis ließen eine nicht näher bestimmte Anzahl von Aktiven für sich sprechen, um die Bedeutung ihrer Veranstaltung hervorzuheben: „Viele Aktive brachten es wieder einmal auf den Punkt. Oberweis ist eine Pflichtveranstaltung, denn es gibt nur wenige Läufe mit diesem ganz besonderen Flair und dazu noch auf einer der schnellsten Strecken der gesamten Bitburger Läufercupserie.“ Für die Güte der in unseren Breiten völlig unbekanntem Veranstaltung spricht die Klasse des Starterfeldes. Auch Adolf Keller hat es nicht bereut, in Oberweis dabei gewesen zu sein.

Mitsommernachtslauf in Bad Gandersheim (12.06.):

Wir haben den Team-Preis geholt – Norbert Korte

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler (3 Runden): 1. Jasper Cirkel (89/ LG Göttingen) 15:43 ... 32. Andreas Black (59) 19:09 (M 50/4.), 34. Wolfgang Stein (39) 19:16 (M 70/1.), 55. Rainer Krüger (62) 20:32 (M 45/9.), 58. Friedhelm Garze (48) 20:42 (M 60/4.), 124. Walter Müller (34) 25:16 nach 2 Runden (M 75/1.), 128. Klaus Pallasch (39) 25:44 (M 70/6.), 136. Hans-Jürgen Lieverz (40) 27:51 (M 65/4.), 138. Hans Wiczorrek (30) 28:25 (M 75/2.) 145 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen (3 Runden): 1. Coline Ricard (86/ LG Göttingen) 17:31 ... 65. Karin Blume (53) 28:17 (W 55/2.) 86 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend (6 Runden): 1. Christian Kalinowski (85/ LG Eichsfeld) 32:18 ... 35. Udo Wilde (53!!!) 39:14 (M 55/1.), 56. Wolfgang Stein (39) 40:37 (M 70/1.), ??? Andreas Black (59) ???, 60. Norbert Korte (50) 40:51 (M 55/4.), 61. Rainer Krüger (62) 41:04 (M 45/9.), 67. Friedhelm Garze (48) 41:29 (M 60/2.), 116. Martin Blunck (51) 46:21 (M 55/9.), 133. Volker Heinrichs (44) 50:09 (M 65/1.) 145 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend (6 Runden): 1. Sanna Almstedt (73/ ASFM Göttingen) 37:39 ... 4. Veronika Scharbatke (50) 41:58 (W 55/1.), 6. Dagmar Wilde (63) 42:11 (W 45/1.), 16. Birgit Black (54) 47:11 (W 55/2.), 22. Cordula Hümpfner (61) 49:11 (W 45/3.), 32. Vera Garze (59) 51:15 (W 50/3.), 38. Gabi Krüger (63) 55:13 (W 45/6.) 43 Läuferinnen im Ziel.

LCW-Walkerinnen: Monika Blunck, Renate Grawley, Ursel Lieverz, Rosemarie Schüttler

LCW-Walker: Ronald Grawley, Bert Renner, Gerd Stein, Hans-Joachim Stöhr 2,5 km (ohne Zeitnahme)

Eine gelungene Vereinsfahrt ging leider wieder viel zu schnell zu Ende. 3 Tage mit An- und Ab-

reise sind aber auch nicht lang, zumal Bad Gandersheim - am Westrand des Harzes gelegen - ja nicht gerade nur einen Katzensprung von Wuppertal entfernt liegt. Vera und Friedhelm hatten für unsere Vereinsfahrt ein kurzweiliges Programm vorbereitet, was aus meiner Sicht bei allen gut angekommen ist. Für ihre Arbeit sei ihnen auch von dieser Stelle aus noch einmal herzlich gedankt.

Nach einem Zwischenstopp in Höxter an der Weser mit einer Führung durch den historischen Stadtkern konnten wir uns am Nachmittag in unserem Hotel in Bad Gandersheim häuslich einrichten. Von unseren geräumigen und gut ausgestatteten Zimmern aus hatten wir einen tollen Ausblick auf den hinter dem Hotel wie gemalt liegenden See. Hier konnte man es gut aushalten, obwohl ich immer gerne sage: „So eine Infrastruktur wie zu Hause kann mir auch kein 5-Sterne-Hotel bieten.“

Der Start- und Zielbereich des Mitsommernachtslaufes lag auf dem Marktplatz, der von alten Fachwerkhäusern und der romanischen Stiftskirche flankiert wird. Von unserem Hotel aus ließ sich der Marktplatz gut zu Fuß erreichen. Der Veranstalter hatte ein unterhaltsames Rahmenprogramm auf die Beine gestellt. Für die meisten Läufer und Walker stand das gemeinsame sportliche Miteinander und weniger der harte Wettkampf im Vordergrund. So herrschte schnell eine ausgelassene Stimmung. Den Höhepunkt und Abschluss der Veranstaltung bildete um 21.30 Uhr der 10-km-Lauf über 6 Runden. Im Start-/Zielbereich sorgten die brennenden Fackeln zusammen mit den anfeuerungsfreudigen Zuschauern für ein Gänsehautfeeling.

