

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

In den Birken 92 a, 42113 Wuppertal

Vereinsmagazin - Info - Nr. 79 (Ausgabe Jan. 2003)

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

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

Liebe Mitglieder,

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

Zeitpunkt: Montag, **10. März** 2003, 19.45 Uhr Ort: Jugendraum Sportplatzhaus Freudenberg

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Wahl einer Protokollführerin bzw. eines Protokollführers
3. Feststellung des Stimmrechts
4. Jahresbericht des Vorstandes
5. Kassenbericht
6. Kassenprüfbericht
7. Aussprache
8. Ehrungen
9. Entlastung des Vorstandes
10. Wahl einer Frauenwartin
11. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
12. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfs 2003
13. Reinigung des Pokalschranks (Wer stellt sich zur Verfügung?)
14. Lauschuhaktion 2003
15. Vorschau 2003
16. Verschiedenes

Anträge sind bis zum **1. März 2003** bei unserem Geschäftsführer Norbert Seiffert, Wirkerstr. 26, 42105 Wuppertal, einzureichen.

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

Mit sportlichem Gruß

Bernhard Orben
Vorsitzender

Hallo liebe LCWerinnen und LCWer,

unter Tagesordnungspunkt 10 der Einladung zur diesjährigen Jahres-Hauptversammlung wird die Wahl einer Frauenwartin vorgeschlagen.

Der neue Vorstand hat auf seiner ersten Sitzung einstimmig beschlossen, dass dem Vorstand eine Frauenwartin angehören soll. Diese Position wurde Vera Hellmich angetragen, die diese Aufgabe schon fast ein Jahr ausübt. Der Jahres-Hauptversammlung wird vorgeschlagen, den Vorstandsposten einer Frauenwartin durch Wahl zu bestätigen.

Ich hoffe auf Eure Zustimmung.

Bernhard Orben

LCW-Sportbekleidung – Sonderverkauf

Da wir aus Platzgründen unser Sportbekleidungslager etwas leeren wollen, bieten wir unseren Mitgliedern folgende Artikel zu Sonderpreisen an.:

Sporthosen in den Größen 4 – 5 – 7 + 8 zum Preis von	5,-- statt 10,-- Euro
Netzhemden in der Größe S zum Preis von	5,-- statt 10,-- Euro
Laufhemden in den Größen L - M + 5 zum Preis von	5,-- statt 15,-- Euro
Trainingsanzüge (Puma alt) in den Größen 4 + 7	5,-- statt 10,-- Euro

Der Verkauf findet am Tag der Jahres-Hauptversammlung, dem 10. März, ab 19.00 Uhr am Freudenberg statt.

Bernhard Orben

Mitgliedsbeiträge 2003

Zur Erinnerung die seit 2002 gültigen Mitgliedsbeiträge für alle, die keine Einzugsermächtigung erteilt haben:

Erwachsene	56 Euro	Familien	96 Euro
Jugendliche bis 19 Jahre, Auszubildende, Studenten, Arbeitslose	40 Euro	passive Mitglieder	48 Euro
Schüler bis 15 Jahre	30 Euro		Der Vorstand

Unsere Lauftermine bis Sept. 2003 (mit Startgelderstattung)

Sonntag, 9. Febr.	Straßenläufe in Hertten-Bertlich - vermessene Strecken -	5; 7,5; 10; 15; 21,1; 30 km, Marathon
Sonntag, 16. März	Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl	5 + 14 km
Mittwoch, 30. April	„Die Breitscheider Nacht“ in Ratingen-Breitscheid - vermessene Strecken -	5 + 10 km
Freitag, 9. Mai	Vereinsmeisterschaften auf der Oberbergischen Straße 800 m Schülerinnen (ab 17.00 Uhr) 1.000 m Schüler (ab 17.30 Uhr) 5.000 m Männer/Frauen (ab 18.00 Uhr)	

Samstag, 17. Mai	Willi-Comin-Gedächtnislauf in Ennepetal-Hasperbach	5 + 12 km
Sonntag, 1. Juni	Rhein-Ruhr-Marathon mit Deutschen Meisterschaften in Duisburg	
Samstag, 14. Juni	Neusser Sommernachtslauf - vermessene Strecken -	10 km (Männer), 5 km (Frauen)
Freitag, 25. Juli	Sommerabend-Lauf in Düsseldorf-Benrath - vermessene Strecken -	5 + 10 km
Sonntag, 31. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden	3, 11 + 21,1 km
Samstag, 6. Sept.	Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Traben-Trarbach*)	
Sonntag, 12. Okt.	Marathonlauf „Rund um den Baldeneysee“ in Essen-Werden (Startgelderstattung 18 Euro)	

Weitere Termine werden noch bekannt gegeben!

*) Wir beabsichtigen, mit einer größeren Gruppe zu starten und eine Nacht in Traben-Trarbach zu bleiben.

Außerdem wird das Startgeld für alle Meisterschaften auf Kreis-, Verbands- und DLV-Ebene sowie generell für alle Stadionwettkämpfe (Bahnläufe) vom Verein getragen. Eine Einschränkung gilt allerdings für die sehr teuren Halbmarathon- und Marathonmeisterschaften. Das Startgeld wird für diese Meisterschaften nur dann in voller Höhe übernommen, wenn in diesem oder im letzten Jahr (ausnahmsweise auch bei der Veranstaltung selbst) folgende Mindestleistungen erbracht worden sind:

	<u>Halbmarathon</u>	<u>Marathon</u>
Männer M 20 – M 35	1:25	3:00
Männer M 40 – M 55	1:40	3:30
Männer M 60 u. Frauen	1:55	4:00

Ansonsten wird das Startgeld nur bis in Höhe von **18 Euro** erstattet.

Diese Regelung ist nicht neu. Sie wird hier nur noch einmal in Erinnerung gerufen. Um die Belastung der Vereinskasse aber in Grenzen zu halten, werden in diesem Jahr außerdem nur noch die Startgelder für den Duisburger und den Essener Marathonlauf bis in Höhe von 18 Euro erstattet. Wer also bei einem anderen Marathonlauf startet, tut dies auf eigene Rechnung.

In diesem Zusammenhang soll auch noch einmal auf einen Beschluss der Jahres-Hauptversammlung aus dem Jahre 1996 hingewiesen werden. Aus diesem Jahr datiert ein mit großer Mehrheit gefasster Beschluss, nach dem das Startgeld nur in Verbindung mit einem Start im **Vereinstrikot** übernommen wird. Da wir jetzt wettkampfgerechte Trikots haben, dürfte es niemandem mehr schwer fallen, diesen Anspruch des Vereins zu erfüllen.

Die oben in der Aufstellung genannten Läufe werden von Vera Hellmich (Tel. 76 04 48) + Friedhelm Garze (Tel. 70 82 40) betreut. Er nimmt die Meldungen entgegen, holt die Startnummern ab und bestellt eine Ergebnisliste. Wer an Meisterschaften teilnehmen möchte, wende sich dagegen bitte an Georg Rüttinger (Tel. 0 20 53/ 72 36)

Wer selbst meldet (bei Meisterschaften nicht möglich), sollte daran denken, sich eine Quittung ausstellen zu lassen. Ohne Quittung gibt es von unserem Kassenwart Jürgen Busch kein Geld. Nachmeldegebühren werden nicht erstattet.

Wer sich über den Verein melden lässt, dann aber nicht startet, muss grundsätzlich das Startgeld

bezahlen. In der Regel verlangen die Veranstalter nämlich von uns - unabhängig von den Gründen - auch für die nicht startenden Aktiven das Startgeld.

Der Vorstand

Vereinsfahrt 2003

Die Hotels am ursprünglich angedachten Zielort unserer diesjährigen Vereinsfahrt erwiesen sich leider als zu teuer. Es soll aber in jedem Fall wieder eine zweitägige Vereinsfahrt stattfinden. Der Vorstand wird sich deshalb bemühen, auf der Jahres-Hauptversammlung am 10. März einen Vorschlag für einen interessanten Lauf mit einem ansprechenden Rahmenprogramm zu präsentieren.

