

# Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Normannenstr. 66, 42277 Wuppertal

## Vereinsmagazin - Info - Nr. 75 (Ausgabe November 2001)

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

### Herner Silvesterlauf fällt aus! – Norbert Korte

Der Herner Silvesterlauf ist ohne Angabe von Gründen für dieses Jahr abgesagt worden. Wir sind bemüht, noch eine geeignete Ersatzveranstaltung zu finden. Wer gerne Silvester laufen möchte, setze sich bitte mit Friedhelm Garze (Tel. 70 82 40) oder mir in Verbindung (Tel. 47 28 90).

### Die neuen Trikots sind da!

Es hat lange gedauert, aber nun ist es soweit. Unsere neuen Vereinstrikots und -hosen sind da und werden am

**Montag, den 19. November, 17.00 - 18.00 Uhr**

auf dem Freudenberg verkauft. Hier noch einmal die Preise:

Trikot 30,-- DM      Sprinterhose 23,-- DM      Radlerhose 33,-- DM.

Bitte abgezähltes Geld mitbringen! Wer an diesem Tag selbst nicht kommen kann, beauftrage bitte einen Vereinskameraden mit dem Abholen seines bestellten Trikots bzw. seiner Hose. Aber auch hier gilt: Ohne Moos nichts los.

Harald Heymann

### Kröver Mitternachtslauf (02.06.): Sport und Spaß ergänzen sich großartig

#### 9,4 km (M/W 20 - M/W 35)

1. Jörn Hansen (73)	LG Duisburg	28:36	391 Läufer +
4. Sascha Velten (74)	Remscheider SV	29:10	194 Läuferinnen im Ziel.
21. Benjamin Lehmbach (80)	Barmer TV	32:25	bester Wuppertaler!

#### 9,4 km - Lauf der Junggebliebenen

##### Männer M 40 + älter

1. Rüdiger Heiligtag (60)	SFD 75 Düsseldorf	30:58	gewann bei unserem letzten Crosslauf mit deutlichem Vorsprung die Masterkl.
9. Klaus Lehmbach (48)	LG Kreis Ahrweiler	33:36 (M 50/ 2.)	
58. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 10.	37:59	
339. Gerd Stein (32)	M 65/ 13.	60:06	344 Läufer im Ziel.

### Frauen W 40 + älter

1. Eva-Maria Lehmann (58) ART Düsseldorf 37:31  
25. Vera Hellmich (59) W 40/ 15. 45:24 134 Läuferinnen im Ziel.

In der Pfingstnacht von Samstag auf Sonntag kann es in Kröv an der Mosel so kalt sein wie es will, beim Mitternachtslauf geht es immer heiß her. Zehn Grad und anfangs stürmischer Wind störte Teilnehmer wie Zuschauer deshalb auch wenig.

„Gut, wunderbar. So etwas habe ich noch nicht erlebt. Wunderschön,“ suchte Sieger Jörn Hansen nach Superlativen. „Ich war zum ersten Mal hier und es hat mir auf Anhieb gefallen. Von der Atmosphäre ist das hier mit nichts vergleichbar,“ sagte der Duisburger.

Den 3. Platz belegte der bis vor einem Jahr für Trier startende Axel Gürntke. „Hinne steche die Biene“ nannten der nun in München lebende Gürntke und seine Laufkameraden ihre Formation.

Fantasie ist beim Kröver Mitternachtslauf seit eh und je gefragt. Duisburger Lauffreunde verkleideten sich zu einem knallgelben Lindwurm, der die Biene Maja darstellen sollte. „Wir laufen viel zusammen,“ begründete Majas Köpfchen Gabriele Till, warum sich die 5 Läufer/innen beim Mitternachtslauf durch das Gewand auf Gedeih und Verderb einander auslieferten.

Wem es nicht immer nur auf gute Zeiten ankommt, der ist in Kröv gut aufgehoben. Hier geht es mehr ums Vergnügen, um den Spaß am Laufen. Bestzeiten sollte man anderswo „jagen“. Leider kam vom LCW diesmal nur eine Minigruppe zusammen. Eigentlich schade, aber Pfingsten ist sicherlich auch kein besonders glücklicher Termin. Für viele stehen Familienbesuche an diesem Wochenende im Vordergrund.

N.K.

### **Irgendwann musst du nach Biel! (08./09.06.) – Helga Rother**

Viele Male innerhalb der letzten 7 Jahre schwirrte mir der Titel des Buches von Werner Sonntag durch den Kopf: „Irgendwann musst du nach Biel“.

Endlich, in der Nacht vom 8. zum 9. Juni war es soweit. Mein Mann Wolfgang Stahlke und ich hatten uns gut auf dieses Abenteuer vorbereitet. Der Rennsteiglauf und der Duisburg-Marathon waren für mich Trainingsläufe für Biel. Das bedeutete: Langsam und locker laufen, die Kraft einteilen. Nicht gehen, außer ein Stückchen an den Verpflegungsstellen. In Duisburg hatte ich die falschen Schuhe an und musste einige Male gehen. Das durfte mir in Biel nicht passieren.

Freitag, der 08.06.01, begann mit dicken Regenwolken; später regnete es in Strömen. Es wurde den ganzen Tag nicht hell. Als sich die Startzeit näherte, hörte erfreulicherweise der Regen auf. Beim Startschuss um 22.00 Uhr machten sich ca. 1.900 Läufer auf den Weg. Zuerst ging's 5 km durch Biel. Ein zahlreiches, begeistertes Publikum feuerte die Läufer trotz der späten Stunde an.

Dieser Lauf wurde 1959 von 38 Läufern ins Leben gerufen und gehört seitdem zur Tradition Biels.

Nachdem wir die Stadt verlassen hatten, wurde es stiller auf den Straßen. Das Läuferfeld zog sich auseinander. Wolfgang und ich liefen die ersten 25 km gemeinsam, nicht zuletzt, um uns gegenseitig immer wieder zu bremsen. Selbst in den kleinsten sich anschließenden Orten wurden die Läufer bis weit nach Mitternacht herzlich empfangen. Ich glaube, es war in Aarberg, wo am Ortsingang ein riesiges Plakat mit der Aufschrift „Herzlich willkommen“ hing.

Der Regen hatte inzwischen wieder eingesetzt. Es wurde sehr dunkel und auch einsam. Wolfgang

und ich hatten uns aus den Augen verloren. Jeder lief jetzt sein eigenes Tempo. Nur das Tapsen der Laufschuhe war zu hören, unterbrochen von einem kräftigen Platschen, wenn mal wieder jemand durch eine allzu große Pfütze lief. Einige liefen mit Taschenlampen, andere hatten eine Art Grubenlampe vor der Stirn. Zweimal führte eine zum Glück asphaltierte Straße durch den Wald. Rechts und links Bäume, vom Himmel war nichts zu sehen. Von einer leichten Panik ergriffen, blieb ich stehen. Zum Glück brauchte ich nicht lange warten, bis ein Läufer mit Taschenlampe kam, dem ich mich anschloss.

Ein Mann lief mit Regenschirm. Ich fass es nicht! Das würde ich keine 20 km aushalten. Ich traf ihn des öfteren wieder. Er raste an mir vorbei, dann ging er wieder ein Stück. Ein Sportsfreund, der mit uns zusammen in unserem Zimmer in Sahligut übernachtete. Ein stiller und freundlicher Mann aus Hamburg. Er läuft jedes Jahr in Biel. Nur in Biel. Nirgendwo anders. Er ist infiziert. Da er nicht genügend trainiert, braucht er lange und kämpft. In jedem Jahr stellt er sich wieder dieser Herausforderung.

Ich mag mich nicht zu sehr quälen. Bei mir muss alles stimmen. Trinken ist wichtig. Vier Tage vorher habe ich sehr viel Mineralwasser getrunken. Dreimal gab's Nudeln. Ich laufe im Einklang mit der Natur, passe mich im Tempo und Rhythmus den Gegebenheiten an. Es zählt nicht die Zeit, in der ich ins Ziel komme. Wichtig ist, dass ich meine Kraft richtig einteile. Laufen ist für mich zum Lebensgefühl geworden. 100 km läuft man mit dem Kopf, die Beine haben zu gehorchen.

Die Verpflegung war hervorragend. Tee, Wasser, Isotone, Brühe, Äpfel, Bananen, Schokolade, Müsli-Riegel, Brot standen zur Auswahl. Ich muss vorsichtig sein, darf den Magen nicht belasten. Ich trinke abwechselnd warmen Tee und Wasser ohne Kohlensäure, danach esse ich ein Stückchen Banane oder Apfel.

Auch für die Orientierung war gut gesorgt. Die Strecke führte ja über schmale Feldwege, mal Schotter, mal Asphalt, Schlamm- und Waldwege, an Wiesen und Kuhweiden vorbei, nur durch den Geruch festzustellen, zu sehen war ja nichts. Rechts an den Wegen standen weiße Schildchen, die durch eine Taschenlampe angeblinkt wurden, sodass die Richtung zu erkennen war. An Kurven und Abzweigungen waren fluoreszierende grüne und rote Streifen angebracht, die ebenfalls die Richtung anzeigten.

Regen... Regen... Regen... laufen - locker - nicht gehen - nur ein Stückchen an den Verpflegungsstellen. Ich hatte 3 Teile übereinander an. Alles war triefnass. Gehen hätte frieren und vorzeitiges Ausscheiden bedeutet.

Orte wie Oberamsern und Jegenstorf ähnelten sich in der Dunkelheit der Nacht. Und dann begann es langsam zu dämmern. Freude! Die Nacht war vorbei. Ich lief durch Kirchberg. Müdigkeit in den Beinen. 62 km machten sich bemerkbar. Einen Augenblick überlegte ich, ob ich mich masieren lassen sollte. Doch dann war ich schon an der Schule vorbei und die Sache war erledigt.

Jetzt war es hell, und ich kam auf den Ho-Tschi-Minh-Pfad. So wird der schmale Weg durch das Gebüsch des Uferstreifens der Emme genannt. Trotz Regen Vogelgezwitscher rechts in den hohen Bäumen und rechts das wilde Toben des Flusses. Ein überwältigender Eindruck. Ich bekam Flügel und rannte mit langen Schritten den schmalen Weg entlang. Die Müdigkeit war wie weggeblasen. Ich überholte einige Läufer, die mir bereitwillig Platz machten. Danach musste ich für meinen Übermut den Zoll bezahlen. Die Oberschenkel meldeten sich. Die Schritte wurden kürzer. Die Steigungen waren nicht mehr so leicht zu nehmen. 30 km wurden zur Ewigkeit. 100 m vor dem Ziel war noch ein riesiges Schlammloch zu überwinden, das einigen Läufern zum Verhängnis wurde. Dann war's geschafft. Im Ziel einige unermüdliche Zuschauer - natürlich mit geöffneten Regenschirmen - freundliche Zurufe - Klatschen fällt schwer mit einem Regenschirm in der Hand.

Wolfgang hatte sich vorgenommen, bei 59 km auszusteigen. Er war bisher noch nicht mehr als

Marathon gelaufen. Da er sich gut fühlte und auch noch Läufer überholte, lief er seinen ersten Hunderter mit 68 Jahren.

100 km Biel - ein Abenteuer besonderer Art, das seine Spuren hinterlässt.

Zum Schluss ein paar Zahlen:

100 km beendeten 1.366 Läuferinnen und Läufer; 82 km - 63; 59 km - 227; 39 km - 204.

Karin Stumpf	absolut Platz 1	8:12:22,5	W 20
Helga Rother	absolut Platz 47	12:21:25	W 60 Platz 1
Andreas Bringold	absolut Platz 1	7:12:48	M 35
Wolfgang Stahlke	absolut Platz 806	13:29:24	M 65

**Ronsdorfer Talsperrenlauf (10.06.): Lange Zeit konnten wir die Staffelentscheidung  
offen halten - Norbert Korte**

<u>Schüler A/B - 1.300 m:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	4:37
	2. Nicolai Werner (89)	4:41
	4. Stephan Krüger (89)	4:47

4.000-m-Jedermannlauf

1. Sebastian Themel (82)	Barmer TV	14:04
16. Frank Villbrandt (59)		16:47
17. Matthias Wickel (84)		17:02

55 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel.

4 x 2.600-m-Staffel

1. Remscheider SV I	33:43
Arnd Bader, Marc Reichert, Dieter Ropp, Sascha Velten	
2. Barmer TV	34:45
Frank Holberg, Markus Decker, Till Neubauer, Marc Röttger	
3. LC Wuppertal I	34:55
Jan Eggert, Ole Rosentreter, Michael Bremer, Jörg Schilde	
13. LC Wuppertal II	45:42
Norbert Korte, Jürgen Lieverz, Karl Nagel, Norbert Seiffert	

15 Männer-, 4 Mixed- und 2 Frauenmannschaften in der Wertung

Überraschend stellten sich auch Jan Eggert und Ole Rosentreter für unsere Staffel zur Verfügung. Wir hatten so die große Chance, ganz vorne mitzulaufen. Jan verlor auf Arnd Bader vom Remscheider SV etwa 20 Sek. Ole holte den Rückstand nicht nur auf, sondern ging zeitweise sogar in Führung. Am Schluss musste er sich aber doch dem Remscheider Marc Reichert geschlagen geben. Michael verlor gegen den dritten RSVer in der ersten Runde etwas an Boden, verkürzte den Rückstand durch eine schnellere zweite Runde aber doch wieder um einiges. Wir hätten also noch um den Sieg mitkämpfen können, wenn da nicht Sascha Velten als Schlussläufer gewesen wäre. Gegen ihn war kein Kraut gewachsen. Unser Schlussmann Jörg Schilde besaß aber nicht die Form, den schon sicher geglaubten zweiten Platz über die Runden zu bringen. Er hatte allerdings auch den stärksten BTVer, Marc Röttger, zum Gegner, der Jörg letztlich noch 10 Sek. abnehmen konnte.

Mit unseren zweiten Mannschaft kamen wir im Konzert der Großen erwartungsgemäß nicht über eine Statistenrolle hinaus. Wir mussten sogar die Mixed-Mannschaften vom TV Friesen und vom Deutschen Alpenverein ziehen lassen.

### **Solinger Klängenlauf (14.06.): Werner-Zwillinge schlugen die Konkurrenz aus dem Feld!**

5 km - Lauf für Alle: 1. Frank Weber (66) Ohligser TV 1888 16:48  
4. Michael Bremer (66) 17:45  
6. Jörg Schilde (67) 17:59

50 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel.