Wir sind alle durchweg tolle Zeiten gelaufen. Das lag allerdings nicht nur an unserer guten Form und der lautstarken Unterstützung durch unsere LCW-Fans und des übrigen Publikums. Wir mussten uns vielmehr wohl oder übel eingestehen, dass die Runde etwa 120 bis 130 m zu kurz gewesen sein dürfte. Auf der 10-km-Strecke sind so 700 bis 800 m zusammengekommen.

In den einzelnen Altersklassen erreichten wir viele gute Platzierungen. Die Siegerehrung beschränkte sich aber auf die jeweils ersten drei Frauen und Männer der Gesamtwertung über 5 + 10 km. Dafür wurden aber unter allen Teilnehmern durchaus interessante Sachpreise verlost. Von uns LCWern konnte allerdings nur Friedhelm Garze einen Tombolagewinn einheimsen. Diese magere Ausbeute ließ sich aber leicht verschmerzen, denn wir erhielten völlig unerwartet den vom Einbecker Brauhaus gestifteten Teampreis für die teilnehmerstärkste Gruppe beim 5 + 10-km-Lauf. Das waren 30 l Einbecker Bier und 100 € in bar. Das Bier wartet jetzt darauf, dass es bei unserem Volkslauf getrunken wird. Die 100 € sind allerdings schon weg. Die haben wir am Tag drauf abends im Hotel durch die Kehle laufen lassen. Diesen unerwarteten Erfolg verdankten wir nicht zuletzt Wolfgang Stein, Friedhelm Garze, Andreas Black und Rainer Krüger, die beide Strecken gelaufen sind.

Den Samstag haben wir für einen Ausflug in die tausendjährige Kaiserstadt Goslar am Fuße des Nordharzes genutzt. Goslar gehörte einst zu den bedeutendsten Städten Deutschlands. Kaum zerstört und später sorgfältig restauriert überstand Goslar die Jahrhunderte. Es gab viel zu sehen. Die Stadtführung mit ausführlichen Informationen wurde so nie langweilig.

Zu einem Besuch Goslars gehört natürlich auch ein beschwerlicher Fußmarsch durch die Stollen des Rammelsberges. Das über 1.000 Jahr alte Bergwerk am Rammelsberg wurde erst 1988 endgültig stillgelegt. Heute ist es ein Museum. Im Laufe der Jahrhunderte holten die Bergleute rund 28 Millionen Tonnen Silber-, Blei-, Zink-, Kupfer- und andere Erze aus dem Berg. Ihm verdankte Goslar einst seinen Reichtum und die damit verbundene politische und wirtschaftliche Bedeutung.

Am Sonntag sind wir noch einmal in den Harz gefahren. Diesmal nach Hahnenklee. Von der Stabkirche aus bot sich bei herrlichem Sonnenschein die Gelegenheit für eine Wanderung auf einem 7 km langen Rundweg mit wunderschönen Ausblicken auf die umliegenden Täler und Berge. Da wir noch Zeit hatten, haben wir anschließend noch den 727 m hohen Bocksberg „erklommen“, um von

da oben die schöne Aussicht zu genießen und uns für unsere Mühen mit Kaffee und Kuchen oder auch Bier und Salatteller zu belohnen. Zum Bocksberg führt auch eine Seilbahn hinauf, die gerne von Radfahrern genutzt wird. Es handelte sich um so genannte Downhill-Fahrer, die sich mit ihren speziell dafür konzipierten Rädern anschließend auf engen Wegen über Wurzeln und Geröll ins Tal stürzten. Ich hätte eigentlich gedacht, dass können nur Leute machen, die mit ihrem Leben abgeschlossen haben. Erstaunlicherweise sah ich aber auf dem Rückweg zum Bus keine Rettungswagen mit Blaulicht und Sirenengeheul.

Der Weg zurück von Hahnenklee aus nach Wuppertal erwies sich dann - wie schon befürchtet - als sehr mühselig. Ein Stau reihte sich an den anderen. Aber auch der längste Stau löst sich schließlich irgendwann einmal auf.

Bunert-Sambatrassenlauf (13.06.): Firmenlauf wieder großer Erfolg – Norbert Korte

1,5 km Schüler: 1. Mats Gutbrod (94) 5:29; 2. Miles Gutbrod (97) 5:45 (B-Schü./1.) ... 8. Vito Lorenz (98) 6:24 (C-Schü./2.) - nur Netto-Zeiten - 13 Läufer + 12 Läuferinnen im Ziel.