Rolf Gunst

Laufschuhaktion 2003

Wir wollen in diesem Jahr unseren Mitgliedern wieder die Möglichkeit bieten, neue Laufschuhe zu einem günstigen Preis zu kaufen. Wir haben den *Laufladen Bunert* als Partner gewonnen. Die Laufschuhaktion kann aber nicht mehr - wie in der Vergangenheit - auf dem Freudenberg abgewickelt werden. Dafür hat aber jetzt jeder die Möglichkeit, sich einen Schuh nach seiner Wahl auszusuchen. Der Laufladen Bunert bietet Laufschuhe und andere Sportartikel in jedem Preissegment mit einem Sonderrabatt von **20 %** an. Jedes LCW-Mitglied erhält darüber hinaus für ein Paar Laufschuhe einen Zuschuss in Höhe von **20 Euro**. Bunert hat zugesagt, auch preisgünstige Auslaufmodelle anzubieten.

Die Aktion findet am **Samstag, 29. März 2003, ab 14.00 Uhr**

Laufladen Bunert, Wuppertal-Elberfeld, Uellendahler Str. 468 statt.

Wer an diesem Tag keine Zeit haben sollte, melde sich bitte bei Vera Hellmich (Tel. 76 04 48), Friedhelm Garze (Tel. 70 82 40) oder Norbert Korte (Tel. 47 28 90). Es besteht dann die Möglichkeit, die Schuhe an einem anderen Tag zu kaufen. Nähere Einzelheiten werden noch auf der Jahres-Hauptversammlung am 10. März mitgeteilt.

Der Vorstand

Hildener Schüler-Cross (27.10.): Starke Gegner für Jan-Philipp und Nikolai Werner

<u>Schüler B (M 12/13) - 1.900 m:</u>	1. Christopher Geicke (89)	LG Ameln-Linnich	6:08
	2. Markus Klug (89)	TV Lohmar	6:16
	3. Alexander Hahn (89)	OSC Waldniel	6:23
	7. Jan-Philipp Werner (89)	M 13/ 5.	6:36
	10. Nikolai Werner (89)	M 13/ 8.	6:51
31 im Ziel (6 aufgegeben)	24. Timo Bauer (90)	M 12/ 10.	7:51
	28. Stephan Krüger (89)	M 13/ 16.	8:22

<u>Schüler D (M 8/9) - 1.300 m:</u>	1. Konstantin Ewert (93)	FC Stoppenberg	4:59
20 im Ziel (1 aufgegeben)	17. Janis Bauer (94)	M 8/ 7.	6:47

2. Sichtungslauf für den 13. Talent-Cross des DLV und der Olympiastützpunkte am 08.12.02 in Iserlohn.

Röntgen-Lauf in Remscheid-Lennep (27.10.): So viel Wind gab es noch nie!

			<u>Netto-</u>	<u>Bruttozeit</u>
<u>Halbmarathon Männer:</u>	1. Sascha Velten (74)	Remscheider SV	1:17:34	1:17:36
	2. Frank Steinberg (63)	Remscheider SV	1:24:54	1:24:56
	72. Hans-Georg Bein (56)	M 45/ 6.	1:43:52	1:44:08
	179. Rainer Ottersbach (49)	M 50/ 8.	1:54:19	1:54:59
	601 Läufer im Ziel (darunter 255 unter 2:00:00 Std./Netto)			

<u>Halbmarathon Frauen:</u>	1. Sabine Mollus (75)	LC Aixtreme Aachen	1:39:27	1:39:47
	9. Dagmar Staub (62)	W 40/ 1.	1:50:01	1:51:25
	31. Birgit Braschos (54)	W 45/ 3.	1:59:05	1:59:44
	58. Gaby Pohlmann (41)	W 60/ 1.	2:06:23	2:08:19
	220 Läuferinnen im Ziel (darunter 35 unter 2:00:00 Std./Netto)			

Unter ihrem Mädchennamen Wefers lief Dagmar Staub 1990 im LCW-Trikot 10:49,51 und 19:15,3 Min. über 3.000 bzw. 5.000 m.

<u>Halbmarathon-Staffel Männer:</u>	1. Remscheider SV Willms, Schmitz, Reichert	4:20:42	4:20:43
	5. LT Brüggen 1:37:53 – 1:48:32 – 1:38:47	5:05:14	5:05:38
	6. LCW Black (1:42:45), Bremer (1:43:54), Garze (1:39:49)	5:06:28	5:06:42
	7. BSG Delphi Draka 1:30:25 – 1:51:25 – 1:45:18	5:07:09	5:07:20

23 Staffeln im Ziel. Außerdem 6 gemischte Staffeln (Männer/Frauen).

Unsere LCWer lieferten sich auf der 3. Etappe ein packendes Duell mit den Läufern aus Brüggen an der holländischen Grenze, was aber dann letztlich doch verloren wurde. Gegenüber der BSG Delphi Draka konnte Friedhelm Garze dagegen auf der 3. Etappe noch mehrere Minuten gut machen, denn von der BSG bot nur Georg Schröder auf dem ersten Abschnitt eine starke Leistung.

Wie bereits bei der Premiere im vergangenen Jahr blieb die richtige Streckenführung von Lennep aus bis in die Gelppe für die meisten Teilnehmer ein mehr oder weniger gut behütetes Geheimnis des Veranstalters. Andreas Black ist bestimmt rd. 2 km zu viel gelaufen.

Alle Läuferinnen und Läufer hatten mit dem von Stunde zu Stunde stärker werdenden Orkan „Jeanett“ zu kämpfen. Der Supermarathon musste schließlich nach etwa 7 ¾ Std. aus Sicherheitsgründen abgebrochen werden

N.K.

New-York-City-Marathon (03.11.): Für mich war es mehr als nur „a good job“ -

Wolf-Ulrich Staiger

Völlig unerwartet erhielt ich per Losverfahren einen der 32.800 Startplätze für den New-York-City-Marathon 2002. Nach einigem Trainingsrückstand aus den Sommermonaten durch eine zähe

Plantarfascitis beabsichtigte ich, diesen Marathon, den ich unbedingt einmal in meinem Leben laufen wollte, als Erlebnismarathon zu werten.

Die Tage in New York wohnte ich bei Freunden auf Long Island, die mich auch am 3. November, um kurz nach 7 Uhr auf Staten Island absetzten. Bei nur 3° C froren wir trotz Sonnenschein bis zum Start. Mit der schönen Startnummer 12.000 hatte ich einen guten Startplatz recht weit vorn im Feld, mit dem Glück, auf der oberen Etage der Verrezano Narrows Bridge (längste Hängebrücke der Welt) laufen zu dürfen.

Nach der Nationalhymne und Frank Sinatras „New York, New York“ knallte der Startschuss. Schon nach ca 1 ½ Minuten hatte ich die Startlinie passiert. Mit einer Digital-Kamera bewaffnet machte ich mich bei strahlendem Sonnenschein auf den Weg.

Nach frenetischem Zuschauerzuspruch in Brooklin wurde es in Queens ruhiger. Meinen kurzzeitigen Laufnachbarn „Fred“ schienen hier alle zu kennen. ... Oder lag das an dem großformatigen Namenszug auf seiner Kappe?

Ich genoß weiterhin die tolle Stimmung, hielt hin und wieder an, um das Läuferfeld und die ferne majestätische Kulisse von Manhattan zu fotografieren.

Nach etwa 8 Meilen fügten sich die 3 Startfelder zu einer Riesen-Mensentraube, die nordwärts strebte. Nach ca. 15 Meilen erreichten wir die zweistöckige Queensborough-Bridge, das Tor nach Manhattan. Es ging die 5.th-Avenue nach Norden. Hier brandete uns eine Wahnsinns-Stimmung entgegen!

Kleine Durchhänger konnte ich jederzeit mit ein wenig Armrudern und der nett gemeinten Aufforderung „Hey come on, make some noise!“ beseitigen.

Als es dann etwa bei Meile 20 in die Bronx ging, ließ die Stimmung doch mächtig nach, und mein Magen meldete sich unangenehm. Also trank ich fortan nur noch Mineralwasser und bald gings besser.

Die letzten, nicht enden wollenden Meilen waren dann in stetigem Auf und Ab im Central Park abzureißen. Das „hey, you're looking great!“, was wir öfters zu hören bekamen, war glatt gelogen. Um das zu dokumentieren, drückte ich dann auch die Kamera einem vertrauensvoll wirkenden Zuschauer in die Hände.

