

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

In den Birken 92 a, 42113 Wuppertal

Vereinsmagazin - Info - Nr. 80 (Ausgabe Mai 2003)

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

Jahres-Hauptversammlung (10.03.03): Unsere Vereinsfahrt geht nach Mühlhausen in Thüringen - Norbert Korte

Im Jahre 1 nach unserem langjährigen Vorsitzenden und jetzigen Ehrenvorsitzenden Harald Heymann leitete Bernhard Orben souverän durch die Tagesordnung. Wahlen standen diesmal nicht an, wenn man einmal davon absieht, dass die vom Vorstand zur Frauenwartin berufene Vera Hellmich von der Versammlung einstimmig in ihrem Amt bestätigt wurde.

Von den 111 stimmberechtigten Mitgliedern fanden sich 47 auf dem Freudenberg ein. Das ist ein recht guter Wert, wenn es auch schon einmal mehr waren. Zu Beginn der Versammlung begrüßte Bernhard Orben ganz besonders herzlich unsere neuen Mitglieder Ingeburg Keller, Harald Trantow, Hubert Hülskamp, Rainer Krüger, Lothar Scholz, Harald Sohnius und Werner Beecker. In Anerkennung seiner großen Leistung zwei Tage zuvor bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Bad Dür rheim (Sieger in der M 70) überreichte unser Vorsitzender unter dem großen Beifall seiner Sportkameraden Werner Beecker einen Blumenstrauß.

Wir haben jetzt 141 Mitglieder. 22 traten im vergangenen Jahr aus, darunter 18 aus dem Schülerbereich. 18 kamen neu hinzu, also ein leichtes Minus.

Die finanzielle Situation des Vereins stellt sich weiterhin als gut dar, sodass auch wieder eine Laufschuhaktion und eine Vereinsfahrt stattfinden kann. Wir laufen am Samstag, dem 23. August in Mühlhausen. Mühlhausen liegt in Thüringen. Die Strecken über 5 (1 große u. eine kleine Runde) und 10 km (3 große Runden) führen durch die historische Altstadt.

Wie immer konnten auch wieder zahlreiche Ehrungen vorgenommen werden. Für seine langjährige Mitarbeit im LCW-Vorstand als Festwart erhielt Rolf Gunst aus der Hand unseres Vorsitzenden die silberne Ehrennadel des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein. Für 15jährige Mitgliedschaft wurden Gerlinde Kiel und Georg Pohl, für ihre 25jährige Mitgliedschaft Ilse Heymann geehrt.

Wichtig sind ja auch immer die Helfer bei unseren Veranstaltungen. Götz Feuerstein durfte die Helfer-Uhr für seine 15malige Mitarbeit in Empfang nehmen. Dank gebührt auch Gerlinde Kiel und Volker Heinrichs, die in diesem Jahr den Pokalschrank gereinigt haben.

Wolf-Ulrich Staiger wies darauf hin, dass die Fa. Medical-Sports in Essen einen Lactat-Test für Läuferinnen und Läufer zum Preise von 85,- Euro anbietet. Wer Interesse hat, möge sich bei ihm melden (Tel. 72 40 444).

Unser erfolgreichster Läufer des vergangenen Jahres, Rolf Werg, konnte wegen eines anderen Termins erst nach der Jahres-Hauptversammlung im kleinen Kreis geehrt werden. Insbesondere für seine tolle Berliner Marathonzeit bei den Deutschen Meisterschaften verdient er großes Lob.

Unsere weiteren Lauftermine 2003 (mit Startgelderstattung)

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*)	
Freitag, 26. Sept.	Zonser Nachtlauf**)	3 + 7 Meilen
Sonntag, 12. Okt.	Marathonlauf „Rund um den Baldeneysee“ in Essen-Werden (Startgelderstattung 18 Euro)	
Sonntag, 9. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels	10 km + 21,1 km
Mittwoch, 31. Dez.	Herner Silvesterlauf	10 km

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

***) Da am nächsten Tag unser Volkslauf stattfindet, verzichten wir in diesem Jahr darauf, eine Busfahrt nach Zons anzubieten.