5 km: 1. Nikolai Werner (89) 16:52 - nur Netto-Zeiten - 18 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

Nikolai Werner gewann den 5-km-Lauf mit mehr als 4 Minuten Vorsprung. Er wäre insofern besser die 10 km gelaufen. Dort hätte er sich erneut mit Arnd Bader duellieren können. Arnd Bader lief als Zweiter hinter Daniel Schmidt 33:38 Min., eine Zeit, die Nikolai sicher noch nicht schaffen kann. Aber ein Versuch wäre es allemal wert gewesen.

Als „Lumpensammler“ betätigten sich über 10 km Christa Vahlensieck und Marita Schmitz. Christa Vahlensieck ist ja als ehemalige Weltklasse-Marathonläuferin über die Grenzen Wuppertals hinaus bekannt, sodass man zu ihr nichts mehr sagen muss. Marita Schmitz geb. Vestweber ist dagegen in Vergessenheit geraten. Schließlich belegte sie immerhin bei den Deutschen Crossmeisterschaften 1977 den 3. Platz bei der weiblichen Jugend A.

Den Firmenlauf über 5 km gewann das Sana-Klinikum Remscheid mit Daniel Schmidt, Sascha Velten und Markus Ehrlich vor dem Helios-Klinikum Wuppertal und der Fa. Knipex aus Cronenberg. Die Barmenia-Versicherung stellte mit 97 der insgesamt 481 Läufer/innen die größte Gruppe.

Jörg Hanisch hat mit einigen wenigen LCW-Getreuen das Bunert-Team unterstützt und mit dazu beigetragen, dass der Sambatrassenlauf diesmal ohne Pannen abgewickelt werden konnte.

Tour de Nordsee (13. - 20.06.): Danilo Marzo wollte sich mal was Gutes gönnen!

1. Alexander Heemcke (M 30) ohne Verein	4:53:42	127 Läufer +
23. Danilo Marzo (57)	M 50/3. 6:04:38	106 Läuferinnen in der Wertung.
1. Etappe: Wilhelmshaven, ca. 10,5 km:	44:33	M 50/ 5. - 7 Etappen in 8 Tagen
2. Etappe: Borkum, ca. 11,6 km:	49:18	M 50/ 2. entlang der Nordsee -
3. Etappe: Butjadingen, ca. 12 km:	55:46	M 50/ 3.
4. Etappe: Neuharlingersiel, ca. 10 km:	48:13	M 50/ 3.
5. Etappe: Spieckeroog, ca. 12 km:	53:21	M 50/ 2.
6. Etappe: Otterndorf, ca. 10 km:	45:59	M 50/ 5.
7. Etappe: Insel Neuwerk - Cuxhaven, ca. 12 km:	1:07:32	M 50/22.

Marathon: Da „high“ sein ist alles! Wer mit der Zeit geht, läuft, damit er nicht vor der Zeit gehen muss - !

Halbmarathon ist beliebt: Man kann mehr aufs Ganze gehen.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Tengelmann-Lauf in Mülheim (21.06.):

LCW-Laufteam glänzte wieder mit Podestplätzen – Kurt Scharbatke

5 km: 1. Karsten Kruck (78/ LC Duisburg) 16:20; 2. Nikolai Werner (89) 16:36 - nur Netto-Zeiten - 346 Läufer + 193 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer: 1. Karol Grunenberg (M 20, Etuf Essen) 33:40 ... 73. Adolf Keller (44) 41:36 (M 65/1.), 88. Wolfgang Stein (39) 42:11 (M 70/1.), 241. Werner Beecker (32) 46:31 (M 70/2.) - nur Netto-Zeiten - 729 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Petra Maack (64/ TSV Bayer Dormagen) 36:39 ... 14. Veronika Scharbatke (50) 45:56 (W 55/2.) - nur Netto-Zeiten - 206 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Bei bestem Laufwetter sicherten sich Wolfgang Stein und Adolf Keller im 10-km-Hauptlauf mit seinen stetigen Anstiegen auf den ersten Kilometern und leichtem Bergablauf auf den letzten zwei Kilometern die gut dotierten ersten Plätze in ihren Altersklassen M 65 + M 70. Werner Beecker belegte in der M 70 in 46:31 Min. zeitgleich mit einem Mitstreiter den gemeinsamen 2. Platz. Veronika Scharbatke musste sich mit einer Zeit von 45:56 Min. nur Cornelia Kronenberg (44:44/ LCK Ronsdorf) geschlagen geben, die in diesem Jahr auch in der W 55 angekommen ist.

Beim sehr spannenden 5-km-Lauf musste sich Nikolai Werner nur dem späteren Sieger Karsten Kruck geschlagen geben, konnte aber seine Verfolger mit großem Kampf auf Abstand halten und mit seiner Zeit von 16:36 Min. sicherlich zufrieden sein.

Norbert Korte: Die Wirtschafts- und Finanzkrise scheint auch bei den Volksläufen angekommen zu sein. Für die Klassensieger/innen gab es diesmal „nur“ noch Warengutscheine über 50 statt bisher 100 € und entsprechend weniger auch für die Zweiten und Dritten.