10 km Hauptlauf: 1. Arnd Bader (66) Remscheider SV 31:39 keine vermessene  
Sascha Velten (74) Remscheider SV 31:39 Strecke!  
25. Wolfgang Stein (39) M 60/ 1. 38:55  
95. Bernd Bahne (43) M 55/ 8. 51:14 109 Läufer + 25 Läuferinnen im Ziel.  
97. Jürgen Lieverz (40) M 60/ 9. 52:01

Schüler M 12 - 2.000 m: 1. Jan-Philipp Werner (89) 7:12  
2. Nikolai Werner (89) 7:20  
35 Läufer im Ziel. 5. Stephan Krüger (89) 7:38

Schüler M 14 - 2.000 m: 1. Wolfgang Pietrowski (87) Burscheid 7:03  
16 Läufer im Ziel. 6. Dominic Bahne (87) 7:49

### **Lübeck-Marathon (17.06.): Gelungener Einstand! - Vera Hellmich**

<u>Frauen</u>		<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>Halbmarathon-Hälften</u>
1. Gretel Maaß (60)	Möllner SV	3:27:27	3:27:35	
39. Vera Hellmich (59)	W 40/ 10.	4:03:59	4:04:35	1:59:18 + 2:04:40
83. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 10.	4:44:46	4:45:23	2:13:24 + 2:31:22

Männer-Sieger: Volker Krajenski (66) SV Emmerstedt 2:30:54 Brutto gleich Netto  
783 Läufer + 104 Läuferinnen im Ziel.

Eine sehr liebevoll organisierte Veranstaltung durch die wunderschöne Hansestadt Lübeck. Holstentor, an der Trave entlang, das Rathaus haben wir gesehen.

Nach ca. 5 km ging es dann aus der Innenstadt heraus durch Wohngebiete und Naturlandschaft. Auch „Berge“ gibt es hier um Lübeck herum; man soll es nicht glauben. Die höchste Erhebung ist mit 72 Metern der „Pasiner Hügel“. Vom „Gipfel“ ging es steil bergab noch 7 km dem Ziel entgegen.

Kleine Sprüche am Rande, die uns motivierten: „Hinter euch die Pasiner Hügel, zum Ziel noch 7 km, hoffentlich wachsen euch Flügel“. Zieleinlauf im Stadion: T-Shirt, essbare, schöne Medaille (aus welchem Material wohl??). Eine tolle Verpflegung, eher wie beim Triathlon: Melonen, Äpfel, Bananen, Müsliriegel, Apfelsinen, Wasser, Cola, Malzbier. Und auch nach dem Duschen konnte man sich nochmals weiter laben.

**Sommernachtslauf in Essen-Überruhr (20.06.): Stephan hatte in seiner Altersklasse keine Mühe**

Schüler M 10 - M 15 über 2,5 km

- |                        |                |        |                    |
|------------------------|----------------|--------|--------------------|
| 1. Martin Küppers (87) | FC Stoppenberg | 9:00,2 |                    |
| 3. Stephan Krüger (89) | M 12/ 1.       | 9:14,0 | 15 Läufer im Ziel. |

Stephan musste sich in dem nicht allzu stark besetzten Feld nur 2 Läufern aus der M 14 beugen. Mit den Gegnern in seiner Altersklasse hatte er keine Mühe.

Vater Rainer Krüger belegte über 4.444 m in 21:17 Min. Platz 4 in der M 35.

Pendelstrecke auf dem historischen Ruhrleinpfad; völlig ebene, asphaltierte Strecke.

N.K.

**Senioren-Sportfest in Köln-Höhenberg (23.06.): 2 Läufe im Doppelpack als Härtetest**

800 m (M 30 - M 45)

- |                        |                        |         |                   |
|------------------------|------------------------|---------|-------------------|
| 1. John Mitchell (58)  | LG Bernkastel-Wittlich | 2:08,76 |                   |
| 5. Jörg Schilde (67)   | M 30/ 2.               | 2:21,38 |                   |
| 6. Michael Bremer (66) | M 35/ 3.               | 2:22,92 | 6 Läufer im Ziel. |

Jörg schien von Beginn an geschlagen. Michael konnte in der ersten Runde noch ganz gut mit-halten, fiel dann aber auch zurück. Aus einer schon schier aussichtslosen Position gelang es Jörg schließlich noch, Michael zu überspurten.

N.K.

800 m (M 50 - M 65)

- |                            |                 |         |                   |
|----------------------------|-----------------|---------|-------------------|
| 1. H.-Joachim Schultz (41) | LAV Hückelhoven | 2:22,44 |                   |
| 6. Norbert Korte (50)      | M 50/ 4.        | 2:38,58 | 7 Läufer im Ziel. |

3.000 m (Ergebnis aus 2 Zeitläufen) - ohne Altersklassenwertung -

- |                         |              |          |                                 |
|-------------------------|--------------|----------|---------------------------------|
| 1. Carsten von Kuk (67) | LT DSHS Köln | 8:46,38  |                                 |
| 12. Michael Bremer (66) |              | 10:32,54 |                                 |
| 13. Jörg Schilde (67)   |              | 10:33,97 |                                 |
| 16. Norbert Korte (50)  |              | 11:07,08 |                                 |
| 18. Karl Nagel (29)     |              | 13:17,34 | 18 Läufer + 1 Läuferin im Ziel. |

**Stadtlauf in Halver (23.06.): Wolfgang Stein verpasste knapp den Klassensieg**

- |                             |                              |          |                                      |
|-----------------------------|------------------------------|----------|--------------------------------------|
| <u>10 km:</u><br>(6 Runden) | 1. Christian Fischer (72)    | 32:25    | vermessene Strecke!                  |
|                             | LAV Bayer Uerdingen/Dormagen |          |                                      |
|                             | 22. Wolfgang Stein (39)      | M 60/ 2. | 39:21                                |
|                             | 127. Kurt Kessler (22)       | M 75/ 1. | 62:06                                |
|                             |                              |          | 128 Läufer + 21 Läuferinnen im Ziel. |

- |                            |                     |          |       |
|----------------------------|---------------------|----------|-------|
| Ein Blick zurück auf 2000: | Friedrich Mann (36) | M 60/ 1. | 40:41 |
|                            | Kurt Kessler (22)   | M 75/ 1. | 61:29 |

**Werner** zu seinem Freund: „Letzte Woche habe ich 400 Mark beim Rennen verloren.“ – „Du bist aber blöd. Warum rennst du denn auch so!“

**LCW-Paarlauf der Schüler/innen (28.06.): Werner-Zwillinge eilten dem Feld davon -  
Georg Rüttinger**

Fast die Hälfte unserer Schülerinnen und Schüler traten kurz vor den Sommerferien zu unserem alljährlichen Paarlauf an. Da wir auch in diesem Jahr den Platz wegen des neu angelegten Rasens nicht betreten durften, mussten alle jeweils eine ganze 400-m-Runde laufen, bevor sie zum Partner wechselten.

Der Wettkampf begann mit dem 5-Minuten-Paarlauf, zu dem 3 Läuferpaare antraten:

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Elsa Schmearsal (88)/ Lars Ewold (90)       | 1.180 m |
| 2. Valerie Luttkus (89)/ Katharina Müller (88) | 1.100 m |
| 3. Mario Licata (94)/ Kathrin Wallbaum (92)    | 1.000 m |

Beim 15 Minuten-Paarlauf lieferten sich gleich 3 Läuferpaare einen spannenden Wettkampf und schafften dabei mehr als 4 km. Schließlich setzten sich aber dann doch Jan-Philipp und Nicolai Werner mit fast einer halben Runde ab und legten die neue Bestmarke auf 4.430 m fest. Auch die Zweitplatzierten, Stephan Krüger und Pascal Wienstroth, schafften mit 4.250 m eine gute Leistung.

- |                      |   |         |
|----------------------|---|---------|
| 15-Minuten-Paarlauf: | 1. Jan-Philipp Werner (89)/ Nicolai Werner (89) | 4.430 m |
|                      | 2. Stephan Krüger (89)/ Pascal Wienstroth (88)  | 4.250 m |
|                      | 3. Dominic Bahne (87)/ Marcel Bahne (87)        | 4.180 m |
|                      | 4. Matthias Wickel (84)/ Sebastian Dorst (82)   | 3.800 m |
|                      | 5. Katharina Dahlhaus (88)/ Carolin Wickel (89) | 3.460 m |

**Remscheider City-Lauf (30.06.): Antonio gewann die M 55!**

- |               |                            |                 |         |                           |
|---------------|----------------------------|-----------------|---------|---------------------------|
| <u>10 km:</u> | 1. Robert Langfeld (81)    | LG Braunschweig | 31:22,2 | keine vermessene Strecke! |
|               | 10. Michael Bremer (66)    | M 35/ 4.        | 35:56,8 |                           |
|               | 30. Antonio Stellato (46)  | M 55/ 1.        | 39:41,6 | 362 Läufer +              |
|               | 163. Norbert Seiffert (56) | M 45/ 26.       | 47:24,7 | Läuferinnen im Ziel.      |

Temperatur: 16° C und Regen - Regen - Regen

- |                                   |                            |               |        |
|-----------------------------------|----------------------------|---------------|--------|
| <u>Schüler M 12/13 - 1.700 m:</u> | 1. Nico Piepenbring (88)   | Leibnitz-Gym. | 5:55,8 |
|                                   | 3. Jan-Philipp Werner (89) | M 12/ 1.      | 5:57,9 |

Schüler/innen M/W 10 - 13 über 1.700 m: insgesamt 319 im Ziel

**Essener City-Lauf (01.07.): Stephan musste sich knapp geschlagen geben**

- |                         |                        |                |      |                  |
|-------------------------|------------------------|----------------|------|------------------|
| <u>Schüler 2.160 m:</u> | 1. Mirko Biendara (87) | FC Stoppenberg | 7:40 | 42 Läuferinnen + |
|                         | 5. Stephan Krüger (89) | M 12/ 2.       | 8:13 | Läufer im Ziel.  |

Nur um eine Sekunde verpasste Stephan den Klassensieg in der M 12. Im Feld mischten ganz vorne auch zwei erstaunlich starke Mädchen mit, die als Siegerinnen der Klassen W 12 und W 14 8:11 bzw. 8:04 Min. liefen.

N.K.

Wichtig ist nicht, wie alt man wird, sondern wann man anfängt alt zu werden: Mit 50 beginnt die Jugend des Alters.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

## Bad Sodener Abendlauf (07.07.): Herzliche Aufnahme in Bad Soden – Norbert Korte

<u>10 km:</u>	1. Alexander Hempel (71)	TV Rendel	33:23,7	vermessene Strecke!
	57. Norbert Korte (50)	M 50/ 4.	40:38,9	
	79. Rolf Gunst (50)	M 50/ 8.	42:02,6	
	120. Friedrich Mann (36)	M 65/ 1.	44:21,4	
	198. Karl Nagel (29)	M 70/ 3.	48:57,7	
	228. Bernd Bahne (43)	M 55/ 12.	50:50,5	
	249. Jürgen Lieverz (40)	M 60/ 8.	52:26,1	
	272. Hans Wiczorrek (30)	M 70/ 6.	54:08,1	
	273. Lothar Wolters (37)	M 60/ 9.	54:41,9	
	280. Hans-Emil Tigges (40)	M 60/ 10.	54:53,0	
	303. Bert Renner (40)	M 60/ 11.	58:23,6	246 Läufer +
	313. Kurt Kessler (22)	M 75/ 1.	60:03,3	81 Läuferinnen im Ziel.

Nach der schwülwarmen Witterung in den Tagen zuvor - bei Temperaturen um 30° - herrschten an diesem Samstagabend mit 17 Grad eigentlich gute Bedingungen. Nur die hohe Luftfeuchtigkeit störte.

Beim 5-km-Jedermann-Lauf sah es hinsichtlich der Beteiligung noch recht mau aus. Beim 10-km-Lauf über 4 Runden durch ein Viertel am Rande der Innenstadt und in einem Parkgelände drängelte sich dagegen eine Rekordteilnehmerzahl von über 300 Läuferinnen und Läufern im Startbereich. Auf dem ersten Kilometer war es deshalb nicht ganz einfach, sein gewohntes Tempo zu laufen. Danach lichteten sich aber zusehends die Reihen.

Rolf Gunst bestritt wegen gesundheitlicher Probleme seinen letzten Wettkampf im Rahmen der letztjährigen Vereinsfahrt in Schwerin. Trotzdem zeigte er viel Mut und legte gleich ein hohes Tempo vor. Ich konnte ihn erst nach etwa 2 km einholen. Obwohl er in den Wochen zuvor nicht allzu hart trainiert hatte, kam er erstaunlich gut durch und schaffte mit 42:02,6 auch eine ansehnliche Zeit.

Kurt Kessler wurde als ältester Teilnehmer besonders geehrt. Friedrich Mann schnappte den Einheimischen in der M 65 den Sieg weg. In der M 70 reichte es dagegen für Karl Nagel trotz einer Zeit unter 49 Min. nur zu Rang 3. Hier gewann Edmund Schepp vom TuS Wiesbaden-Rambach in beeindruckenden 42:12,9 Min. Wer sich in der Altersklassen-Laufszene auskennt, wird sich über seine Leistung aber nicht besonders gewundert haben. Bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften gewann Schepp nämlich einige Wochen später den Titel über 10.000 m auf der Bahn in 41:28,56 Min.

Den Bad Sodener Abendlauf habe ich als eine insgesamt gelungene Veranstaltung mit einer stimmungsvoll aufgezogenen Siegerehrung empfunden. Da mir die LG Bad Soden/Neuenhain als Laufveranstalter vorher kein Begriff war, will ich nach dem Reifall von vor 2 Jahren mit Aurich eine gewisse Skepsis nicht verhehlen. Aber meine Vorbehalte erwiesen sich als unbegründet. Der Veranstalter fühlte sich durch unser Kommen geehrt. Als Verein mit der weitesten Anreise wurden wir gebührend gewürdigt und mit Ehrenpreisen überhäuft. Bei einer Großveranstaltung wären wir dagegen in der Masse untergegangen.

Da ich selbst aus familiären Gründen erst am Samstag mit dem eigenen Auto angereist bin, kann ich aus eigener Erfahrung zum Verlauf der Vereinsfahrt selbst nicht viel sagen. Wie ich aber von anderen hörte, war hinsichtlich des Rahmenprogramms und der Hotelunterbringung wieder alles bestens vorbereitet.