10 % Rabatt auf alle Sportartikel

Bunert und Runners Point gewährt den LCW-Mitgliedern gegen Vorlage des Mitgliedsausweises einen Rabatt von 10 % auf nicht bereits preisreduzierte Ware. Wer noch keinen Mitgliedsausweis hat, wende sich bitte an unseren Geschäftsführer Norbert Seiffert (Tel. 31 53 07).

13. DLV-Talentcross der Landesverbände und Olympiastützpunkte in Iserlohn (08.12.02)

<u>Schüler M 13 - ca. 2.400 m:</u>	1. Sebastian Keiner (89)	Thüringer LV	7:59
	2. Christopher Geicke (89)	LV Nordrhein	8:00
59 Läufer im Ziel.	43. Jan-Philipp Werner (89)	LVN/ LCW	8:54

Jan-Philipp hatte in Iserlohn nicht seinen besten Tag erwischt. Aber eigentlich erwartete auch keiner von ihm, dass er hier vorne mitlaufen würde. Für ihn war es ein Erfolg, überhaupt im Kreis der Besten mit dabei gewesen zu sein.

N.K.

2. Lauf der Essener Waldlaufserie (25.01.03): Hat Nikolai Werner die Serienwertung gewonnen? - Georg Rüttinger

<u>Schüler D über 1,1 km:</u>	1. Lukas Reppmann (94)	FC Stoppenberg	4:20
	16. Janis Bauer (94)	M 9/ 11.	5:14
29 Läufer + 35 Läuferinnen im Ziel.			

Schüler B über 1,1 km: 1. Dave Hannig (90) Altenessener TV 3:47
14 Läufer + 5. Timo Bauer (90) M 13/ 3. 4:17
17 Läuferinnen im Ziel. Serienwertung: 3. in der M 13 mit 8:29 Min.

Schüler A über 1,5 km: 1. Sebastian Dießner (88) Viktoria Mülheim 5:05
2. Nikolai Werner (89)* M 14/ 1. 5:12
7. Stephan Krüger (88) M 14/ 3. 5:33
Serienwertung: 2. in der M 14 mit 11:10 Min.
18 Läufer im Ziel. 9. David Andres (88) M 15/ 5. 5:38

Schülerinnen A über 1,5 km: 1. Kira Bellmann (89) Viktoria Heiden 5:37
11 Läuferinnen im Ziel. 10. Carolin Wickel (89) W 14/ 9. 7:33
Serienwertung: 7. in der W 14 in 15:29 Min.

Mittelstrecke über 4,4 km: 1. Jana Schuhmann (87) TUSEM Essen 17:21 21 Läuferinnen +
12. Martina Bauer (64) W 20+/ 6. 20:18 51 Läufer im Ziel.

Jan-Philipp Werner schonte sich für die einen Tag später stattfindenden Hallenmeisterschaften in Leverkusen. Damit war der Weg frei für Nikolai Werner. Als Sieger der M 14 überquerte er in 5:12 Min. die Ziellinie und gewann auch die Serienwertung. Ein einziges falsches „c“ statt eines „k“ in seinem Vornamen verhinderte allerdings zuerst einmal diesen Seriensieg und warf ihn aus der Wertung. Trotz Richtigstellung erschien dann im Internet die Ergebnisliste wieder falsch und es bedurfte wieder einiger Telefongespräche bis zur endgültigen Korrektur.

Stephan Krüger konnte sich in der M 14 auf den 3. Platz in der Serienwertung vorarbeiten und freute sich riesig bei der Siegerehrung. Den gleichen Grund zur Freude hatte Timo Bauer. Mit jeweils Platz 3 in der M 13 aus beiden Läufen schaffte er den gleichen Rang aufs Siebertreppchen in der Serienwertung.

*) In der im Internet unter www.laufen-in-essen.de veröffentlichten Ergebnisliste konnte ich Nikolai Werner in der Serienwertung leider nicht finden.

N.K.

Korrektur und Ergänzung zum letzten LCW-Info: 1. Lauf der Essener Waldlaufserie (18.01.03)

Stephan Krüger belegte in der M 14 selbstverständlich nicht den 15, sondern den 5. Platz.