Dann nach 3:54:35 Std. (3:52:48 Netto) endlich die Ziellinie. „You did a good job“ war die Ansicht der vielen Helfer. Für mich war es mehr als das: ein einmaliger Lauf mit einem fantastischen Publikum in großartiger Wolkenkratzer-Kulisse, den ich bestimmt mein Leben lang nicht vergessen werde.

Sieger: Rodgers Rop Kenia 2:08:07 Siegerin: Joyce Chepchumba Kenia 2:25:56

Geländelauf des Ski-Club Cronenberg (03.11.): Jan-Philipp und Nikolai Werner weit vor dem übrigen Feld - Norbert Korte

1,6 km - Schüler A - C

1. Jan-Philipp Werner (89)	B-Sch./ 1.	5:17	
2. Nikolai Werner (89)	B-Sch./ 2.	5:19	
4. Stephan Krüger (89)	B-Sch./ 3.	5:48	
5. Timo Bauer (90)	B-Sch./ 4.	5:55	
8. Stephan Kerger (91)	C-Sch./ 1.	6:39	
11. Ludwig Stahl (89)	B-Sch./ 9.	7:01	18 Läufer + 10 Läuferinnen im Ziel.

900 m - Schüler D: 1. Felix Lange (93) ohne Verein 3:59
4. Janis Bauer (94) 4:15 9 Läufer + 3 Läuferinnen im Ziel.

5 km Jedermann-Lauf: 1. Andrea Oppermann (76) TV Friesen 23:01 13 Läuferinnen +
2. Martina Bauer (64) 23:30 11 Läufer im Ziel.

10,5 km: 1. Sascha Velten (74) Remscheider SV 35:42
18. Norbert Korte (50) M 50/ 3. 46:52
29. Bernd Bahne (43) M 55/ 3. 54:30 37 Läufer + 8 Läuferinnen
36. Kurt Kessler (22) M 80/ 1. 78:40 im Ziel.

Der Ski-Club Cronenberg kann mit seinem Geländelauf schon auf eine sehr lange Tradition zurückblicken. Im kommenden Jahr findet die Veranstaltung bereits zum 50. Mal statt. Von einem bevorstehenden großen Jubiläum wird man aber wohl höchstens träumen können. Der Ski-Club-Lauf hat seine größte Zeit hinter sich. Die Skiläufer kommen nicht mehr und bei der Wuppertaler Läuferzene ist der Rundkurs durch die Gartensiedlung Vorm Eichholz und das angrenzende Waldgelände unterhalb des Sportplatzhauses am Dorner Weg nicht besonders beliebt. Die nicht gerade tolle Resonanz hängt sicherlich auch damit zusammen, dass der Ski-Club seine Veranstaltung nicht als Volkslauf beim Verband angemeldet hat. Außerhalb Wuppertals können die Cronenberger so kaum einen Läufer auf ihre Veranstaltung aufmerksam machen. Der Vorsitzende des Ski-Clubs, Volker Tröltzsch, lag deshalb sicherlich mit seiner Meinung falsch, wenn er das Laufen gegenwärtig nicht zu den Trendsportarten zählt. Genau das Gegenteil ist der Fall. Die Laufszene boomt.

Wie nicht anders zu erwarten, trugen Jan-Philipp und Nikolai Werner wieder weit vor dem Feld ihren eigenen Wettkampf aus. Aber auch die beiden nächsten Plätze bei den B-Schülern gingen mit Stephan Krüger und Timo Bauer an LCWer. Stephan plagen Gallensteine. Er ist deshalb gegenwärtig nicht im Vollbesitz seiner Kräfte. Timo konnte ihm deshalb schon ziemlich nahe auf die „Pelle“ rücken.

Stephan Kerger, der ja erst seit wenigen Monaten dem LCW angehört, gelang als Sieger der Schüler C bereits der erste Achtungserfolg.

Den Lauf über 10,5 km (3 $\frac{3}{4}$ Runden) gewann Sascha Velten mit weitem Vorsprung. Andreas Pakmohr (38:40) vom LCK Ronsdorf konnte sein hohes Anfangstempo nicht halten und musste Saschas Vereinskameraden Harald Wilms (37:41) schließlich noch mit deutlichem Rückstand den zweiten Platz überlassen.

Eine Woche vor Düsseldorf-Hassels mochten verständlicherweise die meisten LCWerinnen und LCWer nicht auch noch beim Ski-Club-Lauf starten. So blieb es trotz eines Laufes „vor der eigenen Haustür“ nur bei einem kleinen Aufgebot.

Müngstener Brückenlauf in Solingen-Schaberg (09.11.): Karl Nagel + Kurt Kessler zu alt für die Ergebnisliste

Zum ersten Mal durften wir die neue Kunststoffbahn auf der Herbert-Schade-Sportanlage für einige Meter nach dem Start und hinterher kurz vor dem Ziel unter die Füße nehmen.

Ich laufe immer wieder gerne durch die Wupperberge, auch wenn die Veranstaltung selbst kaum etwas von dem heute vielfach gewünschten Event-Charakter verspüren lässt. Dafür geht es aber recht familiär zu. Wer wollte, konnte sich bei der Siegerehrung von Ina Wester mit einem Küsschen beglückwünschen lassen. Karl Nagel und Kurt Kessler fehlen in der Ergebnisliste. Offen-

sichtlich reichte das EDV-Programm für diese hohen Altersklassen nicht mehr. Für mich ging es nach einem beim Ski-Club-Lauf nur knapp vermiedenen Muskelfaserriss erst einmal darum, gut durchzukommen. Über die Zeit breitet man deshalb besser den Mantel des Schweigens aus.

<u>10 km:</u>	1. Sascha Velten (74)	RSV Remscheid	34:14	
	42. Norbert Korte (50)	M 50/ 4.	45:48	
	? Karl Nagel (29)	M 70/ 1.	?	
	? Kurt Kessler (22)	M 80/ 1.	?	81 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel.

<u>Schüler B (M 12/13) - 1.550 m:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	5:27	
	2. Nikolai Werner (89)	LCW	5:31	
	4. Stephan Krüger (89)	M 13/ 4.	5:48	
10 Läufer + 1 Läuferin im Ziel.	10. Ludwig Stahl (89)	M 13/ 8.	6:52	

Jan-Philipp und Nikolai Werner setzten sich gleich nach dem Start an die Spitze des Feldes und ließen nie einen Zweifel über die Vergabe der ersten beiden Plätze aufkommen. Stephan Krüger setzte etwa 100 m vor dem Ziel den Spurt an, um sich noch den dritten Platz zu sichern. Sein Solinger Konkurrent konnte aber noch einmal kontern und ihn niederringen.

N.K.

Martinslauf durch den Hasseler Forst in Düsseldorf (10.11.): Stefan Sammito lief sehr stark!

<u>10 km Männer.</u>	1. Alexander Tomm (84)	DJK Tusa Düsseldorf	34:17	
<u>männl. Jugend A + B:</u>	101. Friedrich Mann (36)	M 65/ 1.	43:24	
	112./113. Matthias Wickel (84)	MJA/ 6.	43:58	
	114. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 5.	44:01	
	253. Bernd Bahne (43)	M 55/ 15.	49:58	
	265. Paul Kalusche (31)	M 70/ 3.	50:45	
	351. Hans Wiczorrek (30)	M 70/ 4.	56:29	
448 Läufer im Ziel.	358. Walter Müller (34)	M 65/ 11.	56:57	

<u>10 km Frauen.</u>	1. Aissa Afantrous (65)	LT Düsseldorf-Süd	37:14	
<u>weib. Jugend A + B:</u>	39. Birgit Braschos (54)	W 45/ 4.	50:29	
224 Läuferinnen im Ziel.	80. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 4.	56:38	

<u>Halbmarathon</u>	1. Julien Crépeau (76)	ohne Verein	1:08:50	
<u>Männer, männl. Jug. A:</u>	15. Stefan Sammito (78)	M 20/ 2.	1:23:59	
	18. Michael Bremer (66)	M 35/ 6.	1:26:03	
	43. Antonio Stellato (46)	M 55/ 3.	1:30:17	
	55. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 5.	1:32:10	
455 Läufer im Ziel.	72. Hans-Georg Bein (56)	M 45/ 13.	1:34:34	

<u>Halbmarathon</u>	1. Ute Spiecker (73)	CNE-Team Essen	1:26:06	
<u>Frauen, weibl. Jug. A:</u>	24. Vera Hellmich (59)	W 40/ 4.	1:50:13	
106 Läuferinnen im Ziel.	31. Gaby Pohlmann (41)	W 60/ 1.	1:53:59	

Gegenüber dem Rekordjahr 2001 stiegen die Teilnehmerzahlen noch einmal an. Stefan Sammito

verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr in Hassels um genau 6:00 Minuten. Michael Bremer (./ 7:51) und Antonio Stellato (./ 6:01) bewegen sich dagegen auf einem“ absteigenden Ast.“

N.K.