Ein gesundes Leben ist nicht immer glücklich, aber ein glückliches Leben ist immer gesund.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck



### **Volkslauf in Meerbusch-Bösinghoven (14.07.): Rolf Werg vor Michael Bremer**

<u>10 km:</u>	1. Bernd Czarnietzki (63) LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	33:21,7	keine vermessene Strecke!
	5. Olaf von der Cron (74) Laufen in Wuppertal	35:07,0	bester Wuppertaler
	19. Rolf Werg (56)      M 45/ 3.	37:08,0	
	23. Michael Bremer (66)      M 35/ 9.	37:33,6	181 Läufer + 46 Läuferinnen im Ziel.

### **Senioren-Weltmeisterschaften in Brisbane (04. - 14.07.): Helga Rother, ein Gold-Mädchen!**

#### Marathon W 35 + (14.07.)

1. Mieke Pullen, 43 J.	W 40	Niederlande	2:46:37	nur 2 Läuferinnen
2. Anneli Sodergaids, 37 J.	W 35	Schweden	2:56:26	unter 3:00 Std.
5. Gertrud Huber, 47 J.	W 45/ 3.	Deutschland	3:06:47	
68. Helga Rother, 60 J.	W 60/ 6.	“	4:07:07	114 Läuferinnen im Ziel.

#### Marathon - Mannschaftswertung W 55

1. Deutschland	Golde - Rother - Kullmann	12:25:02
----------------	---------------------------	----------

Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer schwankt je nach Quelle zwischen „fast 5.000“ und „5.200“ Teilnehmern. Von den 436 gemeldeten deutschen Aktiven wurden 211 - vielleicht aber auch nur 204 Medaillen - gewonnen. Egal, die Zahlen sind auf jeden Fall beeindruckend. Deutschland bestätigte seinen Ruf als Reiseweltmeister. Trotz der großen Entfernung stellte Deutschland hinter dem Gastgeberland Australien die zweitgrößte Mannschaft. Die deutschen Seniorinnen und Senioren überzeugten aber nicht nur durch Masse, sondern, was die gewonnenen Medaillen angeht, auch durch Klasse. Sie unterstrichen wieder einmal ihre führende Position in der Welt.

Strahlend blauer Himmel an allen Wettkampftagen. Brisbane war die Fortsetzung der Olympischen Spiele in Sydney mit netten Helferinnen und Helfern. Mit dem Ergebnisdienst klappte es allerdings nicht so gut. Bis heute fehlen wohl immer noch einige Ergebnisse.

Die Zeit von Helga Rother und der deutschen Mannschaft liegt aber vor. Völlig überraschend gewann sie die Goldmedaille in der Mannschaftswertung und das als W 60erin in der W 55.

Die Marathonstrecke wird in Spiridon als „lieblos zusammengeschustert“ geschildert. Viermal musste eine Brücke mit zum Teil hohen Rampen überquert werden. Glücklicherweise erfolgte der Start bereits am frühen Morgen, bevor es so richtig schön warm wurde. Bei besseren Bedingungen wäre vielleicht für Helga eine Zeit unter 4:00 Std. drin gewesen. Aber auf die Zeit kommt es bei Meisterschaften ja nicht so an. Die Platzierung zählt und da kann sich Helga ja sicherlich nicht beklagen.

Helgas Mann Wolfgang Stahlke lief als 17. der M 65 eine Zeit von 4:08:56 Std. Helga hat zugesagt, für das nächste Magazin noch einen Bericht zu schreiben. Wenn es ihr gefallen hat, können wir ja die Vereinsfahrt im Jahre 2003 mit den Senioren-Weltmeisterschaften in Puerto Rico verbinden. Ich habe mir sagen lassen, dass es dort auch sehr schön ist.

N.K.

Bequemlichkeit ist die genüssliche Form der Faulheit, bei der jedoch auch die Gesundheit abschläfft!

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

### Sommerabendlauf in Köln-Porz, Erholungsgebiet Leidenhausen (20.07.)

10 km (2 Runden): 1. Olaf Kästner (62) SG Wenden 33:20 vermessene Strecke!  
123. Frank Villbrandt (59) M 40/ 23. 43:35 321 Läufer im Ziel.

Außerdem 156 Läuferinnen über 10 km bzw. 58 Läufer + 55 Läuferinnen über 5 km im Ziel.

### 5.000 m auf der Bahn in Köln-Höhenberg (21.07.): Leider nur ein kleines Feld!

1. Jens Siebel (76) LG Kindelsberg-Kreuztal 15:34,60  
7. Norbert Korte (50) 18:52,12 7 Läufer + 3 Läuferinnen im Ziel.

Obwohl das Sportfest in Köln insgesamt gut besucht war, fand der 5.000-m-Lauf kaum Resonanz. Ich war mit Abstand der Ältteste. Die anderen Läufer hatten zum Teil wohlklingende Namen. Sie fielen als Konkurrenten aus. Nur gut, dass auch noch 3 Damen mit im Feld waren. So konnte ich mich mit Tanja Krämer vom Ohligser TV sehr schön duellieren (ihr Mann wurde Dritter), zog aber letztlich im Spurt knapp den Kürzeren.

N.K.

### Sommerabend-Lauf in Düsseldorf-Benrath (27.07): Hitze und EDV-Probleme! - Friedh. Garze

10 km Männer, 1. Nils Busch (69) Fortuna Düsseldorf 34:15 4 Runden, amtlich  
männl. Jugend: 32. Wolfgang Stein (39) M 60/ 1. 39:31 vermessen!  
39. Stefan Sammito (78) M 20/ 12. 39:59  
79. Friedhelm Garze (48) M 50/ 5. 43:18 flache, schattige Wald-  
116. Wolf-Ulrich Staiger (61) M 40/ 15. 45:05 wege im Benrather Forst  
135. Hilmar Lindemann (40) M 60/ 5. 46:40  
137. Volker Heinrichs (44) M 55/ 2. 46:45  
165. Friedrich Mann (36) M 65/ 2. 48:52 285 Läufer im Ziel.  
Frank Villbrandt (59) M 40 aufgegeben

10 km Frauen, 1. Stefanie Buss (75) ASC Rosellen 38:50  
weibl. Jugend: 35. Gabriele Pohlmann (41) W 60/ 2. 53:57 74 Läuferinnen im Ziel.

Außerdem 146 Läuferinnen + Läufer über 5 km (2 Runden).

Beim beliebten Benrather Sommerabend-Lauf regnete es diesmal nicht, dafür war es aber sehr warm. Die Temperaturen lagen an diesem Freitagabend gegen 19 Uhr immer noch jenseits der 25 Grad. An der Laufstrecke wurde deshalb zusätzlich Wasser angeboten. Leider musste die Siegerehrung wegen Problemen mit der EDV-Auswertung ausfallen. Einige Läufer hatten mit der gleichen Startnummer den 5-km- und den 10-km-Lauf bestritten.

Als schnellster LCWer erwies sich einmal mehr Wolfgang Stein. Unter 359 Läuferinnen und Läufern belegte er in der Gesamtwertung den 33. Platz. Mit großem Abstand gewann er die M 60 in der Zeit von 39:31 Min. Eine tolle Leistung bei dieser Hitze. Stefan Sammito lief zum ersten Mal die 10 km unter 40 Min. Auch toll!

„Was machen Sie denn eigentlich an Silvester?!“ – „Ich gehe punkt Mitternacht auf den Sportplatz und stelle die Weltjahresbestleistung im 100-m-Lauf auf.“ – „Sind Sie denn so schnell?“ – „Nein, aber sicherlich der Erste!“

### **Bahnsportfest in Menden (10.08): Karl Nagel nur knapp an der 13:00-Marke gescheitert**

3.000 m (Ergebnis aus 2 Zeitläufen)

1. Georg Kuhlen (81)	BV Garrel	8:47,27	
21. Norbert Korte (50)	M 50/ 2.	11:08,00	
22. Karl Nagel (29)	M 70/ 1.	13:03,59	22 Läufer im Ziel.

Karl musste - wie nicht anders zu erwarten war - ein einsames Rennen gegen die Uhr laufen. Trotzdem konnte er sich gegenüber Köln (13:17,34 am 23.06.) noch einmal deutlich steigern. Ich kenne keinen Wuppertaler M 70er, der bisher schneller als Karl gewesen ist. Für Karl war sogar eine Zeit unter 13:00 Min. möglich, wenn er nicht von ihm überrundenden Läufern ein paar Ellenbogenstöße abbekommen hätte, die ihn aus dem Laufrhythmus brachten. Zu allem Überfluss liefen ihm Läufer, die bereits ihr Rennen beendet hatten, am Schluss vom Innenraum aus auch noch in die Bahn. Wahrlich kein sportlich faires Verhalten, oder war es einfach nur Gedankenlosigkeit?

N.K.

### **Monschau-Marathon (12.08.): Teilnehmerbegrenzung bei der Jubiläumsauflage**

<u>Männer:</u>	1. Helmut Peters (66)	LG Mützenich	2:44:40,0	
	184. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 23.	3:32:51,7	
	403. Manfred Bönner (49)	M 50/ 56.	3:51:34,7	1.087 Läufer im Ziel.

<u>Frauen:</u>	1. Birgit Lennartz (5)	LLG St. Augustin	3:17:44,0	
	86. Gabriele Pohl (41)	W 60/ 3.	4:23:17,4	
	93. Vera Hellmich (59)	W 40/ 19.	4:29:06,9	
	133. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 16.	4:50:57,6	169 Läuferinnen im Ziel.

Naturmarathon um Monschau (ca. 25 km südlich von Aachen) als Rundkurs, 60 % Waldwege, größere Höhenunterschiede bei km 12-14, 16/17, 34,5-36, u. 41-41,5.

Nach der Hitzeschlacht im Vorjahr war es beim 25. Monschau-Marathon zwar auch nicht kalt, aber mit Temperaturen um 22 Grad noch ganz gut auszuhalten. Friedhelm Garze stand am Start ziemlich weit hinten. Mit Slalomlaufen und kurzen, schnellen Antritten bemühte er sich, schaffte er es, aus dem Pulk herauszukommen. Das aber kostet Kraft. Hinterher musste er für seinen „Husarenritt“ büßen. Die letzten Kilometer wurden doch ziemlich schwer.

N.K.

### **Deutsche Seniorenmeisterschaften II (M/W 50 + älter) in Potsdam (17. - 19.08.):**

**Karl Nagel hatte starke Gegner**

800 m – M 70 (17.08.)

1. Heinz Ebermann (31)	LG Neiße	2:46,16
7. Karl Nagel (29)		2:56,20

1.221 Aktive aus 505 Vereinen kämpften im Stadion Luftschiffhafen in 191 Wettbewerben um die Meistertitel, davon viele mit Doppelmeldungen. Es gab wieder eine Reihe beeindruckender Leistungen.

Karl konzentrierte sich vernünftigerweise nur auf eine Strecke. Trotz einer neuen persönlichen Bestzeit in der M 70 musste er nach hartem Kampf letztlich doch mit dem letzten Platz vorlieb nehmen, was die Klasse des Feldes nur unterstreicht. Auch in dieser hohen Altersklasse sind bei Deutschen Meisterschaften keineswegs „Fußkranke“ unterwegs.

Edmund Schepp vom TuS Wiesbaden-Rambach, der schon bei unserer Vereinsfahrt in Bad Soden durch einen überlegenen Sieg in der M 70 in der kaum glaublichen Zeit von 42:12,9 Min. auffiel, setzte in Potsdam noch einen drauf. In hervorragenden 41:28;56 Min. sicherte er sich den Titel. Aber auch das ist relativ. Die von Hermann Brecht (SCC Berlin) gehaltene deutsche Senioren-Bestleistung aus dem Jahre 1991 steht bei 40:20,2 Min.; ist also noch um einiges besser.

Potsdam wird im nächsten Jahr Schauplatz der Senioren-Europameisterschaften sein, also ein zusätzlicher Anreiz, sich ins Zeug zu legen. Ein besonderer Höhepunkt soll der Marathonlauf mit einer idyllischen Rundstrecke an der Havel werden.

### **Volkslauf zum Heideblütenfest in Schneverdingen (25.08.): Rolf Niedt wie immer dabei!**

5 km: 1. Stefan Bädermann (67) TuS Hermannsburg 17:23,6 75 Läufer + 36 Läuferinnen  
73. Rolf Niedt (35) M 60/ 8. 33:30,2 im Ziel.

10 km/ Halbmarathon: 103/ 116 Läufer + 31/ 17 Läuferinnen im Ziel

Rolf Niedt verbrachte wie gewohnt seinen Sommerurlaub in der schönen Lüneburger Heide. Natürlich lief er auch wieder beim Schneverdinger Volkslauf mit. Er begnügte sich aber diesmal mit der 5-km-Distanz. Rolf gehört sicherlich mittlerweile zu den Treuesten der Treuen in Schneverdingen.

N.K.

### **Sengbach-Talsperrenlauf (26.08.): Nur ankommen war diesmal wichtig - Friedhelm Garze**

Wie immer zieht dieser Lauf viele Läufer aus dem bergischen Raum an. Die Sonne lachte diesmal zu heftig. Die Mittagstemperaturen lagen bei über 30 Grad. Selbst auf der Strecke mussten die Sanitäter Läufer wegen der Hitze behandeln. So war der Halbmarathon eine echte Strapaze. Da ist die Zeit von Antonio Stellato nur zu bewundern.

#### 11 km Männer, männl. Jugend

1. Frank Schnabel (62)	Remscheider SV	36:50,5	
13. Marc Röttger (80)	Barmer TV	42:02,7	bester Wuppertaler!
43. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 3.	47:34,4	
103. Matthias Wickel (84)	Jug. B/ 8.	52:43,2	
124. Rüdiger Villbrandt (37)	M 60/ 2.	53:49,2	343 Läufer im Ziel.

#### 11 km Frauen, weibl. Jugend

1. Petra Maak (64)	TSV Bayer Dormagen	40:15,3	
28. Vera Hellmich (59)	W 40/ 3.	60:11,5	167 Läuferinnen im Ziel.

#### Halbmarathon

1. Robert Langfeld (68)	LG Braunschweig	1:07:25,1	
12. Olaf von der Cron (74)	Laufen in Wuppertal	1:22:20,2	bester Wuppertaler!
31. Antonio Stellato (46)	M 55/ 1.	1:27:32,6	
181. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 41.	1:44:24,2	695 Läufer und 132 Läuferinnen
216. Wolf Ulrich Staiger (61)	M 40/ 49.	1:45:55,9	im Ziel.