Rakeschlauf in Roetgen (27.06.): Supergau bei der Zeitnahme – Norbert Korte

10 km: 1. Boris Giesen (77/ VfR Unterbruch LG) 33:56 ... 33. Adolf Keller (44) 43:48 (M 65/1.) ... 127 Läufer + Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Es handelte sich um eine landschaftlich schöne, aber anspruchsvolle Strecke, auf der keine Bestzeiten gelaufen werden konnten. Auf den ersten 4,5 km waren 296 Höhenmeter zu überwinden.

Der Veranstalter sprach selbst von einem „Supergau bei der Zeitnahme“. Bedingt durch einen Stromausfall brach die rechnergestützte Zeitnahme zusammen. Nur gut, dass die Zeiten auch mit der guten alten Stoppuhr erfasst wurden. Das führte zwar zu erheblichen Verzögerungen bei der Ergebnisauswertung. Es gab aber wenigstens eine Ergebnisliste. Das ist mal wieder ein Beispiel dafür, dass man sich nicht auf die Technik alleine verlassen darf.

Hasetal-Marathon in Lönigen/Niedersachsen (27.06.): Eberhard Dunger mit neuer Bestzeit!

Marathon (2 Runden): 1. Tamas Toth (M 30, Ungarn) 2:24:59 ... 14. Eberhard Dunger (51) 3:17:03 (3:17:13 Brutto) M 55/2. 164 Läufer + 29 Läuferinnen im Ziel.

Endlich hat Eberhard Dunger sein großes Ziel - einen Marathon unter 3:20:00 Std. zu laufen - erreicht. Beim Hasetal-Marathon drückte er seine Bestzeit gleich von 3:21:20 Std. auf 3:17:03 Std.
N.K.

Läuferabend in Essen, Stadion Am Hallo (01.07.):

Nikolai endlich mit einer vorzeigbaren 5.000-m-Zeit – Norbert Korte

5.000 m: 1. Nikolai Werner (89/ LCW) 16:27,75; 2. Marius Trompetter (91/ LG Leichlingen) 16:35,50 13 Läufer + 3 Läufer im Ziel.

Nach seiner nicht überzeugenden Leistung bei unseren Vereinsmeisterschaften setzte Nikolai Werner in Essen ein erstes Ausrufezeichen. Mit 16:27,75 Min. kam er in die Nähe seiner Bestleistung. Aber wie schon bei unseren Vereinsmeisterschaften fehlten ihm auch hier die richtigen Gegner, die ihn bis zum Letzten forderten.

Rheinuferlauf in Duisburg-Homberg (04.07.) - 10 km: 1. Tanja Ortega Sawal (W 40, ohne Verein) 43:10 ... 12. Annette Bohnes (68) 51:57 (W 40/6.) 40 Läuferinnen + 123 Läufer im Ziel.

Halbmarathon: 1. Marc-André Ocklenburg (85/ Ayyo-Team Essen) 1:15:30 ... 75. Siegfried Schönberg (66) 1:47:00 (M 40/18.) 254 Läufer + Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessenen Strecken -

Bösinghovener Sommerlauf (04.07.) - 5 km: 1. Tobias Severin (75/ LGO Bochum) 15:59 ... 42. Werner Beecker (32) 21:46 (M 75/1.) 186 Läufer + Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Gerolsteiner Stadtlauf (04.07.): Adolf Keller „verpennte“ den Start! – Norbert Korte

10 km: 1. Guido Streit (74/ Silvesterlauf Trier e.V.) 31:12 ... 74. Adolf Keller (44) 43:24 (M 65/1.) 229 Läufer + Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Adolf Keller verpasste den Start und musste hinter dem Feld herlaufen. Trotzdem gewann er seine Altersklasse, was bei einer Chip-Zeitmessung ja eigentlich auch kein Problem darstellt. Entgegen der sonst allgemein üblichen Gepflogenheit hatte sich der Veranstalter jedoch dazu entschlossen, die Reihenfolge nach den Bruttozeiten zu ermitteln. Statt mit 42:00 Min. wird Adolf deshalb nur mit 43:24 Min. in der Ergebnisliste geführt.

Nach Ansicht des Veranstalters hat übrigens die neue Strecke durch das Stadtzentrum und auf dem Kylltal-Radweg zu einer deutlichen Steigerung der Teilnehmerzahl beigetragen.

Himmelgeister Halbmarathon (04.07.): 1. Niklas König (85/ SFD 75 Düsseldorf) 1:12:44 ... 104. Jörg Hanisch (75) 1:39:58 (M 40/11.) 516 Läufer + 156 Läuferinnen im Ziel (Teilnehmerrekord!)

Amtlich vermessene, flache asphaltierte Rundstrecke von Düsseldorf-Himmelgeist über die Fleher Brücke und die Südbrücke zurück bis zum Ziel in Himmelgeist.