LCW-Cross- u. Waldlauf „Rund um den Freudenberg“ (23.11.):

Rundum gelungene Veranstaltung - Norbert Korte

Bei herrlichem Sonnenschein und für die Jahreszeit angenehmen Temperaturen herrschte ein buntes Treiben auf dem Freudenberg. Mit 268 Teilnehmern erreichten wir fast das Rekordergebnis von 1976. Es gab auch keine größeren organisatorischen Pannen. Wir können also rundum zufrieden sein. Zu dem guten Ergebnis trugen nicht zuletzt die Kanuten der KSG Wuppertal mit 22 Schülerinnen und Schülern unter Peter Hartwig bei. Die KSG erhielt dafür den neu geschaffenen Pokal für die teilnehmerstärkste Gruppe.

Schüler C + D (M 8 - M 11) über 1,9 km

1. Björn Kraft (91)	SG Langenfeld	7:38	
11. Stefan Kerger (91)	M 11/ 4.	8:44	
23. Janis Bauer (94)	M 8/ 9.	9:46	32 Läufer im Ziel.

Schülerinnen A + B (W 12 - W 15), weibl. Jugend über 1,9 km

1. Nina Kramer (90)	Ohligser TV	7:17	
22. Theresa Lehnert (89)	W 13/ 8.	9:33	
24. Carolin Wickel (89)	W 13/ 9.	10:04	24 Läuferinnen im Ziel.

Schüler A + B (M 12 - M 15) über 1,9 km

1. Felix Thum (87)	LC Diobü Eschenburg	6:27	
4. Jan-Philipp Werner (89)	M 13/ 1.	6:50	
7. Nikolai Werner (89)	M 13/ 2.	7:00	
14. Stephan Krüger (89)	M 13/ 3.	7:19	
22. David Andres (88)	M 14/ 7.	7:40	
24. Timo Bauer (90)	M 12/ 5.	7:52	38 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung: 1. LCW J.-Ph. Werner, N. Werner, St. Krüger 6 Pkte.

Schüler B (M 12/13)

Nicht nur unserem LCW-Trio gelang ein Dreifach-Erfolg in seiner Altersklasse. Die Jungs vom LC Diobü Eschenburg taten es ihm in der M 15 gleich. Der Mannschaftserfolg in der M 12/13 war Jan-Philipp & Co. natürlich nicht zu nehmen. Mit der Idealpunktzahl gewannen sie vor der SFD 75 Düsseldorf und der KSG Wuppertal.

Aber wer hat schon einmal was von Eschenburg gehört? Eschenburg gehört bereits zum Bundesland Hessen und liegt nördlich von Herborn bzw. westlich von Marburg. Der gute Ruf unserer Veranstaltung hat sich also schon bis ins ferne Hessen herumgesprochen. Fragt sich nur, wann jetzt die ersten Bayern kommen.

Den Lauf der Mädchen gewann die erst 12jährige gertenschlanke Solingerin Nina Kramer souverän gegen die bis zu 7 Jahre ältere Konkurrenz. Der Apfel fällt offensichtlich nicht weit vom Stamm. Ihre Mutter Elke siegte nämlich bei den Frauen.

Crosslauf über 6,1 km (3 Runden)

1. Carsten von Kuk (67)	LT DSHS Köln	20:47	
2. Markus Nett (84)	Solinger LC	20:48	
3. Arnd Bader (66)	Remscheider SV	20:55	
41. Norbert Korte (50)	M 40+/ 11.	27:35	54 Läufer im Ziel.

Sascha Velten vom Remscheider SV, der bereits dreimal unseren Crosslauf gewonnen hat, musste sich diesmal mit dem undankbaren vierten Platz begnügen. Nach Herzrhythmusstörungen, die ihm sogar einen kurzen Krankenhausaufenthalt einbrachten, traute er sich verständlicherweise noch nicht wieder, das Letzte zu geben.

Der Jugendliche Markus Nett lief noch stärker als im vergangenen Jahr und konnte nur noch von dem Kölner Carsten von Kuk niedergehalten werden. Carsten von Kuk stellt in unserer Region aber auch schon ein „mächtiges Kaliber“ dar. In der DLV-Bestenliste 2002 nimmt er über 10.000 m mit 31:16,66 Min. einen Platz unter den besten 40 Läufern ein, auf der Marathondistanz mit 2:35:38 Std. sogar unter den besten 30. Markus Nett gehört im DLV mit 8:46,95 über 3.000 m und 15:34,60 Min. über 5.000 m zu den besten 40 A-Jugendlichen.

Der Sieger von 1995, Bernd Feldhoff (Ohligser TV), gewann als jetzt 40jähriger die Masterklasse (M 40 + älter) in 21:44 Min. deutlich vor den auch nicht gerade als schwach einzustufenden Rüdiger Heiligtag (22:21/ SFD 75 Düsseldorf) und Andreas Pakmohr (23:16/ LCK Ronsdorf).

Der Remscheider SV verteidigte erfolgreich den von der AOK Wuppertal gestifteten Mannschaftspokal vor dem Ohligser TV und der 2. RSV-Mannschaft.

In dem leistungsmäßig stark besetzten Feld spielten die Wuppertaler Läufer nur eine untergeordnete Rolle. Der beste Wuppertaler, Benjamin Lehmbach (22:51), der jetzt wegen seines Studiums in Aachen für die Aachener TG startet, kam über Platz 15 nicht hinaus. Erst als 17. lief dann mit Frank Holberg vom BTV (23:14) der stärkste „echte“ Wuppertaler ins Ziel. Es ist schon bezeichnend für die Schwäche der Wuppertaler Leichtathletik, dass sich Oldie Andreas Pakmohr auf Rang 18 vor allen übrigen Wuppertaler Läufern platzieren konnte. Die Jugend gibt auch nicht gerade Anlass zu großen Hoffnungen. Die beiden Fink-Brüder Thomas und Martin sahen noch am besten aus, ohne aber über ein gehobenes Mittelmaß hinauszukommen.

Nach dem Ausfall von Rolf Werg musste ich als einziger LCWer das Fähnlein hochhalten. Alle anderen hatten den Waldlauf vorgezogen. Schon kurz nach dem Start hatte ich Gelegenheit, mir das Feld ziemlich weit von hinten anzusehen. In die Gefahr, als der mit Abstand älteste Teilnehmer auch die „rote Laterne“ ins Ziel tragen zu müssen, kam ich aber nicht. Im Laufe des Rennens schaffte ich es doch, den einen oder anderen noch abzufangen, zumal ich auf die stimmliche Unterstützung von Fritz Dupont, eines unserer ältesten Mitglieder, zählen konnte.

Waldlauf über 7,6 km (4 Runden)

<u>Männer:</u>	1. Rüdiger Kruse (57)	TuS Sythen	28:55	
	2. Frank Weber (66)	Ohligser TV	29:45	
	3. Oliver Lübke (66)	PSV Wuppertal	30:40	
	4. Michael Bremer (66)	M 35/ 3.	31:13	
	12. Andreas Black (59)	M 40/ 4.	32:23	
	16. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 2.	33:04	
	21. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 6.	33:51	
	24. Peter Braschos (53)	M 45/ 3.	34:01	
	42. Hans-Georg Bein (57)	M 45/ 6.	36:16	
	48. Matthias Wickel (84)	M 20/ 2.	36:40	69 Läufer im Ziel

<u>Frauen:</u>	1. Elke Kramer (61)	Ohligser TV	32:40	
	2. Sabine Pütz (68)	TuS Sythen	33:28	
	3. Cornelia Kronenberg (54)	LCK Ronsdorf	34:27	
	6. Martina Bauer (64)	W 30+/ 4.	38:01	
	12. Birgit Braschos (54)	W 40+/ 3.	41:56	
	13. Gaby Pohlmann (41)	W 40+/ 4.	42:17	16 Läuferinnen im Ziel.