Insbesondere die Halbmarathonläufer hatten es sehr schwer, starteten sie doch erst um 10 Uhr und kamen so voll in die Mittagshitze hinein. Frank Villbrandt erlebte hautnah mit, was dann passieren kann. Ein Läufer hinter ihm stieß einen lauten Schrei aus, so als wollte er sich selbst noch einmal richtig motivieren und jetzt erst richtig loslegen. Er rannte an Frank vorbei, lief aber dann in Schlangenlinien und taumelte. Helfer waren glücklicherweise zur Stelle. Wahrscheinlich erlitt er einen Hitzschlag.

N.K

#### Sengbach-Meile für Schüler

1. Jan-Philipp Werner (89)	männl. Jug. B/ 1	5:55,0	
2. Nicolai Werner (89)	männl. Jug. B/ 2.	5:55,3	31 Schüler +
4. Stephan Krüger (89)	männl. Jug. B/ 3.	5:58,7	11 Schülerinnen im Ziel.

Unsere drei Musketiere wurden versehentlich mit dem falschen Jahrgang 1985 in den Computer eingegeben und so der männl. Jugend B zugeordnet, was ihnen aber nicht weiter schadete. Sie fanden auch unter ihren älteren Mitstreitern keine gleichwertigen Konkurrenten. Jonas Schnittert (5:57,0) aus Hilden kam dadurch als Gesamt-Dritter zum unverhofften Klassensieg in der M 12.

N.K.

#### **Herdecke-Kirchener City-Lauf (01.09.): Kurt Kessler gewann Fahrrad**

<u>10 km:</u>	1. Roland Steinmetz (76)	Cne-Team Essen	33:40,9	133 Läufer + 30 Läufe-
	75. Friedrich Mann (36)	M 65/ 1.	46:09,5	rinnen im Ziel.
	111. Paul Kalusche (31)	M 70/ 1.	50:53,3	
	130. Kurt Kessler (22)	M 70/ 2.	63:07,4	keine vermessene Strecke

Unter allen Teilnehmern wurden wertvolle Sachpreise verlost. Kurt Kessler hatte das Glück, ein Damenfahrrad im Werte von rd. 1.000 DM zu gewinnen. Da Kurt aber nicht nur gerne läuft, sondern auch ein begeisterter Radfahrer ist, verfügt er natürlich auch schon lange über ein gutes Rad. Seine Tochter Susanne nahm das Geschenk aber gerne an.

N.K.

#### **Arthur-Lambert-Bahnlauf an der Oberbergischen Str. (02.09.): Die Wuppertaler wollen nicht mehr auf der Bahn laufen - Norbert Korte**

<u>5.000 m:</u>	1. Benjamin Lehmbach (80)	Barmer TV	16:33,40	
	9. Matthias Wickel (84)	Jug. B/ 5.	21:06,10	15 Läufer +
	11. Karl Nagel (29)	M 70/ 1.	22:38,26	2 Läuferinnen im Ziel.

Die Bedeutung des Arthur-Lambert-Laufes geht leider immer mehr zurück. Die im Rahmen dieser Veranstaltung in den letzten Jahren ausgetragenen 10.000-m-Kreismeisterschaften fanden wegen des fehlenden Interesses schon nicht mehr statt. Aus organisatorischer Sicht ist die Entscheidung des Veranstalters BTV verständlich, die Gedenkveranstaltung in die Schüler-Stadtmeisterschaften einzubetten. Die Entscheidung, die Veranstaltung auseinander zu reißen und den 10.000-m-Lauf für Männer bis M 60 und Frauen bis W 40 erst nachmittags nach den Stadtmeisterschaften durchzuführen, erwies sich erwartungsgemäß als Fehlschlag. 3 Läufer traten an, 1 gab noch auf. Langweiliger kann ein Rennen für alle Beteiligten kaum sein.

Entgegen der Ausschreibung durften über 5.000 m dann doch auch Hauptklasse-Athleten starten. 18 Starterinnen und Starter sind da normalerweise nicht zu viel. Wenn der Erste aber 16:33 und die Letzte 27:47 läuft, sind die Leistungsunterschiede aber einfach zu groß. Die Rundenzähler kamen da naturgemäß in Kalamitäten. Keiner weiß so ganz genau, welche Zeiten jetzt tatsächlich korrekt sind. Nach dem zuletzt gezeigten Leistungsniveau dürften Matthias und Karl aber exakt die geforderten 12 ½ Runden gelaufen sein.

Karl Nagel bestätigte seine augenblicklich gute Verfassung. Er verfehlte seine Wuppertaler Bestleistung für die M 70 aus dem Jahre 1999 nur um rd. 8 Sek., und man weiß ja, in den höheren Altersklassen zählt jedes Jahr doppelt.

**Wuppertaler Schüler-Stadtmeisterschaften (M/W 12 - M/W 15) an der Oberbergischen Str. (02.09.): Jan-Philipp Werner mit Jahrgangsbestenpokal über 1.000 m - Georg Rüttinger**

Schüler M 12 (Jahrgang 1989)

75 m: 1. Sebastian Heiser PSV Wuppertal 10,73 (0,9 m/s GW)  
3. Jan-Philipp Werner 11,31 (0,3 m/s RW) 14 Sprinter in der  
4. Nicolai Werner 11,58 (0,9 m/s GW) Wertung

1.000 m: 1. Jan-Philipp Werner 3:14,00 2. Nicolai Werner 3:14,05  
3. Stephan Krüger 3:17,47

Weitsprung: 1. Simon Prentkowski TV Friesen 4,41  
2. Jan-Philipp Werner 4,36  
5. Nicolai Werner 4,15 15 Springer in der Wertung

Ballwurf (200 g): 1. Sebastian Heiser PSV Wuppertal 51,0  
5. Jan-Philipp Werner 34,0 9 Werfer in der Wertung

Schüler M 13 (Jahrgang 1988)

75 m: 1. Pascal Jürgens Barmer TV 10,27 (0,9 m/s GW) 8 Sprinter in der  
8. Pascal Wienstroth 12,24 (0,1 m/s GW) Wertung

Weitsprung: 1. Matthias Schulz Vohwinkeler TV 4,19  
6. Pascal Wienstroth 3,77 7 Springer in der Wertung

Ballwurf (200 g): 1. Florian Leeser Vohwinkeler TV 47,5  
3. Pascal Wienstroth 38,0 6 Werfer in der Wertung

Schüler M 14 (Jahrgang 1987)

100 m: 1. Jan Kaufmann Barmer TV 12,88 (1,0 m/s GW) 10 Sprinter in der  
10. Dominic Bahne 15,26 (0,5 m/s GW) Wertung

1.000 m: 1. Lutz Fenner TV Friesen 2:56,40 5 Läufer in der Wertung  
4. Dominic Bahne 3:35,20 5. Marcel Bahne 3:53,90

Hochsprung: 1. Dominik Völker Barmer TV 1,54  
7. Dominic Bahne 1,30 7 Springer in der Wertung

Weitsprung: 1. Christoph Pohl Barmer TV 5,07  
8. Dominic Bahne 3,90  
9. Marcel Bahne 3,12 9 Springer in der Wertung

<u>Kugelstoß (5 kg):</u>	1. Christoph Pohl	Barmer TV	10,45	
	6. Marcel Bahne		5,26	
	7. Dominic Bahne		4,92	7 Werfer in der Wertung

Schülerinnen W 12 (Jahrgang 1989)

<u>75 m:</u>	1. Lara Pusch	Barmer TV	10,61 (1,5 m/s RW)	
	7. Carolin Wickel		11,94 (1,4 m/s GW)	
	9. Valerie Luttkus		12,63 (0,8 m/s GW)	
<u>800 m:</u>	1. Miriam Scherf	PSV Wuppertal	2:45,93	
	4. Carolin Wickel		3:16,03	4 Läuferinnen in der Wertung
<u>Weitsprung:</u>	1. Lara Pusch	Barmer TV	4,94	
	9. Carolin Wickel		3,50	9 Springerinnen in der Wertung
Schlagballwurf	1. Lara Pusch	Barmer TV	37,0	
<u>(80 g):</u>	3. Valerie Luttkus		30,0	
	6. Carolin Wickel		24,5	8 Werferinnen in der Wertung

Schülerinnen W 13 (Jahrgang 1988)

<u>75 m:</u>	1. Laura Straßen	Barmer TV	10,67 (0,9 w/s RW)	
	11. Nicole Szymczyk		12,28 (1,5 w/s RW)	
<u>800 m:</u>	1. Clara Reinecke		3:02,54	
	2. Katharina Dahlhaus		3:07,66	2 Läuferinnen in der Wertung
<u>Weitsprung:</u>	1. Laura Straßen	Barmer TV	5,08	
	8. Katharina Dahlhaus		4,06	
	9. Clara Reinecke		3,90	10 Springerinnen in der Wertung
Schlagballwurf	1. Lena Hegeler	PSV Wupp.	43,0	
<u>(80 g):</u>	3. Nicole Szymczyk		38,0	
	8. Katharina Dahlhaus		22,0	8 Werferinnen in der Wertung

In diesem Jahr starteten wir wieder unter schlechten Voraussetzungen bei den Stadtmeisterschaften. Durch die Rasenverlegung für den WSV ist die obere Platzanlage auf dem Freudenberg schon seit dem letzten Jahr in einem desolaten Zustand. So konnte der Ballwurf nur äußerst schlecht und selten trainiert werden. In den letzten Wochen wurden die Sprunggruben wegen der Drainagebaustelle vollkommen beseitigt. Fazit: Weitsprung Fehlanzeige! Die Laufbahn war seit Ende der Sommerferien so beschädigt, dass sie außer für Sprints wochenlang nicht genutzt werden konnte. Erschwerend kam die überschneidende Nutzung des Sportplatzes mit dem WSV dazu. Ich hoffe, dass uns im nächsten Jahr der Freudenberg endlich wieder voll zur Verfügung steht.

In der M 14 konnten weder Dominic noch Marcel Bahne ihr wirkliches Leistungspotenzial abrufen. Pascal Wienstroth erreichte seine beste Leistung im Ballwurf mit einem guten 3. Platz. Die M 12 dominierte Jan-Philipp Werner mit dem 1. Platz im 1.000-m-Lauf in einer hervorragender Zeit. Gerade diese Leistung brachte ihm den Jahrgangspokal für die beste Leistung ein. Nur 5/100 Sekunden trennten Nicolai Werner als Zweiten von seinem Bruder. Beim Weitsprung steigerte sich Jan-Philipp auf 4,36 m, die ihm zu Platz 2 verhalfen.

Bei den Schülerinnen erreichte Clara Reinecke in der W 13 einen Stadtmeistertitel im 800-m-Lauf. In der gleichen Altersklasse stellte Katharina Dahlhaus im Weitsprung mit 4,06 m eine neue persönliche Bestleistung auf. Unsere Ballwurfexpertin Nicole Szymczyk kam mit 38,0 m auf einen guten Platz 3 in der W 13. In der W 12 zeigte sich Carolin Wickel im Sprint über 75 m in 11,94 s deutlich verbessert. Valerie Luttkus entwickelt sich mit 30,0 m und Platz 3 in der W 12 langsam auch zu einer Ballwurfspezialistin.

### **Düsseldorfer Kö-Lauf (02.09): Antonio gewinnt trotz starker Konkurrenz seine Altersklasse**

<u>10 km Männer M 20 - M 35:</u> (5 Runden)	1. Ralph Schön (62)	ART Düsseldorf	36:07	778 Läufer
	22. Michael Bremer (66)	M 35/ 12.	36:07	im Ziel.
<u>10 km Männer M 40 + älter:</u> (5 Runden)	1. Manuel Fernandez (59)	ART Düsseldorf	33:11	
	12. Rolf Werg (56)	M 45/ 6.	36:22	651 Läufer
	23. Antonio Stellato (46)	M 55/ 1.	37:35	im Ziel.

Es werden immer mehr auf der Königsallee. Diesmal waren es schon 4.600 Teilnehmer. Sieben Stunden lang gehörte der „Boulevard des Westens“ vor 20.000 Zuschauern der Laufelite aus 21 Ländern und den begeisterten Zuschauern, so schrieb zumindestens die Presse. Publikumsliebbling Tendai Chimusasa aus Simbabwe sorgte mit seinem vierten Sieg auf der „Kö“ im Lauf der Asse über 10 km für den Höhepunkt des Tages, als er seinen stärksten Gegner, den Kenianer Laban Chege auf der Zielgeraden in 28:49 niederrang. Obwohl auch einige bekannte deutsche Namen dabei waren, blieben die zahlreichen Kenianer hinter Chimusasa unter sich. Ein Mann wie der Düsseldorfer Salvatore Di Dio, der in unserer Region als Sieger zahlreicher Volks- und Straßenläufe recht bekannt ist, schaffte mit 31:11 gerade einmal den Platz 24.

N.K.

### **Mac-Guinness-Rekordlauf über 100 x 800 m in Essen-Überruhr (08.09): Stephan Krüger und Werner-Brüder überzeugten beim erfolgreichen Rekordversuch - Georg Rüttinger**

Unter schlechten Wetterbedingungen mit Regen und starkem Wind wurde in Essen anlässlich des 100-jährigen Vereinsjubiläums des TLV Germania Überruhr ein Rekordversuch über 100 x 800 m gestartet. Im Vorfeld suchte und fand der veranstaltende Verein eine ausreichende Anzahl guter 800-m-Läufer. Unsere drei Schüler überzeugten durch hervorragende Leistungen. Jeder Staffelläufer musste seine 800 m alleine bewältigen, aber dafür erntete jeder den Applaus des gesamten anwesenden Publikums. Nikolai Werner startete als 84. Teilnehmer und legte mit 2:38 min. eine beeindruckende Leistung hin. Als 85. lief Stephan Krüger und erntete mit 2:40 min. viel Applaus vom Publikum. Schließlich unterbot als 86. Teilnehmer Jan-Philipp mit 2:37 min. ganz knapp die Zeit seines Bruders. Alle drei wurden sowohl vom Veranstalter als auch vom Publikum für ihre Leistungen besonders bewundert.

Mit der Gesamtlaufzeit von 4:29:06 Std. blieb die Staffel am Ende deutlich unter der angepeilten 5-Std.-Marke.