Roruper Abendlauf (10.07.): Eine gute Veranstaltung, aber zu viele Teilnehmer – N. Korte

10 km: 1. Manuel Meyer (M 20, TV Wattenscheid) 34:09 ... 144. Norbert Korte (50) 47:01 (M 55/10.) 350 Läufer + 85 Läuferinnen im Ziel.

Ich wollte meinen Urlaub nicht ohne einen Wettkampf ausklingen lassen. Da in der Schulferienzeit nicht viele Wettkampfgelegenheiten angeboten werden, machte ich mich mit meiner Frau auf in das von Wuppertal aus doch recht weit entfernte Dülmen-Rorup im Münsterland. Ich ging von der etwas naiven Vorstellung aus, hier in Rorup auf einer vermessenen Strecke vielleicht eine kleine 44er-Zeit laufen zu können. Ein Blick in die Ergebnisliste des vergangenen Jahres hätte mich aber schon etwas stutzig werden lassen müssen. Außer mir hatten nämlich noch ganz viele andere Läuferinnen und Läufer die Idee, in Rorup zu laufen. Der Roruper Abendlauf scheint in der Läufer-szene den Ruf eines Mega-Events zu haben. Hier traf ich übrigens auch Karl-Thomas Nagel-Stüwe, der bei uns als Jugendlicher einige Erfolge vorweisen konnte. Heute arbeitet er in der TSG Dülmen aktiv mit. Er beendete das Rennen als 16. der M 45 in 43:00 Min.

Die Strecke ist auch gut und der Veranstalter wird den organisatorischen Anforderungen durchaus gerecht. Der Startbereich war aber für so viele Läuferinnen und Läufer überhaupt nicht ausgelegt.

Ich war eingekleidet wie in einer Sardinenbüchse. Schon vor dem Start und erst recht nach dem Startschuss wurde mir klar, dass ich hier meine Zeitvorstellungen nicht verwirklichen konnte. Gefrustet von dieser Erkenntnis scherte ich nach wenigen Metern aus und setzte mich an das Ende des Läuferfeldes. 10 km gemütlich zu traben erschien mir dann aber doch etwas zu langweilig. Ich rang mich deshalb zu einer Aufholjagd durch. Es machte schon Spaß, sich als „großer Meister“ zu fühlen, der seine Konkurrenten reihenweise hinter sich lässt. Eine gute Zeit konnte ich aber auf diese Weise nicht mehr laufen, sodass ich letztlich doch ziemlich schlecht gelaunt die Heimreise antrat.

Stausee-Volkslauf in Kreuzau-Obermaubach (11.07.) - 10 km: 1. Boris Giesen (77/ VfR Unterbruch LG) 35:26,2 ... 57. Adolf Keller (44) 43:34,9 (M 65/1.) 216 Läufer + 59 Läuferinnen im Ziel.

Die nicht amtlich vermessene Strecke führte über den Staudamm in die Mausauel (überwiegend auf Waldwegen).

Deutsche Seniorenmeisterschaften M/W 50+ in Vaterstetten (10. - 12.07.):

Erfolgreiches LCW-Duo bei den Meisterschaften – Kurt Scharbatke

800 m W 55 (10.07.): 1. Lidia Zentner (53/ Gazelle Pforzheim/Königsbach) 2:42,13 ... 6. Veronika Scharbatke (50) 3:00,57 8 Läuferinnen am Start.

1.500 m W 50/55 (12.07.): 1. Annette Koop (58/ LG Emstal Dörpen) 4:54,95 ... 14. Veronika Scharbatke (50) 6:09,31 16 Läuferinnen am Start.

5.000 m W 50/55 (11.07.): 1. Elke Walter (58/ TG Nürtingen) 18:41,44 ... 9. Veronika Scharbatke (50) 21:31:52 (W 55/3.) 12 Läuferinnen am Start.

1.500 m M 75/80 (12.07.): 1. Werner Beecker (32) 6:07,10; 2. Alfred Girault (33/ TG Trier 1880) 6:23,73 4 Läufer am Start.

5.000 m M 70/75 (11.07.): 1. Karl-Walter Trümper (39/ LC Rapid Dortmund) 20:12,74 ... 7. Werner Beecker (32) 21:41,86 (M 75/1.) 15 Läufer am Start.

10.000 m M 60 - M 75 (10.07.): 1. Winfried Schmidt (48/ TuS Köln rrh.) 35:47,14 ... 18. Werner Beecker (32) 44:40,13 (M 75/1.) 24 Läufer am Start.