Beim Waldlauf stellte der LCW die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Auch wenn es nicht zu einem Klassensieg reichte, so gab es doch eine Reihe guter Leistungen. Michael Bremer musste nur 3 Gegnern des 85 Köpfe starken Feldes den Vortritt lassen. Andreas Black und Wolf-Ulrich Staiger liefen ebenfalls sehr stark. Wolfgang Stein konnte sich nach einer Verletzung noch nicht ganz so wie sonst in Szene setzen.

Der Waldlauf reichte von der Klasse her natürlich nicht an den Crosslauf heran. Es fehlte die Spannung. Vorne zog der bereits 45jährige Rüdiger Krause recht einsam seine Bahn. Ihn konnte niemand gefährden. Rüdiger Krause ist allerdings als Deutscher Berglaufmeister 2002 (M 40) auch kein unbeschriebenes Blatt. Bei den Frauen gewann mit Elke Kramer die Dritte der Deutschen Berglaufmeisterschaften (W 40). Ob sie aber auch gegen Ute Haarmann von der SG Wenden gewonnen hätte, die lieber außer Konkurrenz beim Crosslauf startete, darf bezweifelt werden. Ute Haarmann konnte nämlich als Referenz den dritten Platz (W 40) bei den Deutschen Crossmeisterschaften 2002 in Regensburg vorweisen.

5. Sondershäuser Kristall-Lauf im Brüggman-Schacht - Thüringen (30.11.)

10 km Frauen: 34. Gerlinde Kiel (51) W 50/ 2. 1:15:24

Wittener Weihnachtslauf durch die Innenstadt (15.12.)

4 km Schüler: 1. René Schablowsky (87) GWH Solingen 15:08
4. Stephan Krüger (89) M 13/ 1. 15:32 90 Schüler/innen im Ziel.

Neusser Asics Cross Challenge auf der Galopp-Rennbahn (15.12.)

Volkscross Männer über ca. 8.000 m (1 kleine, 4 große Runden)

1. Bernd Feldhoff (62) Ohligser TV 29:36
60. Norbert Korte (50) M 50/ 7. 37:10 101 Läufer im Ziel.

Um den Zuschauern einen noch besseren Überblick zu bieten, hatte der Veranstalter die Strecke etwas geändert. Als wir im ersten Wettbewerb morgens um 10.45 Uhr starteten, lagen die Zuschauer aber wohl noch in ihrem Bett. Sie kamen erst am Nachmittag in größerer Zahl, als sich Dieter Baumann mit dem Kenianer Wilson Chemweno ein packendes Rennen lieferte, das er erst im Spurt knapp verlor.

Ich hatte nach meiner Fußverletzung - wie erwartet - noch nicht wieder meine Normalform. Das zahlenmäßig gegenüber den letzten Jahren kleinere Feld erwies sich aber wie gewohnt wieder als recht leistungsstark. Ich musste mich deshalb mit einem Platz jenseits der ersten 50 % zufrieden geben. Zum Schluss kam es noch zu einem harten Duell mit Gerd Dürr vom Triathlon-Club Wuppertal und einem Läufer vom Niederrhein, bei dem ich aber letztlich den Kürzeren zog. Laut

Ergebnisliste bin ich aber mit 21 Sekunden Rückstand zu den Beiden ins Ziel gekommen. Einem Veranstalter, der sich ständig für höhere Aufgaben bis hin zu Cross-Europameisterschaften empfiehlt, sollte das nicht passieren.

N.K.

Herner Silvesterlauf im Gysenbergpark (31.12.): Jan Eggert war unser As - Norbert Korte

10 km Männer, männl. Jug., Schüler

1. Thomas Rackewitz (75)	TV Wattenscheid	32:10	
5. Jan Eggert (74)	M 20/ 5.	33:30	
32. Michael Bremer (66)	M 35/ 8.	39:02	
58. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 2.	41:00	
60. Andreas Black (59)	M 40/ 6.	41:02	
73. Norbert Korte (50)	M 50/ 7.	42:11	
92. Stephan Krüger (89)	Schü./ 3.	43:03	
96. Hans-Georg Bein (58)	M 40/ 12.	43:10	
129. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 10.	44:40	
197. Harald Sohnius (35)	M 65/ 3.	48:09	
244. Rainer Krüger (62)	M 40/ 35.	50:13	
347. Hans Wiczorrek (30)	M 70/ 1.	56:09	
383. Kurt Kessler (22)	M 80/ 1.	63:12	386 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jug., Schülerinnen

1. Waltraud Klostermann (60)		38:04	
SuS Schalke 96			
17. Vera Hellmich (59)	W 40/ 3.	48:59	
31. Birgit Braschos (54)	W 45/ 4.	52:14	
48. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 2.	54:19	106 Läuferinnen im Ziel.

Es werden Jahr für Jahr mehr in Herne. Die letztjährige Rekordbeteiligung wurde noch einmal getoppt. Zu den fünf Läufern, die vorneweg rannten, gehörte auch Jan Eggert, obwohl er nach dem Ende der Triathlonliga-Saison im September keinen Wettkampf mehr bestritt. Bei den für die Jahreszeit guten äußeren Bedingungen gab es für unsere wieder recht große Truppe eine Reihe guter Platzierungen in den Altersklassen.

Vera Hellmich belegte wie im Vorjahr den 3. Platz. Diesmal lief sie aber eine um fast 6 Minuten bessere Zeit. Auch Birgit Braschos und Gerlinde Kiel präsentierten sich deutlich stärker als im vergangenen Jahr.

Ein „heißes Gefecht“ lieferten sich Wolfgang Stein (41:00), Andreas Black (41:02) und Hubert Hülskamp (41:01), der allerdings kein Vereinsmitglied ist. Obwohl Wolfgang Stein wie gewohnt stark auftrumpfte, konnte er nicht die oberste Stufe des Siegerpodestes erklimmen. Er musste sich einem noch Besseren geschlagen geben. Gegen den Dortmunder Karl-Walter Trümper, der die Deutsche Senioren-Bestenliste 2001 (M 60) über 3.000 m anführt, hatte er keine Chance. Der Name Karl-Walter Trümper hat schon seit vielen Jahren einen guten Klang. Ich habe einfach einmal wahllos in meinen Karton mit alten Bestenlisten hineingegriffen. 1985 lief er beispielsweise als Vierter bzw. Achter der Deutschen Senioren-Bestenliste (M 45) über 3.000 m 8:55,42 und 15.37,2 Min. über 5.000 m.

Der zum letzten Mal als B-Schüler laufende Stephan Krüger zeigte es den Großen. Er musste nur zwei wesentlich älteren Schülern den Vortritt lassen. Wenn er sich das Rennen etwas besser ein-

geteilt hätte, wäre für ihn vielleicht noch eine ½ Minute drin gewesen. Sein Vater Rainer, der uns ja schon immer fleißig beim Volks- und Crosslauf hilft, ist jetzt auch Vereinsmitglied geworden. Mit 50:13 Min. schrammte er nur knapp an der 50-Min.-Marke vorbei.

Friedhelm Garze ist mit seiner Zeit von 44:40 Min. zu schlecht weggekommen. Er verpasste den Start, weil er Rolf Niedt noch helfen wollte, der von einer späteren Startzeit als 12.00 Uhr ausgegangen war.

Bei der in gemütlicher Atmosphäre ablaufenden Siegerehrung mit von lieben Vereinskameraden gestiftetem Sekt und Kuchen wurde Kurt Kessler als ältester Teilnehmer sogar zum Interview gebeten. Auch der Zweitälteste kam mit Hans Wieczorrek vom LCW. Er konnte leider seinen Siegerpreis nicht in Empfang nehmen. Wegen der Erkrankung seiner Frau fuhr er schnell wieder nach Hause. Wir wünschen Hilde auch von dieser Stelle aus gute Besserung. Kurt Kessler musste im neuen Jahr ebenfalls einige Tage im Krankenhaus zubringen. Er fühlt sich jetzt aber wieder fit und schmiedet schon wieder neue Pläne.