Nicolai Werner 2:38 (400 m: 1:13) - Stephan Krüger 2:40 (1:17) - Jan-Philipp Werner 2:37 (1:14)

**Laufend bekloppt** (untypische Läuferarten!): Es gibt total Bekloppte, die laufen auch so. – Es gibt ehrgeizige Menschen, die durch das Laufen bekloppt wurden. – Es gibt ganz normale Menschen, die laufen als ob sie bekloppt wären. – Es gibt Bekloppte, die durchs Laufen fast normal geworden sind.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck



**Kreismeisterschaften Schüler/innen B in Wuppertal (15.09.): Superleistung mit 3:11 Min. auf 1.000 m für Jan-Philipp Werner - Georg Rüttinger**

Schüler M 12 (Jahrgang 1989)

75 m: 1. Tobias Wende TuS 1864 Velbert 10,30 (0,4 m/s RW)

Jan-Philipp Werner 11,02 als 3. im 1. Zwischenlauf ausgeschieden (RW ?)

Jan-Philipp Werner 11,06 als 3. im 4. Vorlauf für den ZwLauf qualifiziert (0,5 GW)

Nicolai Werner 11,46 als 4. im 3. Vorlauf ausgeschieden (0,5 m/s GW)

1.000 m: 1. Jan-Philipp Werner 3:11,11

4. Stephan Krüger 3:19,39

Nicolai Werner aufgegeben 24 Läufer in 2 Zeitläufen im Ziel.

Weitsprung: 1. Arne Debald TSV Bayer Leverkusen 5,02

12. Jan-Philipp Werner 4,25

14. Nicolai Werner 4,20 36 Springer in der Wertung

Ballwurf (200 g): 1. Arne Debald TSV Bayer Leverkusen 47,0

18. Stephan Krüger 31,0

23. Nicolai Werner 27,5

24. Jan-Ph. Werner 23,5 24 Werfer in der Wertung

Schüler M 13 (Jahrgang 1988)

75 m: 1. Pascal Jürgens Barmer TV 10,35 (0,2 m/s RW)

Pascal Wienstroth 11,96 als 5. im 1. Vorlauf ausgeschieden (1,5 m/s RW)

4 x 75-m-Staffel: 1. TSV Bayer 04 Leverkusen I 39,96

10. LCW 45,70 12 Staffeln in 2 Zeitläufen

N. Werner - Krüger - Wienstroth - J.-Ph. Werner

Weitsprung: 1. Marvin Reitze TSV Bayer Leverkusen 5,25

19. Pascal Wienstroth 3,65 22 Springer in der Wertung

Ballwurf (200 g): 1. Kai Zanke TSV Bayer Leverkusen 55,0

13. Pascal Wienstroth 34,5 18 Werfer in der Wertung

Schülerinnen W 12 (Jahrgang 1989)

75 m: 1. Yvonne Dellhofen TSV Bayer Leverkusen 10,59 (0,2 m/s GW)

Carolin Wickel 11,73 als 5. im 4. Zwischenlauf ausgeschieden (0,2 m/s GW)

11,72 als 4. im 2. Vorlauf für den ZwLauf qualifiziert

800 m: 1. Miriam Scherff PSV Wuppertal 2:44,72

10. Carolin Wickel 3:19,10 10 Läuferinnen im Ziel.

Schlagballwurf (80 g): 1. Yvonne Dellhofen TSV Bayer Leverkusen 45,5 12 Werferinnen

5. Valerie Luttkus 31,5 in der Wertung

Schülerinnen W 13 (Jahrgang 1988)

Schlagballwurf (80 g): 1. Nadine Dellhofen TSV Bayer Leverkusen 53,0 19 Werferinnen  
6. Nicole Szymczyk 41,0 in der Wertung

Unsere B-Schüler/innen starteten bei den Kreismeisterschaften unter gleichen schlechten Voraussetzungen wie bereits bei den Stadtmeisterschaften. Deshalb konnten auch nur wenige herausragende Leistungen erzielt werden. Allerdings gab es auch sehr erfreuliche Ereignisse.

Besonders spannend entwickelte sich der Kampf um unseren einzigen Kreismeistertitel. Beim 1.000-m-Lauf der Schüler M 12 setzte sich zunächst der groß gewachsene Jonas Schnittert von der LG Hilden an die Spitze des Feldes; knapp dahinter Jan-Philipp und Nicolai Werner, an vierter Position Stephan Krüger. Dabei bediente sich der führende Läufer unfairer Mittel, um die anderen hinter sich zu lassen. Dieser „Albatross“ war schon mehrere Male damit aufgefallen, dass er mit lang ausgebreiteten Armen versuchte, die hinter ihm Laufenden zu kontrollieren und so am Überholen zu hindern. Er sollte seine langen Arme lieber zum Laufen benutzen. Nach ca. 500 m musste Nicolai Werner wegen Magenbeschwerden aussteigen. Jan-Philipp war jetzt alleine hinter dem Führenden und suchte nach einer günstigen Überholmöglichkeit. Nach ca. 800 m bot sich ihm diese Gelegenheit. Er „unterlief“ die langen Arme des Hildeners und legte einen tollen Endspurt bis zum Ziel hin, dem keiner mehr folgen konnte. In 3:11,11 Min. gewann er mit einer neuen persönlichen Bestzeit den Kreismeistertitel!

Bei den Schülerinnen W 12 erreichte Carolin Wickel im 75-m-Lauf mit einer Steigerung auf 11,72 s den Zwischenlauf. Beim Ballwurf der W 12 verbesserte sich Valerie Luttkus auf 31,5 m und wurde damit Fünfte. Auch Nicole Szymczyk (W 13) warf mit 41,0 m nochmals weiter, was Platz 6 bedeutete.

In der M 12 qualifizierte sich über 75 m nur Jan-Philipp Werner für den Zwischenlauf. Er verbesserte seine Zeit auf 11,02 s. Der Weitsprung und der Ballwurf der M 12 gestaltete sich diesmal für unsere Schüler sehr hektisch und brachte nicht den gewünschten Erfolg.

Bei der abschließenden 4 x 75-m-Staffel der Schüler B kam nochmals Hektik auf, aber unsere Staffel schaffte trotz Regen und Unruhe vor dem Start einen beachtlichen 10. Platz.

**Dorstener City-Lauf mit Westdeutschen und Westfälischen 10-km-Straßenlauf-Meisterschaften (15.09.): Wuppertal wurde nur durch 3 LCW-Senioren-Läufer vertreten - F. Garze**

Westdeutsche Meisterschaften über 10 km (3 Runden)

1. Holger Ahrenberg (71)	Tusem Essen	31:04	242 Läufer + 61 Läuferinnen im Ziel.
175. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 4.	39:04	Außerdem 162 Läufer + 40 Läuferinnen im eigentlichen City-Lauf.
212. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 21.	42:13	
234. Karl Nagel (29)	M 70/ 2.	47:33	

Mannschaftswertung: 1. Tusem Essen Ahrenberg, Hommen, Kruck 1:36:18  
(Westdeutsche Meist.) 53. LC Wuppertal 2:08:50  
56 Mannschaften in der Wertung

Nur drei Seniorenläufer machten sich auf nach Dorsten, um Wuppertal bei den Westdeutschen Meisterschaften zu vertreten. Leider konnte Norbert Korte nicht mitfahren. Er war wegen vorbeireitender Arbeiten für den Volkslauf verhindert. Bei schönem Wetter erwies sich die Versorgung - wie schon mehrfach bei Meisterschaften - als nicht optimal. Nach dem Lauf ging der Tee aus, für den aber dann schnell Mineralwasser besorgt wurde.

Die beste Platzierung erreichte Karl Nagel als Zweiter der M 70 mit 47:33 Min. Schnellster Wuppertaler aber war Wolfgang Stein in 39:04 Min. (Platz 4 in der M 60).

Die Meisterschaften zeichneten sich hinsichtlich der Leistungsbreite durch ein hohes Niveau aus. Der Letzte lief noch 51:07 Min. Was die Spitzenzeiten angeht, dürfte es aber kaum jemanden vom Hocker gerissen haben. Keiner lief unter 31:00, nur 4 blieben unter 32:00 Min.. Das ist doch eher bescheiden, was sicherlich auch mit den nur eine Woche später stattfindenden I. Deutschen 10-km-Meisterschaften in Troisdorf zusammenhing. Eine bessere Terminkoordination wäre schon wünschenswert gewesen.

N.K.

### **35. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ (22.09.): Interesse am Volkslauf weiterhin ungebrochen - Norbert Korte**

#### Schülerinnen W 11 - W 13 über 2,1 km

1. Anneke Goudefroy (88)	W 11	8:07	
Albert-Schweitzer-Realschule Remscheid			
19. Katharina Dahlhaus (88)	W 13/ 12.	10:31	
22. Nicole Szymczyk (88)	W 13/ 14.	10:35	
26. Carolin Wickel (89)	W 12/ 6.	10:57	
50. Angelique Lau (88)	W 13/ 23.	11:42	
88. Valerie Luttkus (88)	W 12/ 30.	12:48	162 Läuferinnen im Ziel.

Die Siegerin gewann mit einem Riesenvorsprung von über 1 Minute. Selbst die schnellste B-Jugendliche, Lena Peters vom Barmer TV, kam mit 8:28 Min. im nächsten Lauf an ihre Zeit nicht heran. Noch nie war eine Läuferin auf dieser Strecke besser. Mit 8:07 Min. verbesserte sie den alten Streckenrekord von Jasmina Kuhnke (Carl-Duisberg-Gym./ASV Wuppertal) aus dem Jahre 1993 deutlich um 14 Sekunden.

Carolin Wickel erreichte einen guten 6. Platz in ihrer Altersklasse W 12.

#### Schülerinnen W 14 + W 15, weibl. Jugend B über 2,1 km

1. Lena Peters (85)	Barmer TV	8:28	
78. Franca Licata (86)	W 15/ 21.	13:29	123 Läuferinnen im Ziel.

#### Schüler M 8 - M 10 über 2,1 km

1. Fabian Fiege (91)		8:30	
DJK Tusa Düsseldorf			
56. Janis Bauer (94)	M 8/ 15.	11:57	110 Läufer im Ziel.

Der kleine Janis Bauer (erst 7 Jahre jung) erwies sich keineswegs als „Kanonenfutter“. Er ließ viele der bis zu 3 Jahre älteren Mitstreiter hinter sich. Im nächsten Jahr kann er sich in der M 8 sicher ganz weit vorne platzieren.

#### Schüler M 11 - M 13 über 2,1 km

1. Jan-Philipp Werner (89)	M 12/ 1.	7:57	20. Timo Bauer (90)	M 11/ 5.	9:33
2. Nicolai Werner (89)	M 12/ 2.	8:01	38. David Andres (88)	M 13/ 13.	9:55
3. Stephan Krüger (89)	M 12/ 3.	8:08			
157 Läufer im Ziel.					

Dieser Lauf war eine ganz klare Angelegenheit für unser LCW-Dreigestirn. Alle anderen spielten nur eine Statistenrolle. Sogar in der M 14 hätten alle drei gesiegt. Dabei sollte aber keineswegs die gute Leistung von Timo Bauer vergessen werden. Er hatte halt nur das Pech, sich mit noch besseren LCWern messen zu müssen. David Andres erkämpfte sich nach langer Verletzungspause einen vorderen Platz in der M 13.

#### Schüler M 14 + M 15, männl. Jugend B über 2,1 km

1. Jan Röttger (84)	Barmer TV	6:55	
26. Dominic Bahne (87)	M 14/ 3.	8:33	
46. Marco Linke (85)	m.J.B/ 22.	9:23	120 Läufer im Ziel.

Mit Jan Röttger wiederholte ein hier in der Region schon recht bekannter BTV-Läufer seinen Sieg, ohne aber ganz seine Zeit aus dem Vorjahr zu erreichen. Dominic Bahne konnte mit seinem 3. Platz in der M 14 auch noch aufs Siebertreppchen.

<u>5 km Frauen,</u>	1. Stefanie Loyal (66)	TGS Langenhain	22:27	
<u>weibl. Jugend A:</u>	6. Martina Bauer (64)	W 30/ 3.	24:06	
	8. Birgit Braschos (54)	W 40/ 3.	25:43	
	9. Vera Hellmich (59)	W 40/ 4.	25:44	85 Läuferinnen im Ziel.

Stefanie Loyal weilte mit ihrem Mann Stefan sozusagen auf Heimaturlaub und nutzte die Gelegenheit zu einem Start bei unserem Volkslauf. Unter ihrem Mädchennamen Müller war sie in den 80er Jahren eine feste Größe in der Wuppertaler Laufszene. Stefan Loyal, der sich Anfang der 80er Jahre seine ersten Sporen beim LCW verdiente, steigerte seine Bestzeit über 1.500 m später beim BTV bis auf 3:48,61 Min. Von solchen Klassezeiten kann man in Wuppertal mittlerweile nur noch träumen. Stefan arbeitet heute als Arzt in einem Krankenhaus in der Nähe von Frankfurt.

Martina Bauer steigerte sich beachtlich gegenüber dem letzten Jahr. Das bessere Training trug erste Früchte. Birgit Braschos und Vera Hellmich hatten diesmal gegen sie keine Chance. Obwohl sie fast 1 ½ Min. schneller lief, fiel sie in ihrer Altersklasse um einen Platz zurück. Eine bessere Zeit garantiert also nicht auch unbedingt eine bessere Platzierung.

#### 5 km Männer, männl. Jugend A

1. Jan Drees (79)	TSV Bayer Leverkusen	16:54	
24. Nicolai Braschos (81)	M 20/ 9.	19:51	
57. Karl Nagel (29)	M 60+/ 1.	23:05	
83. Paul Kalusche (31)	M 60+/ 5.	25:30	123 Läufer im Ziel.

- 21 -

Jan Drees gab vor wenigen Jahren als Jugendlicher noch Anlass zu großen Hoffnungen auf der 800-m-Distanz. Daraus dürfte wohl nichts mehr werden. Nach einem berufsbedingten Abstecher nach Hamburg ist er jetzt wieder in seine Heimatstadt Wuppertal zurückgekehrt, startet aber weiterhin für Bayer Leverkusen. Er hatte keine Chance, in die Nähe des Streckenrekordes zu kommen (16:13), gewann aber trotzdem unangefochten vor den Verfolgern mit Marc Röttger (17:07/BTV) an der Spitze.

Nicolai Braschos ist kaum noch wiederzuerkennen. Statt ganz kurzer hat er jetzt ganz lange Haare. Er ist aber keineswegs ein „fauler Sack“ geworden, wie manch anderer junger Mann. Mit 19:51 und Platz 9 in seiner Altersklasse zeigte er eine ansprechende Leistung.