Veronika Scharbatke und Werner Beecker vertraten den LCW auch in diesem Jahr wieder bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften, diesmal in Vaterstetten, vor den Toren Münchens. Werner gewann bei seinen drei Starts - wie im Vorjahr - jeweils souverän seinen 41. - 43. deutschen Meistertitel. Veronika verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr. Sie erkämpfte Silber über 1.500 m und Bronze über 5.000 m. Der im letzten Jahr begonnene Vereinswettkampf Mann gegen Frau bzw. M 75 gegen W 55 wurde ebenfalls fortgesetzt, diesmal allerdings nur auf zwei Strecken.

Zum „Warmlaufen“ begann Veronika am Freitag mit den 800 m (Brauchen sich Frauen nicht so lange warm zu laufen?). Bis 600 m behauptete sie noch den 3. Platz. Dann wurde das Rennen immer schneller. In der letzten Kurve wurde Veronika von drei Konkurrentinnen überlaufen, denen sie auf der Zielgeraden auch nichts mehr entgegen zu setzen hatte. So blieb ihr - wie im Vorjahr - aber immer noch ein sehr guter 6. Platz in der Zeit von 3:00,57 Min.

Werner nutzte am Abend die 10.000 m zum „Warmlaufen“. Er hatte sich eine 44er-Zeit vorgenommen. Das dazu nötige Tempo lief er konsequent durch, überrundete alle seine vier Mitstreiter mindestens einmal und siegte schließlich souverän in 44:40,13 Min. Damit hatte er seinen 41. deutschen Meistertitel geschafft!

Am Samstag musste Veronika mit den 5.000 m vorlegen. Mit noch etwas schweren Beinen vom Vortag wollte sie nicht zu schnell angehen. Sie heftete sich deshalb an ihre Mitstreiterin um den

dritten Platz, Traudel Hoschke (Homburger TV). Zwei Runden vor Schluss überholte Veronika Traudel Hoschke, konnte sich aber nicht entscheidend absetzen. So kam es zum Showdown auf der Zielgeraden. Es blieb ein Brust-an-Brust-Rennen bis zum Zielstrich mit dem glücklicheren Ende für Veronika. Mit nur 26/100 Sekunden Vorsprung und einer Zeit von 21:31,52 Min. gewann Veronika überglücklich die Bronzemedaille.

Werner musste nun über 5.000 m nachlegen. Da es ein gemeinsamer Lauf mit den Männern der M 70 war, ließ er sich vom etwas schnelleren Anfangstempo der Läufer dieser Altersklasse mitziehen. Danach gestaltete er sein Rennen wieder so, wie er es bestens beherrscht. Mit schnellen und gleichmäßigen Rundenzeiten ließ er seinen Mitstreitern keine Chance. Er siegte mit mehr als einer Minute Vorsprung vor Alfred Gault (23:09,66) von der TG Trier 1880. Das war dann der 42. deutsche Meistertitel! Mit seiner Zeit von 21:41,86 Min. verpasste er allerdings knapp die Führung im vereinsinternen Wettkampf, lag also nun 0 zu 1 zurück.

Am letzten Wettkampftag standen nun die 1.500 m an. Nach Absagen waren plötzlich die Chancen für Veronika sehr groß, hier eine Silbermedaille zu erlaufen, obwohl der harte Kampf vom Vortag über die 5.000 m doch seine Nachwirkungen hinterlassen hatte. Nach kurzem Abtasten in der ersten Runde ging dann die Post ab. Schnell taten sich Lücken zwischen den drei verbliebenen Läuferinnen auf, sodass jede ihr Rennen nach Hause laufen konnte. Veronika lag nach einer Tempoverschärfung auf dem 2. Platz und konnte sich mit einer Zeit von 6:09,31 Min. überglücklich die Silbermedaille erkämpfen.

Werner musste nun - wie schon am Vortag - nachlegen. Er wollte sich auf kein taktisches Rennen einlassen und legte deshalb von Anfang an ein hohes Tempo vor, dem keiner seiner Mitstreiter zu folgen vermochte. Es ist schon äußerst beachtenswert, dass er nach zwei kräftezehrenden Läufen über 10.000 m und 5.000 m hier noch so schnell laufen kann. Wieder souverän und der Ehre gebührend feierte das begeistert mitgehende Publikum den Führenden dieses Laufes, denn diesmal lief die M 70 oder eine noch jüngere Altersklasse nicht mit. So erspurtete Werner mit der Unterstützung der Zuschauer noch eine Zeit von 6:07,10 Min. Damit hatte er den 43. deutschen Meistertitel (!!!) unter Dach und Fach gebracht und im vereinsinternen Vergleich zum 1 zu 1 ausgeglichen.

Herzlichen Glückwunsch noch einmal an Werner, der auf den von ihm gelaufenen Strecken in Deutschland (wohl auch in Europa und vielleicht auch weltweit) der überragende Läufer seiner Altersklasse ist. Um auf diesem Niveau laufen zu können, muss man stetig trainieren und sich immer wieder dem Wettkampf stellen. Voraussetzung ist aber vor allem eine gute Gesundheit, die wir Werner von Herzen wünschen, damit er weiterhin trainieren und noch viele Meistertitel gewinnen kann.