Die Teilnahme am Herner Silvesterlauf hat für uns ja mittlerweile schon eine lange Tradition. Vorher sind wir immer in Schwelm gestartet. Nachdem die Schwelmer ihr für damalige Verhältnisse schon recht üppiges Startgeld noch einmal von 10 auf 12 DM erhöhten, wollten wir 1994 mit dem Start in Herne ein Exempel statuieren. Herne kam damals auf Anhieb gut an. Als beste LCWerinnen und LCWer erwiesen sich seinerzeit Vera Hellmich als Dritte in 46:07 und Muammer Olcun als Elfter in 35:17 Min. Jan Eggert (38:10) musste sich Michael Bremer (37:28) deutlich geschlagen geben. Wolfgang Stein belegte in 39:36 Min. auch damals schon Platz 2, aber da noch in der M 55.

Marathon-Jubiläum in Honolulu/ Teilnehmeraufschwung bei der 30. Auflage des Tropen-Marathons im Pazifik

Mit dabei waren auch Vera Hellmich, Friedhelm Garze und Helga Rother mit ihrem Mann.

Der Honolulu-Marathon ist einer der ältesten, wenn nicht der älteste Marathon der Welt. Noch bevor der New York-Marathon 1976 vom Central Park in die Straßen der Großstadt verlegt wurde, gab es auf der Pazifikinsel bereits seit 1973 einen Marathon. In den Folgejahren entwickelte sich der Honolulu-Marathon zu einem klassischen Reisemarathon, was durch den Termin im Dezember begünstigt wurde. In den neunziger Jahren waren es vor allem die Japaner, die diesen Marathon wieder zu einem der teilnehmerstärksten der Welt machten. Über 20.000 kamen zeitweise aus dem Land der aufgehenden Sonne, schließlich liegt das Urlaubsparadies Hawaii quasi vor der Haustür. Da man bei tropischen Temperaturen selten Bestzeiten läuft, machten die Veranstalter aus der Not eine Tugend und ließen das Ziel acht Stunden geöffnet. Die Folge: die meisten Teilnehmer kommen nach fünf Stunden und mehr ins Ziel. Viele, zumeist Japaner, laufen nicht, sondern gehen die Strecke. Honolulu bietet somit den größten Walking-Marathon der Welt. Nach dem 11. Sept. 2001 blieben die Japaner größtenteils zu Hause und die Teilnehmerzahl schrumpfte erstmals seit 1991 auf unter 20.000. Diesmal waren die Japaner wieder da. Über 17.000 kamen! Bei einer Gesamtteilnehmerzahl von 30.428 (Anmeldungen) machen sie damit 55 Prozent aller Teilnehmer aus.

Da ich selbst leider nicht mit dabei war und somit keine eigenen Eindrücke von Hawaii und diesem Lauf sammeln konnte, beschränke ich mich darauf, aus einem in der letzten Ausgabe von Runner's World erschienenen Artikel zu zitieren.

N.K.

Wer sich laufend körperlich bewegt, auch seinen Geist laufend erregt!

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Ratinger Silvesterlauf (05.01.03): Werner Beeckers erster Sieg als LCWer

	<u>Netto-/</u>	<u>Bruttozeit</u>
<u>1,1 km Schüler C + D</u> – M 9: 5. Janis Bauer (94)	5:24	5:28
<u>2,1 km Schüler A + B</u> – M 13: 6. Timo Bauer (90)	8:54	8:56
M 14: 1. Jan-Philipp Werner (89)	7:59	8:00
2. Nikolai Werner (89)	8:08	8:08

10 km Männer/Jugend (3 Runden) - Ergebnis aus 2 Läufen -

		<u>Netto-/</u>	<u>Bruttozeit</u>	
1. Matthias Janker (72)	PSV Grün-Weiß Kassel	33:31	33:32	
10. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	34:19	34:23	bester Wuppertaler!
64. Michael Bremer (66)	M 35/ 18.	38:38	38:46	
83. Stefan Sammito (78)	M 20/ 9.	39:13	39:22	
104. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	40:09	40:12	
168. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 39.	41:49	42:05	
182. Hans-Georg Bein (56)	M 45/ 23.	42:15	42:17	
208. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 8.	42:59	43:02	
384. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 39.	46:44	47:22	907 Läufer im Ziel.

10 km Frauen/Jugend (3 Runden)

1. Stefanie Buss (75)	ASC Rosellen	37:51	37:52	
65. Gaby Pohlmann (41)	W 60/ 2.	50:46	51:18	
121. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 6.	54:44	55:20	243 Läuferinnen im Ziel.

Mannschaftswertung: 1. Ohligser TV 1:45:42
(nach Nettozeiten) 8. LCW I 1:58:00 (Bremer, Sammito, Beecker)
89 Mannschaften 21. LCW II 2:07:03 (Staiger, Bein, Garze)

Lauf 1: Männer ab M 45, Frauen, weibl. Jugend Lauf 2: Männer bis M 40, männl. Jugend

Elite Männer: 1. Wilson Chemweno (Kenia) 29:21
bester Deutscher: 15. Oliver Dietz (LG Braunschweig) 29:57

Elite Frauen: 1. Restituta Joseph (Tansania) 32:59
beste Deutsche: 5. Melanie Kraus (Bayer Leverkusen) 34:19

Nach seinem Wechsel vom Haaner TV zum LCW feierte Werner Beecker auch gleich im neuen Trikot einen Klassensieg. Mit einer Bruttozeit von 40:12 Min. verbesserte er sogar seine persönliche M-70-Bestzeit aus dem vergangenen Jahr um 3 Sek.

Unser sportlicher Leiter Friedhelm Garze war mit dem Ablauf der Veranstaltung zufrieden. Aber 12 Euro Startgeld hauen selbst den stärksten Elefanten um; auch wenn es dafür ein hochwertiges T-Shirt gab. Wer keinen Zeit-Chip hatte, musste noch einmal zusätzlich 3 Euro auf den Tisch legen. Wenn es bei dieser Regelung bleibt, werden wohl in Zukunft nur noch Reiche in Ratingen starten können.

N.K.

Werner Beeckers Erfolge im Jahr 2002

Deutscher Meister im 10-km-Straßenlauf – Salzgitter
Deutscher Meister im Crosslauf über 5 km – Regensburg
Deutscher Vizemeister im Berglauf über 12 km – Waldkirch
Deutscher Vizemeister über 10.000 m auf der Bahn – Weinstadt
Deutscher Vizemeister über 5.000 m auf der Bahn – Weinstadt
Dritter bei den Deutschen Meisterschaften über 1.500 m – Weinstadt
Westdeutscher Berglaufmeister – Lennestadt
Westdeutscher Meister im 10-km-Straßenlauf – Koblenz
Nordrhein-Meister im 10-km-Straßenlauf – Koblenz
Nordrhein-Meister über 5.000 m auf der Bahn – Erkelenz
Nordrhein-Meister über 1.500 m auf der Bahn – Erkelenz
Nordrhein-Meister über 800 m auf der Bahn – Erkelenz
43 Einzelsiege – Straße, Cross, Berg, Bahn 19 x Pokalsieger

Dreikönigen-Crosslauf in Grevenbroich-Kapellen (12.01.): Klein, aber fein! - Norbert Korte

Frauen Langstrecke - 4.400 m (3 große Runden)

1. Anna Bang (76)	LT DSHS Köln	18:09	
10. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 2.	24:34	13 Läuferinnen + 32 Läufer im Ziel.

Männer Langstrecke - 8.250 m (1 kleine + 5 großen Runden)

1. Patric Wilhelm (83)	TSV Bayer Dormagen	27:33	
24. Norbert Korte (50)	M 50/ 6.	35:49	
38. Harry Trant (39)	M 60/ 2.	42:45	40 Läufer im Ziel.
Werner Beecker (32)	M 70	aufgegeben	

Leider mühte sich nur eine kleine Läuferschar auf der langen Distanz. Das Feld zog sich so schnell auseinander und mir blieb es nicht erspart, nach dem vorzeitigen Ausfall von Werner Beecker lange Zeit ein ziemlich einsames Rennen gegen die Uhr zu laufen.