### 10 km Frauen

1. Cornelia Kronenberg (54) LCK Ronsdorf 41:37  
15. Gaby Pohlmann (41) W 50+/ 1. 52:37 41 Läuferinnen im Ziel.

Erwartungsgemäß konnte keine andere Läuferin Cornelia Kronenberg an der Spitze in Verlegenheit bringen. Sie siegte überlegen vor Dagmar Embrosy (Sprockhövel) aus der gleichen Altersklasse W 40. Die jüngeren Läuferinnen spielten keine Rolle.

Gaby Pohlmann gewann ohne Probleme die W 50, obwohl sie bereits der W 60 angehört.

### 10 km Männer

1. Sascha Velten (74) Remscheider SV 33:14  
2. Peter Lange (65) Remscheider SV 36:18  
3. Karl-Heinz Baumann (81) Wuppertal 37:13  
99. Matthias Wickel (84) Gym. Bayreuther 45:52 223 Läufer im Ziel.  
Str./LCW M 20/ 24.

Einen solchermaßen überlegenen Sieger wie Sascha Velten gab es meines Wissens noch nie bei unserem Volkslauf. Er tat mir fast schon leid, als ich ihn so einsam seine Bahn ziehen sah. Obwohl er nicht gefordert wurde, stellte er exakt die bisher von Frank Holz (Barmer TV) gehaltene Streckenbestzeit ein.

Das 10-km-Rennen wäre fast zum großen Fiasko geworden. Nur der Besonnenheit und dem Arbeitseifer der EDV-Crew ist es zu verdanken, dass es nicht zum Supergau kam. Das Feld wurde ohne Abstimmung mit den Zeitnehmern vom Vertreter einer unserer Sponsoren eigenmächtig auf die Reise geschickt. Ein Albtraum für jedes Organisations-Team! Es ist schließlich doch noch gelungen, wenigstens in etwa die richtigen Zeiten zu ermitteln.

11 Tage vor unserem Volkslauf löschten am 11. Sept. vier Flugzeugabstürze innerhalb von nur zwei Stunden in den USA das Leben von fast 5.000 Menschen aus. Von diesem vorher wohl kaum von jemandem für möglich gehaltenen Terrorakt konnte natürlich auch unser Volkslauf nicht unberührt bleiben.

Die Welt trug und trägt Trauer und versucht, angemessen auf den Terror zu reagieren. Aber was ist in dieser Situation schon angemessen?

Das Leben geht weiter, und auch im sportlichen Alltag muss es irgendwie weitergehen. Wir haben deshalb zu keiner Zeit daran gedacht, den Volkslauf abzusagen. Weitermachen heißt aber nicht, die Opfer zu vergessen. Vor dem 5-km-Lauf erinnerte Peter Hartwig, Politiker, Kanute und Läufer, in einer kurzen Gedenkansprache an die Toten und Verletzten der grausigen Terroranschläge.

Harald hat ja die Organisationsleitung des Volkslaufes an ein Vierer-Team übergeben. Das merkte aber kaum jemand. Nicht dass das neue Team so überragend gewesen wäre. Vielmehr mischte Harald weiterhin tatkräftig mit. Der Volkslauf ist ihm in den vielen Jahren halt ans Herz gewachsen. Ohne sein Wissen und seine Erfahrung hätte manches sicherlich auch mehr schlecht als recht geklappt.

Obwohl unser Volkslauf nicht im Volkslauf-Kalender steht, wurden wir fast von einer Teilnehmerlawine überrollt. Volksläufe für Hobby- und Gesundheitsläufer und weniger für leistungsorientierte Breitensportler scheinen wieder „in“ zu sein.

Zu 1.476 Voranmeldungen (davon 1.181 von Schulen) kamen noch 274 Nachmeldungen. Die bestellten Startnummern reichten nicht. Glücklicherweise half uns noch der Laufshop Bunert mit Startnummern aus. Wir konnten fast schon froh sein, dass eine Reihe der gemeldeten Läuferinnen und Läufer dann doch nicht gekommen ist. Wir hätten uns sonst an der Gesamtschule wie die Ölsardinen in der Büchse gefühlt, und die Ergebnisermittlung bei den Schülerläufen wäre wohl zusammengebrochen.

Die größte Gruppe stellte einmal mehr mit sage und schreibe 506 Teilnehmern (Vorjahr 335) das Carl-Duisberg-Gymnasium. Es ist schon erstaunlich, wie es die Lehrerschaft immer wieder schafft, ihre Schülerinnen und Schüler in dem Maße zu motivieren. Wie wichtig das Engagement der Lehrkräfte ist, lässt sich am Beispiel der Kath. Hauptschule Bundesallee aufzeigen. Dort brachte bis zuletzt die Konrektorin, Frau Lawatsch, Schülerinnen und Schüler vor allen Dingen für das Wandern auf Trab. Jetzt ist Frau Lawatsch im Ruhestand und schon herrschte absolute Funkstille. Für die Hauptschule Bundesallee sprang die Grundschule Echoer Straße mit 90 Teilnehmern in die Bresche (Vorjahr 40). Ohne Bambini- und Helferlauf stieg die Gesamtteilnehmerzahl gegenüber dem Vorjahr leicht von 1.382 auf 1.444 an.

Natürlich durfte bei der 35. Auflage des Wuppertaler Volkslaufes unser treuester Teilnehmer nicht fehlen. Hans-Gerd Spillekothen reihte sich wie gewohnt in das Feld der 5-km-Läufer ein. Ihm geht es nicht um die Zeit. Dabei sein ist für ihn alles. Seine 34 Medaillen vom Wuppertaler Volkslauf will er der Stadt Wuppertal stiften. Sobald der Stadtbetrieb Sport und Bäder wieder nach Elberfeld in das Verwaltungshaus an der Alexanderstraße umgezogen ist, werden sie dort für jedermann sichtbar einen Ehrenplatz finden.

Hans-Gerd Spillekothen hat sich bei der hiesigen Uni auch darum bemüht, die Professorenschaft für eine Diplomarbeit über die Geschichte des Wuppertaler Volkslaufes zu gewinnen. Bisher wurde ihm allerdings die „kalte Schulter“ gezeigt. Vielleicht klappt es aber doch noch über die Sporthochschule in Köln.

## **25. Zonser Nachtlauf (28.09.): Unsere Youngster zeigten es den Alten - Norbert Korte**

### Schnupperlauf über 3 Meilen (4.827 m)

#### Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Stefan Ettelt (83)	TLV Germania ... o.Z.		
3. Jan-Philipp Werner (89)	Schü. B/ 1.	18:24	
4. Stephan Krüger (89)	Schü. B/ 2.	18:26	
6. Nikolai Werner (89)	Schü. B/ 3.	18:35	
14. Timo Bauer (90)	Schü. C/ 2.	20:51	
52. Bert Renner (40)	M 60/ 4.	25:44	
53. Walter Müller (34)	M 65/ 1.	25:58	80 Läufer im Ziel.

#### Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Anita Bähr (78)	TSV Hochdahl	o.Z.	
35. Karin Bähner (40)	W 60/ 5.	29:22	57 Läuferinnen im Ziel.

Der 3-Meilen-Lauf war in diesem Jahr fest in den Händen unserer LCW-Schüler. Gleich beim Start liefen alle vier in der Spitzengruppe des Gesamtfeldes mit. Im Ziel lieferten sich Jan-Philipp Werner und Stephan Krüger einen harten Zweikampf um Platz 3 der Gesamtwertung, den schließlich Jan-Philipp knapp gewann. In der Klasse Schüler B ging neben dem 1. und 2. auch der 3. Platz mit Nicolai Werner an einen LCWer. Den LCW-Erfolg rundete Timo Bauer durch einen 2. Platz bei den Schülern C ab.

Georg Rüttinger

### 7 Meilen (11.263 m)

#### Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Bernd Czarnietzki (63)		37:37,7
LAV Bayer Uerdingen/Dormagen		
10. Michael Bremer (66)	M 30/ 2.	40:50,7
69. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	45:50,4
92. Norbert Korte (50)	M 50/ 10.	47:12,5
123. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 12.	48:47,5
169. Andreas Black (59)	M 40/ 35.	50:19,6
234. Matthias Wickel (84)	m.J.B/ 5.	51:57,9
237. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 50.	52:02,6
259. Friedrich Mann (36)	M 65/ 2.	52:58,4
266. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 9.	53:07,5
349. Bernd Bahne (43)	M 55/ 16.	55:21,5
698. Hans-Emil Tigges (40)	M 60/ 27.	63:39,5
702. Hans Wiczorrek (30)	M 70/ 5.	63:49,3
809. Kurt Kessler (22)	M 75/ 2.	69:03,3

#### Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Petra Maak (64)		41:41,7
TSV Bayer Uerdingen/Dormagen		
5. Cornelia Kronenberg (54)		45:48,6
LCK Ronsdorf		
43. Martina Bauer (64)	W 35/ 15.	57:48,7
45. Helga Rother (41)	W 60/ 1.	58:14,5
55. Gabi Pohlmann (41)	W 60/ 3.	58:44,5
142. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 7.	64:27,6
252. Traudel Lindemann	W 50/ 16.	70:02,5
276. Daniela Rüttinger	w.J.A/ 4.	71:56,9
304. Gabriele Rüttinger	W 45/ 42.	72:12,6

894 Läufer + 360 Läuferinnen im Ziel.

Zons bot wieder das gewohnte Bild. Gute Stimmung und jede Menge Teilnehmer. Das Wetter spielte auch mit. Es herrschten angenehme Temperaturen. Uns LCWern hatte man diesmal den Start II zugewiesen. Dort ist die Straße noch schmaler als am Startpunkt I, zumal die am Straßenrand geparkten Autos die drangvolle Enge noch vergrößerten. Hier muss sich der Veranstalter etwas einfallen lassen. Leider hatten auch wieder einige „Hobbyschleicher“ nichts besseres zu tun, als sich ganz vorne hinzustellen.

Wir hatten wieder einen Bus für die gemeinsame Fahrt nach Zons gechartert. Dann laufen nämlich auch Vereinsmitglieder mit, die sonst gar nicht oder nur selten an Wettkämpfen teilnehmen. So schien von vornherein klar zu sein, dass wir wieder den Frühstückskorb für die teilnehmerstärkste Gruppe in Empfang nehmen würden, zumal wir uns durch den „Einkauf“ nicht organisierter Läuferinnen und Läufer noch verstärken konnten. Harald hatte deshalb schon vorsichtshalber Lose vorbereitet, um für eine gerechte Verteilung der Leckerbissen zu sorgen. Leider wurde aber aus unserem Frühstückskorb nichts. Der Lauffreff Kemperdick übertraf uns noch deutlich. Wir mussten uns mit 2 Flaschen Sekt und einem kleinen Pokal begnügen.

Um die Zeit bis zur Siegerehrung zu verkürzen, hatte der Veranstalter eine fünfköpfige Band verpflichtet, die Oldies aus den 70er Jahren spielte. Die Band konnte mit ihrer Musik durchaus begeistern. Der Aufforderung zum Tanzen mochte aber außer ein paar kleinen Kindern niemand folgen. Leider war die Musik zu laut, was der Kommunikation mit den Laufkameraden nicht gerade gut tat. Wer sich unterhalten wollte, musste schreien.

Recht früh hing die Ergebnisliste für die ersten 100 über 7 Meilen aus. Es konnte also eigentlich nicht mehr lange bis zur Siegerehrung dauern. Doch dann wurden die Gesichter länger und länger. Der Veranstalter musste Probleme bei der weiteren Ergebnisermittlung eingestehen und führte nur noch eine Siegerehrung für die Aktiven durch, die unter den ersten 100 ins Ziel gekommen waren.. Unsere in den höheren Altersklassen vorne platzierten Läuferinnen und Läufer wurden also ziemlich enttäuscht.

Für die 3-Meilen-Läufer kam es aber noch schlimmer. Es gibt keine Zeiten. Der Veranstalter bat vielmehr über das Internet, man möge ihm die selbst gestoppten Zeiten zumailen. Die für unsere Aktiven genannten Zeiten wurden von Harald und Georg ermittelt.

Michael Bremer kam im 7-Meilen-Lauf als bester Wuppertaler bereits als Zehnter knapp vor Andreas Pakmohr (LCK Ronsdorf/ 40:54,6) ins Ziel. Er lief seine drittbeste Zeit in Zons. Wolfgang

Stein und Werner Beecker (Haaner TV/45:49,4/M 65) zogen sich gegenseitig zum Sieg in ihren Altersklassen. Den größten Sprung nach vorne machte Matthias Wickel. Im letzten Jahr lief er noch 61:03, diesmal schon 51:57,9 Min. Noch wichtiger als die deutliche Verbesserung war für ihn aber der knappe Sieg über seinen Trainer Frank Villbrandt.

Ich habe die gute Zeit von Michael Bremer zum Anlass genommen, frühere Zonser Ergebnislisten durchzublättern und die besten LCWer-Zeiten noch einmal in die Erinnerung zurückzurufen.

Die besten LCWer in Zons: (seit 1988)	39:15	Michael Bremer (66)	M 30	1998
		40:48,9 (1996)	40:50,7 (2001)	41:40 (1994)
	40:51	Jörg Schilde (67)	M 20	1995
	41:02	Muammer Olcun (63)	M 30	1995
	41:17	Ole Rosentreter (73)	M 20	1997
	41:37	Antonio Stellato (46)	M 45	1991
	43:15	Jan Eggert (74)	M 20	1994
	43:51,3	Wolfgang Stein (39)	M 55	1998

Als ich mir die Ergebnisliste von 1987 anschaute, bin ich erst einmal vor Neid erblasst. Wurden da doch beispielsweise Volker Wengenroth und Manfred Beumann mit Zeiten von 36:25 bzw. 43:12 Min. genannt. Beim näheren Hinsehen stellte sich dann heraus, dass es damals wohl ziemlich chaotisch zugeht. Weder stimmten die Zeiten noch die Streckenlänge.

### **Straßenlauf in Grefrath-Oedt (29.09.): Gelungener Test für den Köln-Marathon**

5-km-Jedermann-Lauf (1 Runde) - vermessene Strecke -

1. Christoph Lohse (83) 16:22 ohne Altersklassenwertung!  
KTSV Preußen Krefeld

3. Rolf Werg (56) 17:17 50 Läufer + 14 Läuferinnen im Ziel.

Außerdem 112 Läufer + 24 Läuferinnen über 10 km.