Mittelstrecke über 4,4 km: 1. Svenja Kilius (85) TUSEM Essen 16:24 25 Läuferinnen +
16. Martina Bauer (64) W 20+/ 11. 20:03 67 Läufer im Ziel.
Martina fehlt in der Serienwertung! N.K.

Hallen-Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B (26.01.): Jan-Philipp um den Titel gebracht (Bernhard Orben)

Erstmals schrieb der Leichtathletik-Kreis Bergisches Land für den 26. Januar Hallenmeisterschaften für Schüler/innen A und B aus. Die Resonanz für die in der neuen Leichtathletikhalle in Leverkusen ausgetragenen Meisterschaften war riesig. Mehr als 300 Meldungen wurden abgegeben. Von unserem Verein war Jan-Philipp Werner über 1.000 m gemeldet.

Leider wurde Jan-Philipp durch einen Formfehler um den Titel eines Kreis-Hallenmeisters gebracht. Eben durch diesen Formfehler lief er in der Klasse M 15 statt in seiner Klasse, der M 14. Mit seiner Zeit von 3:06,88 Min. wäre er in der M 14 mit Abstand Erster geworden. Ein förmlicher Protest bei der Wettkampfleitung mit dem Ziel, Jan-Philipp in der M 14 zu werten, blieb leider ohne Erfolg. Man berief sich auf die Wettkampfbestimmungen, die da sagen, dass eine Wertung nur in der Klasse erfolgen kann, in der der Athlet antritt. Das mag formal richtig sein. Einem jungen Athleten tut man mit der buchstabengetreuen Auslegung der Wettkampfbestimmungen aber keinen Gefallen. Etwas mehr Fingerspitzengefühl seitens der Wettkampfleitung wäre hier wünschenswert gewesen.

Im Nachhinein habe ich in den Wettkampfbestimmungen einen solchen Paragraphen nicht gefunden. Doppelt schade für Jan-Philipp.

M 15 - 1.000 m: 1. Oliver Wolf (88) TV Ratingen 2:55,54
7. Jan-Philipp Werner (89) 3:06,88 8 Läufer im Ziel.

M 14 - 1.000 m: 1. Simon Prentkowski (89) TV Friesen Wuppertal 3:12,70

3. Lauf der Wegberger Winterlaufserie (26.01.)

10 km: 1. Michael Werner (65) ohne Verein 32:52 amtlich vermessene Strecke!
48. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 41:55 93 Läufer + 31 Läuferinnen im Ziel.

1. Lauf (08.12.): Werner Beecker (32) M 70/ 1. 41:22

Nordrhein-Crossmeisterschaften in Viersen-Süchteln (02.02.): Werner Beecker gewinnt

Schüler M 14/M 15 - 3.590 m: 1. Alexander Hahn (89) OSC Waldniel 12:15
31. Jan-Philipp Werner (89) M 14/ 14. 14:16*)
41. Nikolai Werner (89) M 14/ 19. 14:39*)
59 Läufer im Ziel. 42. Stephan Krüger (89) M 14/ 20. 14:56

Mannschaftswertung: 1. OSC Waldniel 21 Pkte.
9. LC Wuppertal 115 Pkte. von 12 Mannschaften

„Die Trauben hingen hoch“. Dieser Spruch unseres Statistikers traf an diesem Tag für unsere Schüler zu. Ein äußerst schwieriger Parcours, teilweise knöcheltief verschlammt, verlangte von allen Athleten viel Kraft. Unser LCW-Schülertrio musste sich in seiner Altersklasse einer großen Zahl starker Konkurrenten stellen. Da Jan-Philipp an diesem Tag nicht im Vollbesitz seiner Kräfte war, musste er im Ziel seinem Bruder Nikolai den Vortritt lassen. Alle drei, Nikolai, Jan-Philipp und Stephan, kämpften hervorragend und erreichten in der Mannschaftswertung Platz 9.

G. Rüttiger

*) Offensichtlich ist hier bei der Ergebnisermittlung ein Fehler unterlaufen, denn Georg muss es ja schließlich wissen.