Werner musste wegen einer wieder aufgebrochenen alten Fußverletzung die Waffen strecken. Gerlinde Kiel stürzte zweimal über Knubbel und Buckel auf knochenhart gefrorenem Wiesengelände, konnte das Rennen aber fortsetzen. Die beiden Wiesenabschnitte bildeten aber nur den kleineren Teil der Runde im und um das Erfstadion. Ansonsten konnte man auf gepflegten Wegen ein flottes Tempo einschlagen.

Die ohne Fehl und Tadel organisierte Veranstaltung bot eine gute Gelegenheit zur Vorbereitung auf die Nordrhein-Crossmeisterschaften Anfang Februar.

Einigen Krankheiten können wir nicht davonlaufen, aber wir können durch Laufen einen Vorsprung herausholen, sodass sie uns erst viel später einholen!

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

1. Lauf der Essener Waldlaufserie (18.01.): Jan-Philipp auch bei den A-Schülern vorne

<u>Schüler B (M 12/13) - 1.100 m:</u>	1. Dave Hannig (90)	Altenessener TV	3:48
15 Läufer + 24 Läuferinnen	4. Timo Bauer (90)	M 13/ 3.	4:12
im Ziel.	10. Stefan Kerger (91)	M 12/ 6.	4:37
<u>Schüler A (M 14/15) - 1.500 m:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	5:14
13 Läufer im Ziel.	3. Nikolai Werner (89)	M 14/ 2.	5:17
	6. Stefan Krüger (89)	M 14/ 15.	5:37
<u>Schülerinnen A (W 14/15):</u>	1. Rebecca Horstmann (89)		5:46
	LAV Essen/WTB		
9 Läuferinnen im Ziel.	8. Carolin Wickel (89)	W 14/ 7.	7:56

Nachträge

Netto-/ Bruttozeit

Hamburg-Marathon (21.04.02): 1.480. Antonio Stellato (46) M 55/ 26. 3:11:57 3:12:27
Temperatur um 8.30 Uhr: 12° C um 14.30 Uhr: 17° C

7 Meilen beim Zonser Nachtlauf (27.09.)

Leider fehlten in der Ergebnisübersicht über den Zonser Nachtlauf Gabriele Pohlmann und Gabriele Rüttinger. Die Leistungen der beiden Gabriele verdienen es aber auf jeden Fall, hier genannt zu werden.

1. Annette Weiss (68)	Siegburger TV	42:12	
43. Vera Hellmich (59)	W 40/ 6.	56:08	
68. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.	59:51	
80. Gabriele Rüttinger (54)	W 45/ 12.	60:50	303 Läuferinnen im Ziel.

Wir begrüßen unsere neue Mitglieder

Stefan Kerger (91) Matthias Kirchberger (90)
Werner Beecker (32) Harald Trantow (39) Rainer Krüger (62) Harald Sohnius (35)

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:

45 Jahre	Dirk Bauer	23.03.58
40 "	Guido Wildförster	01.01.63 (noch nachträglich!)
40 "	Jörg Hohmann	10.03.63
15 "	David Andres	27.05.88

Vereins-Bestenliste 2002

Männer, männl. Jugend A + B

<u>800 m:</u>	2:59,81	Karl Nagel (29)	M 70	26.07. Weinstadt Platz 2 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 70)
<u>1.000 m:</u>	3:17,2	Matthias Wickel (84)	MJA	03.05. Wuppertal
	3:34,0	Marco Linke (85)	MJB	03.05. Wuppertal
	3:58,37	Karl Nagel (29)	M 70	14.06. Moers Platz 1 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 70)
<u>1.500 m:</u>	6:18,50	Karl Nagel (29)	M 70	02.06. Erkelenz Platz 3 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 70)
<u>3.000 m:</u>	11:07,98	Norbert Korte (50)	M 50	22.06. Köln Platz 17 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 50)
	13:14,65	Karl Nagel (29)	M 70	15.09. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 70)
<u>5.000 m:</u>	17:21,8	Rolf Werg (56)	M 45	03.05. Wuppertal Platz 9 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 45)
	18:19,6	Stefan Sammito (78)	M 20	03.05. Wuppertal
	18:58,9	Norbert Korte (50)	M 50	13.04. Erkelenz Platz 23 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 50)
	19:11,1	Wolfgang Stein (39)	M 60	03.05. Wuppertal Platz 4 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 60)
	19:37,2	Andreas Black (59)	M 40	03.05. Wuppertal
	19:42,1	Jörg Schilde (67)	M 35	03.05. Wuppertal
	20:26,1	Frank Villbrandt (59)	M 40	03.05. Wuppertal
	21:02,7	Friedrich Mann (36)	M 65	03.05. Wuppertal Platz 4 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 65)
	21:28,5	Eberhard Dunger (51)	M 50	03.05. Wuppertal
	21:42,7	Peter Muschkiet (64)	M 35	03.05. Wuppertal
	22:10,0	Rainer Ottersbach (49)	M 50	03.05. Wuppertal
	22:24,48	Matthias Wickel (84)	MJA	26.05. Leverkusen
	22:50,4	Herbert Kann (27)	M 75	03.05. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 75)
	22:53,9	Rüdiger Villbrandt (37)	M 65	03.05. Wuppertal Platz 9 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 65)
	23:25,8	Karl Nagel (29)	M 70	03.05. Wuppertal Platz 4 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 70)
	23:46,6	Bernd Bahne (43)	M 55	03.05. Wuppertal
	24:37,9	Paul Kalusche (31)	M 70	03.05. Wuppertal Platz 5 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 70) für PSV Wuppertal!!!
	27:09,6	Hans Wieczorrek (30)	M 70	03.05. Wuppertal

5.000 m:	31:22,8	Rolf Niedt (35)	M 65	03.05. Wuppertal
<u>10 km Straße:</u>	33:33	Jan Eggert (74)	M 20	03.03. Leverkusen
	33:32	Netto		
	36:49	Michael Bremer (66)	M 35	03.03. Leverkusen
	36:45	Netto		
	36:50	Rolf Werg (56)	M 45	03.03. Leverkusen
	36:47	Netto		
	38:42	Antonio Stellato (46)	M 55	03.03. Leverkusen
	38:40	Netto		Platz 8 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 55)
	38:56	Stefan Sammito (78)	M 20	03.03. Leverkusen
	38:55	Netto		
	39:05	Wolfgang Stein (39)	M 60	25.05. Monheim
		Platz 6 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 60)		
	39:08	Jörg Schilde (67)	M 35	26.07. Düsseldorf-Benrath
	40:02	Norbert Korte (50)	M 50	09.02. Mönchengladbach-Hardt
	41:27	Andreas Black (59)	M 40	25.05. Monheim
	41:51	Friedhelm Garze (48)	M 50	25.05. Monheim
	42:15	Friedrich Mann (36)	M 65	25.05. Monheim
		Platz 2 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 65)		
	43:09,1	Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40	06.01. Ratingen
	43:57	Emanuele Camisa (74)	M 20	25.05. Monheim
	43:58	Frank Villbrandt (59)	M 40	25.05. Monheim
	44:58,8	Volker Heinrichs (44)	M 55	06.01. Ratingen
	46:39	Manfred Bönner (49)	M 50	02.02. Duisburg
	46:21	Netto		
	46:45	Michael Schmidt (65)	M 35	02.02. Duisburg
	46:26	Netto		
	47:09	Matthias Wickel (84)	MJA	24.05. Monheim
	47:20,3	Eberhard Dunger (51)	M 50	06.01. Ratingen
	49:30	Bernd Bahne (43)	M 55	03.03. Leverkusen
	49:23	Netto		
	50:02	Hans-Georg Bein (56)	M 45	26.07. Düsseldorf-Benrath
	62:16,5	Kurt Kessler (22)	M 80	06.01. Ratingen
	67:05	Rolf Niedt (35)	M 65	13.04. Duisburg

Mannschaftswertung: 2:16:36 LCW 22.06. Halver
Fr. Garze (42:50), Fr. Mann (46:21), V. Heinrichs (47:25)
Platz 4 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 50)

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

38:09	Stefan Sammito (78)	M 20	01.05. Düsseldorf
38:56	Wolfgang Stein (39)	M 60	30.05. Solingen
42:24,7	Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40	07.09. Radevormwald
43:50,3	Hans-Georg Bein (56)	M 45	07.09. Radevormwald
43:58	Matthias Wickel (84)	MJA	10.11. Düsseldorf-Hassels
44:01	Volker Heinrichs (44)	M 55	10.11. Düsseldorf-Hassels