### **10. Arthur-Lambert-Gedenklauf in Wittenberg (06.10.): Das Interesse geht mehr und mehr zurück**

5 km Männer ab M 65, Schüler

1. Johannes Raabe (87) TSV Kirchdorf 16:18

38. Karl Nagel (29) M 70/ 1 22:40 44 Läufer + 21 Läuferinnen im Ziel.

Karl hat den weiten Weg nach Wittenberg nicht gescheut und hinterher auch nicht bereut. Angesichts der bescheidenen Teilnehmerfelder kam zwar keine Großkampfstimmung auf. Trotzdem fühlte sich Karl im Kreis der Laufkameraden sehr wohl; saß man doch hinterher noch nett zusammen und plauderte über alte Zeiten.

Unser früheres Mitglied Uwe Eggers, der 14 Tage zuvor den weiten Weg nach Wuppertal auf sich genommen hatte, um uns beim Volkslauf zu helfen, durfte natürlich in Wittenberg auch nicht fehlen. Er lief über 10 km beachtliche 50:13 Min. (Platz 2 in der M 60/ insgesamt 29 Läufer + 6 Läuferinnen im Ziel).

N.K.

Wer seine Leistungsgrenzen erkennt, muss nicht beschränkt sein, weil er sich einschränkt.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck



## Köln-Marathon (07.10): Rolf Werg trumpfte auf! – Norbert Korte

			<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>Halbmarathon-Hälften*)</u>
1. Simon Lopuyet	Kenia		2:11:57		
6. Mark Ostendarp	TV Wattenscheid		2:18:15	bester Deutscher!	
117. Rolf Werg (56)	M 45/ 10.		2:51:16	2:51:31	1:25:09 + 1:26:07
2.353. Manfred Bönner (49)	M 50/ 115.		3:35:54	3:41:13	1:45:06 + 1:50:47
4.023. Michael Schmidt (65)	M 35/1.061.		3:51:26	3:56:45	1:45:06 + 2:06:19
4.180. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 835.		3:52:46	3:56:32	1:46:32 + 2:06:14

\*) Zeiten für die erste Halbmarathon-Hälfte zirka 100 m zu früh ermittelt.

Köln läuft, Köln skatet, Köln jubelt und Köln feiert Rekorde. Auf diesen einfachen Nenner lässt sich der Ford-Köln-Marathon im fünften Jahr seines Bestehens bringen. Nach der Erfassung von 22.354 Anmeldungen, darunter 16.260 Marathonläufern, hieß es schon vor Wochen: nichts geht mehr. Am Wettkampftag herrschte an der Strecke, die sich wie ein Spinnennetz über die Metropole am Rhein legt, wieder mal fast Karnevalsstimmung, auch wenn das Unterhaltungsprogramm angesichts der Terroranschläge in den USA etwas heruntergefahren wurde. 700.000 Menschen sollen an der Strecke gestanden haben. Ein Erlebnismarathon dieser Größenordnung hat selbstverständlich seinen Preis. 3 Mio. DM musste der Veranstalter aufbringen. Das geht nicht nur über Startgelder von 70 bis 100 DM. Da müssen schon Großsponsoren einspringen. Der Etat für Eliteläuferinnen und -läufer belief sich übrigens nur auf vergleichsweise bescheidene 200.000 DM. Kein Wunder, dass da die Siege schon mit 2:11:57 (Männer) bzw. 2:31:08 Std. (Frauen) weggingen und nur 7 Läufer und 2 Läuferinnen unter 2:20 bzw. 2:40 Std. blieben. Der großen Masse der Läuferinnen und Läufer dürfte das aber ziemlich egal gewesen sein. Sie sind auf jeden Fall auf ihre Kosten gekommen.

Nach gründlicher und gewissenhafter Vorbereitung präsentierte sich Rolf Werg in hervorragender Form. Er lief am Anfang nicht zu schnell und hatte so auch am Ende noch ein „Pfund“ drauf.

Interessant dürfte in diesem Zusammenhang die Wuppertaler Marathon-Bestenliste für die Altersklasse M 45 sein:

2:30:33	Uwe Schüder (41)	PSV Wuppertal	27.04.86	Bremen
2:33:54	Hans Hinderks (27)	Rot-Weiß Wuppertal	27.10.73	Essen
2:45:46	Werner Veidt (32)	Barmer TV	27.10.79	Essen
2:47:43	Karl Nagel (29)	LC Wuppertal	25.09.76	Dülmen

Wie man sieht, muss Rolf noch einiges tun, wenn er den Vereinsrekord für die M 45 an sich reißen will.

Michael Tkotz ist jetzt stolzer Vater einer kleinen Tochter. Er musste schmerzlich erkennen, dass Kinderwagenschieben kein ausreichendes Training für einen Marathon darstellt. Auch Wolf-Ulrich Staiger fehlte die Zeit für eine disziplinspezifische Vorbereitung. 50 Wochen-Kilometer reichen einfach nicht aus. 2:06 Std. für die zweite Streckenhälfte belegen für beide, dass es letztlich nur noch darum ging, irgendwie ins Ziel zu kommen, und das haben sie ja geschafft!

## Aaper Waldlauf in Düsseldorf-Rath (07.10.): Schöner Lauf, aber nur ein LCWer - F. Garze

<u>11,1 km (2 Runden):</u>	1. Leo Lukaszyc (58)	Düsseldorf	40:07	108 Läufer +
	19. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 3.	49:33	29 Läuferinnen im Ziel.

Leider bin ich in diesem Jahr alleine zu diesem schönen Lauf nach Düsseldorf gefahren. Bei gutem Wetter und bester Beteiligung, aber leider mit einer leichten Grippe in den Knochen, belegte ich im Ziel insgesamt den 20. Platz von 136 Läuferinnen und Läufern, die das Ziel erreichten. Mit einer Zeit von 49:30 Min. wurde ich Dritter in der M 50. Hoffentlich fahren im nächsten Jahr wieder mehr Läufer mit zu diesem Lauf.

### **Essener Marathonlauf „Rund um den Baldeneysee“ (14.10.): Licht und Schatten**

		<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>Halbmarathon-Hälften</u>
1. Frank Hahn (66)	LG Bonn/Troisdorf	2:23:47	2:23:47	1:09:44 + 1:14:02
2. Carsten Breitenbach (68)	TuS Deuz	2:27:01	2:27:01	1:12:00 + 1:15:00
31. Brahim Pijjou (74)	ohne Verein bester Wuppertaler!	2:54:39	2:54:42	1:22:13 + 1:32:26
89. Antonio Stellato (46)	M 50/ 2.	3:05:08	3:05:14	1:28:35 + 1:36:32
93. Michael Bremer (66)	M 35/ 28.	3:06:12	3:06:18	1:25:21 + 1:40:51

1.204 Läufer und 178 Läuferinnen im Ziel.

Michael Bremer hatte sich gemeinsam mit Rolf Werg sehr gewissenhaft auf diesen Marathonlauf vorbereitet. Die Trainingsergebnisse waren sehr gut. Eine schnelle Zeit schien vorprogrammiert. Lange sah es auch so aus, als ob Michael deutlich unter 3:00 Std. bleiben würde. Doch dann plagten ihn wieder Muskelkrämpfe. Es ging letztlich für Michael nur noch darum, irgendwie ins Ziel zu kommen. Der Traum von einer guten Zeit war dahin. So ist halt Marathon! In der Endphase musste er auch noch Antonio Stellato ziehen lassen, der als Zweiter der M 50 bewies, dass er immer noch super drauf ist.

Ziemlich weit vorne lief ein Volker Hinz (Jahrgang 1962) vom LC Wuppertal mit der Klassezeit von 2:59:35 durchs Ziel. Nur schade, dass ihn bei uns niemand kennt!

N.K.

### **48. Essener Schloßparklauf (20.10.) - Schüler M 12 über 1.650 m**

	1. Thomas Wöhler (89)	FC Stoppenberg	6:27
7 Läufer im Ziel.	2. Stephan Krüger (89)		6:42

### **1. Röntgen-Lauf in Remscheid-Lennep (27.10.): Über 2.000 zum Auftakt! - Norbert Korte**

Die Atmosphäre stimmte beim 1. Röntgen-Lauf. Es wurde das erwartete Läuferfest. Die Veranstaltergemeinschaft hatte mit Unterstützung der Firma Toshiba, der Stadt und weiterer Sponsoren nicht gekleckert, sondern geklotzt. Ich bewundere den Mut der Veranstalter, sich an die Organisation einer solchen Großveranstaltung heranzuwagen. Pannen konnten da natürlich nicht ausbleiben, denn keiner der an der Organisation beteiligten Vereine hat bisher größere Volksläufe organisiert. Beim ersten Mal sollte man aber gewisse Unzulänglichkeiten und Fehler gelassen in Kauf nehmen. Schließlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Das Konzept stimmt! Wünschenswert wäre noch ein Straßenlauf zwischen 7 bis 10 km von der Sportanlage Hackenberg aus durch die Lennep Altstadt. Die Lennep Altstadt mit ihren schmucken Fachwerkhäusern würde für einen solchen Lauf den richtigen Rahmen abgeben. Vielen ist der Halbmarathonlauf, noch dazu auf einer solch profilierten Strecke einfach zu lang. Eine Reihe weniger geübter Läuferinnen und Läufer ist wohl deshalb auf den Crosslauf ausgewichen, ohne so recht zu wissen, was

sie da erwartete. Es handelte sich nämlich tatsächlich um einen richtigen Crosslauf mit viel Matsch, steilen Bergab-Passagen und den entsprechenden Steigungen und keineswegs um einen Waldlauf. Wer ohne Spikes lief - und das waren die meisten - musste um seine Gesundheit fürchten.

Halbmarathon: 1. Sascha Velten (74) Remscheider SV 493 Läufer +  
157. Herbert Kann (27) M 70/ 1. 199 Läuferinnen im Ziel.  
Zeitmessanlage ausgefallen!

Marathon - 1. Arnd Bader (66) Remscheider SV 2:53:15,0  
Männer: 11. Friedhelm Garze (48) M 50/ 2. 3:35:45,7 180 Läufer im Ziel.

Marathon - 1. Juliane Stenzel (78) Münster 3:54:04,5  
Frauen: 8. Vera Hellmich (59) W 40/ 2. 4:38:55,7 22 Läuferinnen  
20. Gerlinde Kiel (51) W 50/ 1. 5:21:53,3 im Ziel.

Ultra-Marathon: Erster: Thomas Emde (68) SV Wermelskirchen 5:02:44,6  
(63,3 km): Erste: Ulrike Steeger (61) LG Bonn/Troisdorf 5:29:15,0  
167 Läufer + 25 Läuferinnen im Ziel.

Jedermann-Cross über 4,3 km: 1. Sebastian Themel (82) 14:55,1  
(3 Runden) Wuppertal 72 Läufer + 60 Läu-  
12. Volker Heinrichs (44) M 55/ 1. 20:01,0 ferinnen im Ziel.

Röntgen-Cross über 8,5 km: 1. Carsten von Kuk (67) 27:41,1  
(6 Runden) LT DSHS Köln

100 Läufer + 2. Sascha Velten (74) Remsch. SV 29:01,7  
62 Läuferinnen im Ziel. 8. Norbert Korte (50) M 50/ 1. 33:20,1

Die Letzten brauchten über 1 Std.!

## Nachträge und Korrekturen

**Bad Honnef: Siebengebirgsmarathon (03.12.00):** Vera Hellmich 4:21:43 statt 3:33:35  
Offensichtlich bin ich einer Falschmeldung aufgefressen! N.K.

	<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>HM-Zwischenzeit</u>
<b>Paris-Marathon (08.04.):</b> 19.150. Gerlinde Kiel (51)	4:38:48	4:47:11	2:20:53

22.343 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

### Hermannslauf über 30,7 km durch den Teuteburger Wald (29.04.)

	<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>		
M 50: 39. Friedhelm Garze (48)	2:31:21	2:33:53	Fettdruck = Korrektur gegenüber der letzten Ausgabe!
M 55: 89. Volker Heinrichs (44)	3:15:54	3:21:49	
W 40: 25. Vera Hellmich (59)	2:59:00	3:01:36	

W 50: 43. Gerlinde Kiel (51) 3:35:12 3:41:07 4.345 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Mit Friedhelms Zeit lag ich beim letzten Mal deutlich daneben. Ich habe die Minutenzahl falsch vom Blatt abgelesen und ihn so um 20 Minuten zu schlecht gemacht.

N.K.

### **Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden (08.05.)**

1. LG Hilden 9:51,18 5. LCW Nicolai Werner, Stephan Krüger, Jan-Philipp Werne 10:14,81  
14 Mannschaften in der Wertung bisher fehlte die genaue Zeit!

### **Willi-Comin-Gedächtnislauf in Ennepetal-Haspetal (19.05.)**

1.000 m - Schüler M 14: 2. Dominic Bahne (87) 3:37,6 4. Gesamtwertung Schüler/innen  
3. Marcel Bahne (87) 3:49,6 9. " "

5 km - M 55: 1. Bernd Bahne (43) 23:55,7 30. der Gesamtwertung

### **Kreismeisterschaften in Leverkusen, Stadion Manfort (19./20.05.)**

#### Schüler M 12 – 2.000 m (19.05.)

1. Jonas Schmittert (89) LG Hilden 6:56,21  
2. Jan-Philipp Werner (89) 6:58,55  
4. Nicolai Werner (89) 7:02,36  
5. Stephan Krüger (89) 7:12,80 10 Läufer im Ziel.

### **Himmelfahrtssportfest im Essener Gruga-Stadion (24.05.)**

Schüler M 12 - 1.000 m: 1. Stephan Krüger (89) 3:20,15  
2. Lennart Lüling (89) TG Harkort Wetter 3:21,35

### **Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg (27.05.)**

			<u>Netto-/</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>Halbmarathon-Hälften</u>
<u>Männer:</u>	230. Stefan Sammito (78)	M 20/ 23.	3:16:48	3:17:07	1:28:54 + 1:47:54
	610. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 139.	3:38:50	3:39:38	1:44:34 + 1:54:16
<u>Frauen:</u>	71. Vera Hellmich (59)	W 40/ 12.	3:56:17/	3:57:50	1:58:05 + 1:58:11
	72. Gabriele Pohlmann (41)*	W 60/ 2.	3:56:41/	3:57:02	1:55:15 + 2:01:25
	191. Helga Rother (41)	W 60/ 6.	4:44:21	4:44:21	2:14:30 + 2:29:51
	219. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 14.	5:02:14	5:04:11	2:15:03 + 2:47:11

\*) Westdeutsche Meistersch. - W 60: 3. !!! Fettdruck = Korrektur gegenüber der letzten Ausgabe

#### Mannschaftswertung Frauen

7. LC Wuppertal Hellmich, Pohlmann, Rother 12:37:19 (Netto-Zeiten)

## **Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder**

Mario Licata (94)

Katharina Müller (88)

Hallo LCWerinnen und LCWer,

für die vielen Glückwünsche und Geschenke zu meinem 70. Geburtstag möchte ich mich herzlich bedanken. Dass ich so viele LCW-Mitglieder am Tag der Feier am Freudenberg begrüßen konnte, hat mich sehr gefreut. Ganz besonders bedanken möchte ich mich bei Lothar Schmiegel, der eine sehr gute Rede gehalten hat.