N.K.

Männer M 50 - M 70 über 5.400 m

1. Winfried Schmidt (48) TuS Köln rrh. 19:00
27. Wolfgang Stein (39) M 60/ 4. 22:54
31. Norbert Korte (50) M 50/ 17. 23:27

34. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	23:51	66 Läufer + 30 Läuferinnen
36. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 10.	24:04	(W 20 - W 35) im Ziel.

Männer M 40/M 45 über 5.400 m (3 große Runden)

1. Frank Schnabel (62)	Remscheider SV	18:24	
66. Hans-Georg Bein (56)	M 45/ 34.	24:43	70 Läufer im Ziel.

Hier in Wuppertal hatte es noch einmal etwas geschneit. In Süchteln war dagegen an eine Schneeballschlacht nicht zu denken. Der plötzliche Anstieg der Temperaturen über den Gefrierpunkt und die vielen Füße, die vor uns den Boden schon tüchtig durchgewalkt hatten, sorgten auf weiten Teilen der Strecke für eine Morastwüste. Hinzu kam noch, dass es kurz vor dem Rennen und auch zwischendurch etwas regnete. Mir zog es unterwegs mehrfach fast einen Schuh aus.

Werner Beecker legte trotz seiner gerade erst überstandenen Verletzung vom Start weg ein hohes Tempo vor. Wolfgang Stein lief als Letzter los, weil er sich vorher noch einen Schuh fester schnüren musste. Werner bekam in der letzten Runde Luftprobleme. Ob ich ihn sonst geschlagen hätte, wage ich fast zu bezweifeln. Wolfgang setzte sich immer weiter nach vorne hin ab. Am Ende fehlten ihm 23 bzw. 21 Sekunden für Platz 2 oder 3 in seiner Altersklasse. Wenn er am Start besser weggekommen wäre, hätte er es vielleicht noch geschafft. Aber „hätte“ und „wenn“ zählen letztlich nicht. Er bekommt sicherlich bald noch einmal eine neue Chance, die vor ihm als Zweite und Dritte einkommenden beiden Viersener Walter Hantke und Ulrich Manten zu schlagen. Gegen den Sieger Udo Hasse aus Essen (22:22) dürfte es dagegen sehr schwer werden.

Hans-Georg Bein hatte in seinem ersten Crosslauf einen schweren Stand, weil die Altersklassen M 40/45 wegen der großen Teilnehmerzahl aus dem ursprünglich für die Altersklassen M 40 - M 70 + W 20 - W 35 vorgesehenen Lauf herausgenommen wurden. Er durfte also nicht gemeinsam mit uns „alten Säcken“ starten, sondern musste sich mit den noch voll im Saft stehenden „M-40er-Jungspunden“ herumschlagen. Da ging gleich die Post ab und Hans-Georg fand sich gleich zu Beginn unversehens auf einem der letzten Plätze wieder. Es ist dann sehr schwer, sich auf einem so ungewohnten Terrain ohne direkten Kontakt zu den Gegnern zurechtzufinden. Aber er löste seine Aufgabe mit Bravour. Trotzdem hat er vom Crosslauf vorerst die Nase voll.

Norbert Korte

1. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (08.02.): Massenandrang statt Schnee an der Wedau

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>10 km (große Serie):</u>	1. Ingo Oliver Burghardt (73)	FC Stoppenberg	33:01	33:04
	565. Manfred Bönner (49)	M 50/ 42.	44:27	44:53
	2.062 Läufer + 566 Läuferinnen im Ziel.			
<u>5 km (kleine Serie):</u>	1. Michael Werner (65)	Söhne Schwafheims	15:56	15:56
	459. Rolf Niedt (35)	M 65/ 14.	33:59	34:10
	464 Läufer und 322 Läuferinnen im Ziel.			