Auch der vereinsinterne Wettkampf hat wieder Spaß gemacht. Schließlich haben wir uns gegenseitig angefeuert und mitgefiebert. Beide Beteiligten hoffen auf eine Fortführung im nächsten Jahr. Vielleicht erweitert sich ja der Kreis der Teilnehmer, denn meines Erachtens gibt es auch für einige andere LCW-Mitglieder die Chance, bei Deutschen Meisterschaften unter die ersten acht zu laufen, denn die ersten acht werden jeweils geehrt.

Im Namen der Beteiligten vielen Dank an Georg Rüttinger, der wie immer die Anmeldung zu diesen Meisterschaften wieder bestens organisiert hatte und vielen Dank auch an den LC Wuppertal mit seinen ehrenamtlichen Verantwortlichen und Helfern sowie Mitgliedern, die ein solches Erlebnis erst ermöglichen.

Norbert Korte: Werner Beecker 7 Jahre bei Deutschen Meisterschaften im LCW-Dress:

		<u>AK</u>	<u>800 m</u>	<u>1.500 m</u>	<u>5.000 m</u>	<u>10.000 m</u>
2003	Schweinfurt	M 70	---	5:43,71 (2)	20:12,20 (1)	41:52,73 (1)
2004	Zittau	M 70	---	5:41,68 (3)	20:16,28 (1)	42:15,44 (1)

	AK	800 m	1.500 m	5.000 m	10.000 m	
2005	Vaterstetten	M 70	---	---	20:28,49 (2)	42:54,61 (1)
2006	Aachen	M 70	---	---	20:36,51 (3)	41:50,28 (2)
2007	Fulda	M 75	---	5:56,51 (1.)	22:03,92 (1)	43:39,11 (1)
2008	Schweinfurt	M 75	2:58,34 (2)	6:02,85 (1)	20:57,91 (1)	43:46,87 (1)
2009	Vaterstetten	M 75	---	6:07,10 (1)	21:41,86 (1)	44:40,13 (1)

Alpener Sparkassenlauf (18.07.): Ab M 60 alles in LCW-Hand!

10 km (4 Runden): 1. Marc-Andre Ocklenburg (85/ Ayyo-Team Essen) 32:20 ... 56. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 40:30 (M 60/1.), 60. Adolf Keller (44) 40:43 (M 65/1.), 74. Wolfgang Stein (39) 41:53 (M 70/1.), 88. Jörg Hanisch (75) 43:20 (M 35/14.), 92. Werner Beecker (32) 43:41 (M 75/1.) 232 Läufer + 47 Läuferinnen im Ziel.

Keine amtlich vermessene Strecke, auch wenn der Veranstalter in seiner Ausschreibung mit einem „genau vermessenen Rundkurs“ wirbt. N.K.

Ralinger Sauertal-Volkslauf (25.07.) - 10 km: 1. Guido Streit (84/ Silvesterlauf Trier e.V.) 31:00 ... 58. Adolf Keller (44) 41:12 (M 65/1.) 363 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecke auf Asphaltwegen über bzw. entlang der Sauer abwärts in Richtung Wintersdorf und zurück -

Nach Mertesdorf, Oberweis und Gerolstein hat Adolf nun in Ralingen beim fünften Rennen im Rahmen des Bitburger Läufercups zum vierten Mal gewonnen. Ralingen liegt an der Grenze zu Luxemburg, nicht weit entfernt von Echternach, wo mit dem *Run for Fun* Ende Mai der zweite Wertungslauf stattfand, an dem Adolf aber nicht dabei war. Vier Läufe finden noch statt. Wenn er in die Wertung kommen will, muss er noch an zwei Veranstaltungen teilnehmen. Seine Chancen auf den Klassensieg könnten nicht besser sein.

N.K.

10 km (5 Runden) von Dürwiß (01.08.): 1. Jürgen Austin Kerl (70/ PSV Grün-Weiß Kassel) 32:25 ... 79. Adolf Keller (44) 41:15 (M 65/1.) 410 Läufer + 111 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecke -

2007 fanden im Rahmen dieser Veranstaltung in Eschweiler-Dürwiss bei Aachen auch die Nordrhein-Meisterschaften statt. Damals gewann Adolf Keller die M 60 in 40:25 Min. Diesmal lagen die Temperaturen noch um ein paar Grad höher, was auch dem hitzestählten Adolf zu schaffen machte. Trotzdem lief er eine hervorragende Zeit. Eine 40:25 Min. wird er aber wohl nicht mehr schaffen. Schließlich geht auch an ihm das Alter nicht spurlos vorbei. Adolf bestritt übrigens in Dürwiß seinen 31. Wettkampf in diesem Jahr. Nur viermal musste er sich mit Platz 2 in seiner Altersklasse zufrieden geben. Er hat sich zum Ziel gesetzt, in diesem Jahr fünfzig Mal zu gewinnen. 23 Siege fehlen ihm noch.