49:52,7	Herbert Kann (27)	M 75	07.09. Radevormwald
50:45	Paul Kalusche (31)	M 70	10.11. Düsseldorf-Hassels
51:41,7	Hans-Jürgen Lieverz (40)	M 60	07.09. Radevormwald
56:29	Hans Wieczorrek (30)	M 70	10.11. Düsseldorf-Hassels
56:57	Walter Müller (34)	M 65	10.11. Düsseldorf-Hassels
60:29,2	Kurt Kessler (22)	M 80	21.04. Bochum-Langendreer

Halbmarathon: 1:20:21 Rolf Werg (56) M 45 16.06. Leverkusen
1:20:18 Netto Platz 20 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 45)

1:26:19 Antonio Stellato (46) M 55 10.03. Hattingen-Bredenscheid
Platz 6 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 55)

1:29:47 Stefan Sammito (78) M 20 10.02. Herten-Bertlich

1:34:03 Eberhard Dunger (51) M 50 25.05. Dormagen-Straberg

1:34:39 Friedhelm Garze (48) M 50 10.02. Herten-Bertlich

1:37:13 Wolf-Ulrich Staiger (61) M 40 10.03. Hattingen-Bredenscheid

1:41:12 Manfred Bönner (49) M 50 13.04. Duisburg
1:40:41 Netto

1:42:30 Frank Villbrandt (59) M 40 15.09. Köln
wahrscheinlich Netto-Zeit!

1:44:50 Volker Heinrichs (44) M 55 10.02. Herten-Bertlich

1:59:41 Michael Schmidt (65) M 35 13.04. Duisburg
1:59:10 Netto

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

1:23:59	Stefan Sammito (78)	M 20	10.11. Düsseldorf-Hassels
1:26:03	Michael Bremer (66)	M 35	10.11. Düsseldorf-Hassels
1:32:10	Friedhelm Garze (48)	M 50	10.11. Düsseldorf-Hassels
1:34:34	Hans-Georg Bein (56)	M 45	10.11. Düsseldorf-Hassels
1:40:59	Friedrich Mann (36)	M 65	03.03. Pafos (Zypern)

Marathon: 2:45:12 Rolf Werg (56) M 45 29.09. Berlin
2:44:48 Netto Platz 8 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 45)

3:12:27 Antonio Stellato (46) M 55 13.10. Essen
3:12:20 Netto Platz 4 Nordrhein-SenBl. 2002 (M 55)
3:12:27 - 21.04. Hamburg (Netto 3:11:57)

3:24:40 Stefan Sammito (78) M 20 13.10. Essen
3:24:37 Netto

3:29:27 Manfred Bönner (49) M 50 06.10. Köln
Netto-Zeit!

3:34:25 Eberhard Dunger (51) M 50 23.06. Menden

3:36:05 Jörg Hohmann (63) M 35 06.10. Köln
Netto-Zeit!

3:38:47 Wolf-Ulrich Staiger (61) M 40 14.04. Bonn
3:37:20 Netto

3:45:59 Peter Muschkiet (64) M 35 08.09. Münster
3:44:14 Netto

3:46:00	Hans-Georg Bein (56)	M 45	13.10. München
3:43:19	Netto		
4:05:36	Volker Heinrichs (44)	M 55	29.09. Berlin
4:03:44	Netto		

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

3:39:46,4 Friedhelm Garze (48) M 50 11.08. Monschau

Frauen

<u>5.000 m:</u>	23:30,4	Martina Bauer (64)	W 35	03.05. Wuppertal
	24:10,3	Vera Hellmich (59)	W 40	03.05. Wuppertal
	24:30,0	Birgit Braschos (54)	W 45	03.05. Wuppertal
	26:40,2	Joanna Wehr (69)	W 30	03.05. Wuppertal

<u>10 km Straße:</u>	49:34	Vera Hellmich (59)	W 40	13.04. Duisburg
	49:29	Netto		
	50:41	Birgit Braschos (54)	W 45	26.07. Düsseldorf-Benrath
	53:11	Helga Rother (41)	W 60	26.07. Düsseldorf-Benrath
	55:00,4	Gerlinde Kiel (51)	W 50	06.01. Ratingen

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

50:29 Birgit Braschos (54) W 45 10.11. Düsseldorf-Hassels

<u>Halbmarathon:</u>	1:56:04	Vera Hellmich (59)	W 40	10.02. Herten-Bertlich
	2:06:05	Gerlinde Kiel (51)	W 50	10.02. Herten-Bertlich

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

	1:50:13	Vera Hellmich (59)	W 40	10.11. Düsseldorf-Hassels
	1:53:59	Gabriele Pohlmann (41)	W 60	10.11. Düsseldorf-Hassels

<u>Marathon:</u>	3:59:39	Vera Hellmich (59)	W 40	26.05. Duisburg
	3:57:02	Netto		
	4:49:43	Gerlinde Kiel (51)	W 50	14.04. Bonn
	4:47:42	Netto		

Schüler

<u>M 8 - 1.000 m:</u>	4:44,1	Janis Bauer (94)	03.05. Wuppertal
	4:50,9	Mario Licata (94)	03.05. Wuppertal

<u>M 12 - 1.000 m:</u>	3:50,8	Timo Bauer (90)	03.05. Wuppertal
------------------------	--------	-----------------	------------------

<u>M 13 - 75 m:</u>	10,39 (+ 0,4 w)	Jan-Philipp Werner (89)	20.07. Essen
	11,43 (+ 0,4 w)	Nikolai Werner (89)	20.07. Essen

<u>1.000 m:</u>	3:01,31	Jan-Philipp Werner (89)	12.05. Wuppertal
	3:02,2	- 03.05. Wuppertal	3:03,31 - 21.09. Solingen

3:08,48	Nikolai Werner (89)	15.09. Wuppertal
	3:08,5 - 03.05. Wuppertal	3:11,64 - 12.05. Wuppertal
3:10,8	Stephan Krüger (89)	03.05. Wuppertal
	3:28,77 - 15.09. Wuppertal	
3:52,57	Ludwig Stahl (89)	15.09. Wuppertal

<u>2.000 m:</u>	6:47,15	Jan-Philipp Werner (89)	25.05. Leverkusen
		Platz 12 Nordrhein-SchüBl. 2002 (M 14!)	
	6:50,42	Nikolai Werner (89)	25.05. Leverkusen
		Platz 13 Nordrhein-SchüBl. 2002 (M 14!)	
	7:22,30	Stephan Krüger (89)	25.05. Leverkusen

3 x 1.000-m-Staffel

9:38,06	Nikolai Werner, Stephan Krüger, Jan-Philipp Werner	04.05. Remscheid
	Platz 2 Nordrhein-SchBl. 2002	
	9:48,2 - 26.04. Monheim (in der gleichen Besetzung)	

Ab M/W 13 + jünger werden in der Nordrhein-Schüler-Bestenliste nur die Staffeln und die Mehrkämpfe geführt.

<u>Weitsprung:</u>	4,17	Nikolai Werner (89)	20.07. Essen
	4,15	Stephan Krüger (89)	20.07. Essen
	4,14	Jan-Philipp Werner (89)	20.07. Essen

<u>M 14 - 1.000 m:</u>	3:27,36	David Andres (89)	15.09. Wuppertal
------------------------	---------	-------------------	------------------

<u>M 15 - 1.000 m:</u>	3:46,1	Marcel Bahne (87)	03.05. Wuppertal
------------------------	--------	-------------------	------------------

Schülerinnen

<u>W 9 - 800 m:</u>	3:41,7	Erwinie Miasangi (93)	03.05. Wuppertal
	3:45,0	Patricia Fernandez (83)	03.05. Wuppertal

<u>W 13 - 75 m:</u>	11,63 (+ 0,9 w)	Carolin Wickel (89)	20.07. Essen
---------------------	-----------------	---------------------	--------------

<u>800 m:</u>	3:06,35	Carolin Wickel (89)	20.07. Essen
		3:12,2 - 03.05. Wuppertal	3:15,56 - 15.09. Wuppertal

<u>2.000 m:</u>	9:27,63	Carolin Wickel (89)	25.05. Leverkusen
-----------------	---------	---------------------	-------------------