Harald Heymann

Die gute Rede von Lothar Schmiegel soll auch denjenigen nicht vorenthalten werden, die nicht zu Haralds Geburtstagsfeier auf dem Freudenberg erscheinen konnten.

### **Laufen immer ein Vergnügen!?**

(Lothar Schmiegel)

Du gehst nicht oft ins Kino, du spielst auch nicht Schach.  
Du steigst auch nicht wie Turtel-Rudi in fremdes Ehegemach.  
Du liebst nicht wie andere Rentner das Saufen.  
Nein, du magst eines für und um dein Leben laufen.

Auch wenn die Knochen krachen und das Herze tut weh.  
Am liebsten und auch meistens mit dem LCWeh.

In USA und Japan bist Du herumgerannt.  
Und dennoch ist dein Akku noch nicht ausgebrannt.

Beruflich magst du Hölzer und als Abfall davon den Span.  
Dein Hobby ist kein Abfall, es ist der Volkslauf-ORGA-Plan.  
In kalten Wintermonden da ist es auch nicht still.  
Doch fertig sind die Pläne spätestens Ende April.

Energisch verteilst du Blätter an deine Vorstands-Crew.  
Und forderst auf zum Einsatz, du lässt uns keine Ruh.  
Nicht immer setzt ein jeder sich ein - wie du es willst.  
Ich kann verstohlen sagen, du uns manchmal ganz schön drillst.

Der Verein, das ist dein Leben, den stellst du oben an.  
Deine liebe Frau, die Ilse, ein Lied davon wohl singen kann!

Für dich gilt nur das Eine, das ist dein großes Ziel.  
Du willst der Läufer nicht wenig - nein, du willst deren viel.  
Massen zu bewegen in der freien Natur  
Sauerstoff zu atmen im Walde einfach pur.

Und wenn die Zahl der Helfer steht pünktlich beim Volkslauf parat,  
Dann hüpfst dein Herz vor Freude, macht innerlich Spagat.  
Stolz kannst du von dir sagen und das wohl Tag für Tag.  
Faulheit ist nicht dein Leben, mit der hast du keinen Vertrag.

Einmal im Monat tagt der Vorstand, und das nun fünfzehn Jahr.  
Du hast noch nie gefehlet und das ist wirklich wahr.  
Denn liegst du einmal nieder - von Krankheit einfach matt.  
Dann findet die Vorstandssitzung im Krankenhause statt.

Du hast der Schicksalsschläge doch reichlich eingesteckt.  
Doch hast du immer wieder deinen Lebensmut aus eigener Kraft geweckt.  
Drum wünsche ich dir ehrlich, dass ernstlich tut dir nichts mehr weh.  
Das wünschen dir auch ganz herzlich deine Freunde vom LCWeh.

Unser Ehrenvorsitzender Walter Nicolini ist in diesem Sommer zwar nicht - wie manch anderer - zu einer Laufreise aufgebrochen. Trotzdem hat er Interessantes von seinem Frankreich-Urlaub zu berichten.

### **Auf den Spuren der Jakobspilger – La piste qui sont allés les Pélérins-de-Saint-Jacques**

Es sind bald tausend Jahre vergangen, dass es Mode wurde, als Pilger das Grab mit den sterblichen Überresten des Heiligen Jakob im fernen Nordwesten Spaniens aufzusuchen. Jakobspilger nannte man die Leute, Pélérins-de-Saint-Jacques oder auch die Jacquaires, die sich auf den Weg zum Grab des Heiligen machten. Ein Weg, der oft Jahre dauerte, bis man endlich wieder daheim war. Die Richtung, in die die Pilger damals gingen, ist die gleiche, in die auch wir fahren. Nur geht es heute ungleich schneller für uns über die Autobahn München, Lindau, Genf und Lyon.

Aus dem süddeutschen Raum, aus Oberösterreich und aus Böhmen kommend trafen sich die Pilger im Kloster Einsiedeln in der Schwyz, um von dort am Genfer See vorbei durch das obere Rhônetal nach Lyon und weiter nach Le Puy zu ziehen. Vielleicht sind die Steine auf dem Wege hinauf zur Basilika von Le Puy von den zahllosen Tritten der Pilger so rund geschliffen worden? Diese Basilika und die Stadt liegen in einem erloschenen Vulkankrater und stellen eine der großartigsten Naturkulissen Frankreichs dar.

Die Basilika, an einem der höchsten Punkte der Stadt gelegen, ruht auf einer von Säulen gestützten Platte, die an den Kraterrand angelehnt ist. Eingeweiht wurde sie wohl erst um das Jahr 1150. Das auf dem Gelände des Kirchenareals liegende Baptisterium soll schon im sechsten Jahrhundert dort gewesen sein.

Le Puy und Cluny, geschichtlich eng verbunden, spielten eine große Rolle in der römischen Christenheit. Adémar von Monteil, der Bischof von Le Puy, nahm 1095 auf dem Konzil von Clermont Ferrand das Kreuz aus der Hand des Papstes Urban II entgegen. Der hatte zum ersten Kreuzzug zur Befreiung Jerusalems aufgerufen. Adémar hat die Befreiung Jerusalems aber nicht mehr erleben können. Er starb während der Belagerung von Antiochia.

102 Stufen führen hinauf zu der Kathedrale von Le Puy. Alle französischen Könige sollen dort gewesen sein. In dieser Kathedrale, die mit Recht eine Basilika genannt wird, befindet sich eine Rekonstruktion eines Bildes der Schwarzen Madonna. Das Original wurde in der Französischen Revolution zerstört. Diese Madonna verehrt man auch in Saintes-Maries-de-la-mer. Einst am Meer gelegen, liegt der Ort nun weit landeinwärts. Schuld daran trägt der Rhônestrom, der Sand und Geröll ins Meer spült. Von hier schifften sich damals die Kreuzritter ein, um nach Israel zu segeln und Jerusalem von den Ungläubigen zu befreien. Jedes Jahr zu Pfingsten treffen sich hier Sinti und Roma aus ganz Europa, um der Schwarzen Madonna zu huldigen.

Unser Tagesziel heißt Saint Etienne, das wir erst am Abend nach 900 km Autobahnfahrt erreichen. So haben wir am nächsten Morgen leider keine Zeit mehr, der Kathedrale in Le Puy einen Besuch abzustatten. Wir wollen die Hochebene von Aubrac erreichen. Über Monistrol im Tal der Allier kommen wir nach Sauges, 960 m über N.N., queren die Autobahn Clermont - Montpellier und fahren in Richtung Aumont/Aubrac nach Nasbinals. In fast 1.300 m Höhe sind wir auf der Hochebene angekommen.

Die nach dem Dorf Aubrac benannte Hochebene gehört zu den einsamsten Gegenden in Frank-

reich. Für uns ist es fast unvorstellbar, dass es in Mitteleuropa noch eine solch menschenleere Einöde gibt. Dafür wird aber das Auge entschädigt, denn jetzt, Ende Mai, blüht der Ginster in einem Gelb, das man kaum beschreiben kann. Bis an den Horizont nichts als grüne Wiesen mit Blumen in allen Farben und dazwischen die gelben Flächen des Ginsters.

Leider sind wir einige Tage zu spät hier angekommen, sonst hätten wir einem interessanten Schauspiel beiwohnen können. Am Sonntag, der dem 25. Mai am nächsten kommt, feiert man hier den Heiligen Urbanus, den Schutzpatron der Rinder. An dem Tag wird das Vieh auf diese Hochebene getrieben, um den Sommer auf den Weideflächen des Aubrac zu verbringen. Alle Straßen sind dann für Stunden gesperrt, um die Herden durchziehen zu lassen. Gleichzeitig kommen Tausende von Exilanten aus Paris und dem sonstigen Land in die Heimat ihrer Vorfahren, um dem Schauspiel beizuwohnen. Für kurze Zeit ist die Landschaft dann wieder mit Menschen gefüllt. Sonst leben auf dieser Hochebene nur Rinder.

Die meisten Jakobspilger nahmen den Weg über diese Hochebene. Andere mieden aus Furcht diese Einöde und wählten einen mehr nördlichen Weg über Saint-Flour und Chaudes-Aigues. Auf diesem Wege waren aber unterschiedliche Höhen zu überwinden. In der Hochebene von Aubrac ging man aber kilometerweit immer in einer annähernd gleichen Höhe um fast 1.400 m. So haben auch sicher die heutigen Jacquaires gedacht, die in Gruppen oder auch als Einzelgänger unterwegs waren und die wir auf unserer Fahrt überholten.

„Hallo Miesbach“, rief uns in einer Kurve ein Wanderer nach. Wir hielten an. Ein pensionierter Polizist aus Fulda, der wohl alle Fahrzeugkennzeichen kannte, hatte uns nachgerufen. Er trug die Jakobsmuschel auf der Brust. Über Radio und Telefon stand er in ständigem Kontakt mit der Heimat. Von Le Puy aus war er losgegangen. Er machte täglich 30 bis 40 km und wollte es bis zu den Pyrenäen schaffen. Seine Füße hatte er sich aber schon wund gelaufen. In Espalion sprachen uns drei junge Frauen an, ob wir sie ein Stück mitnehmen könnten. Sie wollten am Abend in Conques sein. Wir konnten ihnen leider den Gefallen nicht tun. In Espalion mussten wir die Pilgerstraße nämlich verlassen. Albi war unser Tagesziel. Die Jakobspilger nehmen die Route über Conques, Moissac, Condomes nach Saint-Jean-Pied-de-Port, wo sie nach Spanien überwechseln. So waren die Jakobspilger sicher vor den Mauren, die das südliche, den größeren Teil Spaniens besetzt hatten.

Wir kamen am späten Nachmittag in Albi an. Die Kathedrale Sainte-Cécile ist ein Wunderwerk der südfranzösischen Gotik und eine Wehrkirche, eine Fortresse. Sie ist in Backstein ausgeführt und thront majestätisch über dem vorbeifließenden Tarn. Die Kirche mit einem 78 m hohen Turm wurde Ende des 14. Jahrhunderts fertiggestellt. Ein Baldachin, aus Sandstein und reich geschmückt, bildet den Eingang. Im Inneren ist die Kirche durch einen Lettner geteilt, der der schönste in Frankreich ist. Das Langhaus ist 28 m hoch und 17 m breit. Mit Albi ist nicht nur der Kampf gegen die Mauren verbunden, sondern auch noch eine der unseligen Religionsauseinandersetzungen der Ketzer und Albigenser mit Rom und Paris.

Als wir in Albi ankamen, waren wir wieder in die moderne Zivilisation zurückgekehrt. Ein brausender Verkehr empfing uns, und wir hatten Mühe, unser Hotel zu finden. Mit Albi ist aber nicht nur Geschichte verbunden. Darüber hinaus ist Albi auch noch eine wunderschöne Stadt mit sehr schönen Fußgängerbereichen und Gebäuden, denen man die Historie ansieht.

Für uns begann am nächsten Morgen die Weiterfahrt ins Land der Könige von Aquitanien, nach Aquitaine in die Les Landes, historisch eng mit der Bretagne verbunden. Parallel zum Tarn verläuft die Autobahn nach Toulouse. Links und rechts Wein, aber auch der gelbe Ginster, le genêt, hat uns noch lange begleitet.

Zum Schluss noch einmal zurück zu den Jacquairs. Zum Zeichen ihrer Wallfahrt trugen sie eine Muschel auf der Brust oder am Hut. Dieses Zeichen stellt wohl eine Verbindung zum Heiligen Jakob her, der ein Fischer war.

Im Mittelalter hing man eine Muschel an die Haustüre, um zu zeigen, dass man den müden Pilgern wohl gesonnen war und sie mit Unterkunft und Verpflegung rechnen konnten. Aber nicht immer war dieses Zeichen die Garantie dafür, in Sicherheit zu sein. Auch im Mittelalter gab es Lug und Betrug, und manch ein Pilger ist ausgeraubt worden. Daher rührt vielleicht auch das Sprichwort: „Nicht immer hält das rote Licht, was es dem müden Wanderer verspricht“, obwohl man es heute mit etwas anderem in Beziehung bringt.

Das Symbol der Muschel hat sich bis auf den heutigen Tag erhalten. So ist die Muschel das Markenzeichen des englisch-niederländischen Ölkonzerns Shell geworden. Und in vielen alten Städten in Mitteleuropa findet man eine Jakobsstraße, so in Paris die Rue Jacob, in der Nähe der ältesten Kirche von Paris, der Eglise Saint-Germain-des-Prés.

### **Weitere Auszeichnung für Ernst-Andreas Ziegler**

Der Stadtrat von Liegnitz hat unserem Mitglied Ernst-Andreas Ziegler und dem ehemaligen Rektor der Bergischen Uni, Prof. Siegfried Maser, die Auszeichnung „Verdient um Liegnitz“ verliehen.

Ernst-Andreas Ziegler wurde als jahrzehntelanger Förderer der Städtepartnerschaft und für seine Verdienste um die deutsch-polnische Verständigung geehrt. Besonders gewürdigt wurde sein Einsatz für den Dialog zwischen ehemaligen Liegnitzern und den heutigen polnischen Einwohnern

### **Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!**

Wir wünschen allen Mitgliedern, die bis zur nächsten Ausgabe unseres LCW-Infos Geburtstag feiern, für die Zukunft alles Gute und weiterhin viel Freude im LCW. Insbesondere gratulieren wir:

65 Jahre	Rolf Steinberg	05.11.36	50 Jahre	Georg Rüttinger	24.02.52
65 "	Lothar Wolters	27.01.37	40 "	Wilfried Wengenroth	18.01.62
60 "	Bernd Becker	18.11.41	20 "	Sebastian Dorst	04.02.82
60 "	Wolfgang Hummelbeck	15.02.42			

Unsere Volkslaufmedaille sieht nicht nur gut aus, sondern scheint für unsere drei Schülerasse auch recht wohlschmeckend zu sein. Von links: Nicolai u. Jan-Philipp Werner, Stephan Krüger