N.K.

Wir gedenken unserer Verstorbenen

Uns hat die Nachricht vom Tod unserer ehemaligen Mitglieder

Fritz Dupont (1920) Mitglied von 1973 - 2008

Lothar Scholz (1932) Mitglied von 2003 - 2007 erreicht.

Wir haben beide kennen und schätzen gelernt. Wir werden sie in dankbarer Erinnerung behalten.

Der Vorstand

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag Der LCW-Gründer wird 90!!!

Der Gründer unseres Vereins und Ehrenvorsitzende Walter Nicolini feiert Ende August seinen 90. Geburtstag. Nach einer schweren Krankheit hat er sich wieder ganz gut erholt.

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

Insbesondere gratulieren wir:

90 Jahre	Walter Nicolini	29.08.19			
70 Jahre	Rosemarie Schüttler	23.08.39	20 Jahre	Stephan Krüger	04.08.89
60 "	Rainer Ottersbach	22.09.49	20 "	Jan-Philipp Werner	30.09.89
60 "	Manfred Bönner	16.10.49	20 "	Nikolai Werner	30.09.89
50 "	Silvia Wolf	13.10.59	15 "	Marius Groß	05.09.94
45 "	Martina Bauer	19.09.64	15 "	Mats Gutbrod	05.10.94
45 "	Peter Muschkiet	12.10.64			
40 "	Joanna Wehr	26.11.69			
30 "	Ewout Hilferink	26.08.79			

Wir begrüßen als neue Mitglieder!

Jana Schwand (96) – Jan Schwand (97) – Valdis Vebergs (96)
Annette Bohnes (68) – Christin Gutsch (83) – Daniela Krüger (87)
Christina Simonmeyer (85) – Silvia Wolf (59)
Ewout Hilferink (79) – Siegfried Schönberg (66)

Jahres-Hauptversammlung am 16.03.09

Als ich bereits die ersten Exemplare des neuen *LCW-Echos* kopiert hatte, ist mir gerade noch rechtzeitig eingefallen, dass in diesem Heft ein Bericht über unsere Jahres-Hauptversammlung nicht fehlen darf. Die Mitgliederversammlung liegt zwar schon einige Monate zurück. Einige Dinge verdienen es aber ganz bestimmt, hier noch einmal genannt zu werden.

Der Jugendraum auf dem Freudenberg war wieder gut gefüllt. Von 129 stimmberechtigten Mitgliedern nahmen 48 an der Jahres-Hauptversammlung teil. Damit können wir uns im Vergleich zu anderen Vereinen bestimmt gut sehen lassen.

Das Unangenehme zuerst! Die moderate Anhebung der Mitgliedsbeiträge wurde ohne vorherige Wortmeldung einstimmig beschlossen.

Ab 2010 gelten damit folgende neue Jahresbeiträge:

Erwachsene	62,-- €	Jugendliche + Studenten	44,-- €	Schüler	32,-- €
Familien	104,-- €	passive Mitglieder	48,-- € (unverändert)		

Neuwahlen standen nach der Satzung nicht an. Hans-Jürgen Busch (Kassenwart) und Gerd Stein (Sozialwart) hatten jedoch gebeten, nach Möglichkeit von ihren Aufgaben entbunden zu werden. Mit Dagmar Wilde (Sozialwartin) und Martin Blunck (Kassenwart) konnten wir zwei kompetente Nachfolger finden.

Hans-Jürgen Busch und Gerd Stein sei auch noch einmal an dieser Stelle für ihre langjährige engagierte Tätigkeit zum Wohle des Vereins herzlich gedankt.

Wir konnten auch wieder zahlreiche Ehrungen vornehmen:

Für 15-jährige Mitgliedschaft: Martina Bauer, Timo Bauer, Andreas Black, Rolf Fuhrmann, Friedhelm Garze, Rainer Ottersbach und Birgit Black

Für 25-jährige Mitgliedschaft: Götz Feuerstein

Für 15-maliges Helfen bei unseren Veranstaltungen: Gerlinde Kiel, Volker Heinrichs, Martina Bauer

Karl Nagel, der zu den Gründungsmitgliedern des Vereins gehört und über Jahre durch seine guten sportlichen Leistungen überzeugen konnte, feierte am 13. Mai seinen 80. Geburtstag. Aus diesem Anlass wurde er bereits vorab auf der Jahres-Hauptversammlung zum Ehrenmitglied ernannt.

Norbert Seiffert und Lothar Schmiegel sind seit dem Ende des vergangenen Jahres keine Vereinsmitglieder mehr. Als Dank für ihre langjährige verdienstvolle Tätigkeit für den Verein werden Sie gemeinsam mit ihren Frauen vom Vorstand noch zu einem Abendessen eingeladen.

Norbert Korte