Aus der Pressemitteilung des Veranstalters: Das Glück war dem ASV Duisburg am Samstag nicht ganz hold, denn man hatte vergeblich versucht, die hotline des WDR Fernsehens zu erreichen, das eine Lkw-Ladung Schnee aus Willingen demjenigen versprach, der den triftigsten Grund für das Schneebedürfnis nennen konnte. Und wer könnte Schnee nötiger haben als der ASV bei seiner Winterlaufserie? Zwar gab es nicht das Frühlingswetter, wie bei der Auftaktveranstaltung des letzten Jahres, aber von einem Winterlauf konnte auch dieses Mal wieder nicht die Rede sein. Da-

für aber von einem wahnsinnigen Rekord. Durch die neue online-Anmeldemöglichkeit ist eine wahre Sturmflut über den ASV hereingebrochen, und trotz eines vorgezogenen Meldeschlusses von über einer Woche trafen insgesamt 3.798 Meldungen ein. Und das nur von Serienläufern, die dreimal antreten und somit zum ersten Male die Schallmauer von 10.000 Startern durchbrechen. Damit ist wohl der letzte Zweifel ausgeräumt, dass die Nike-Winterlaufserie des ASV die größte Laufserie Deutschlands ist. Massenbewegung rund um die Regattabahn. Schon beim Anblick der beiden Startfelder des 10-km-Llaufes mit jeweils ca. 1.450 Aktiven allein, musste fast jeder Zuschauer verwundert den Kopf schütteln und konnte erahnen, was ihn beim gemeinsamen Start zum Lauf über fünfzehn Kilometer erwartet. Das große Interesse an dieser Veranstaltung beweisen auch die Orte, aus denen die Meldungen kamen: Berlin, Potsdam, Frankfurt, Karlsruhe, Rüsselsheim und Dresden, ja sogar aus Zürich traten zwei Teilnehmer an.

Beim Auftaktrennen zur Großen Serie gab es mal wieder eine kleine Überraschung. Weil für die Leute im Meldebüro unbekannt und somit aus der Reihenfolge heraus in das zweite Startfeld gepackt, lief Ingo Burghardt vom FC Stoppenberg als Gewinner dieser zweiten Startgruppe zur Überraschung aller nach 33:01 Minuten durchs Ziel. Damit war er eine halbe Minute schneller als der beste Läufer des ersten Startfeldes, Florian Glahn von der LG Mülheim, der sich eigentlich schon als Sieger gefühlt hatte, diesen Titel aber nun abtreten mußte.

Großes Lob von vielen Seiten wurden den Verantwortlichen der Nike-Winterlaufserie für die hervorragende Organisation ausgesprochen. Vertreter des Organisationsteams des Düsseldorfer Marathonlaufes sind selbst mitgelaufen und haben sich eingehend beim ASV über alles erkundigt und wollen viele gute Einrichtungen bei ihrer Erstveranstaltung übernehmen. Auch der Service des ASV wird, dem Internet sei Dank, immer besser. Bereits eine Stunde nach Ende der Veranstaltung war die Ergebnisliste unter www.asv-duisburg.de abrufbar. Ab heute werden auch die über fünftausend Fotos des neuen Co-Sponsors im Internet anzusehen sein.

N.K.

Straßenläufe in Herten-Bertlich (09.02.): Werner Beecker gewann gleich im Doppelpack - Norbert Korte

<u>5 km:</u>	1. Thomas Moellers (66)	LT Legden	16:39	86 Läufer + 38 Läuferinnen
	25. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	21:20	im Ziel.
<u>7,5 km:</u>	1. Detlev Lachmann (56)	Westfalia Herne	26:27	
	16. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	30:21	
	17. Stephan Krüger (89)	M 14/ 1.	30:51	
	39. Rainer Krüger (62)	M 40/ 9.	35:41	68 Läufer + 18 Läuferinnen
	40. Lothar Scholz (32)	M 70/ 1.	35:59	im Ziel.
<u>10 km Männer, männl. Jug., Schüler:</u>	1. Matthias Lange (63)	TuS Sythen	34:35	
176 Läufer im Ziel.	44. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	41:15	
<u>10 km Frauen, weibl. Jug., Schülerinnen:</u>	1. Waltraud Klostermann (60)	SuS Schalke 96	38:40	
68 Läuferinnen im Ziel.	43. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 2.	58:43	
<u>Halbmarathon Männer, männl. Jugend:</u>	1. Carsten Wunderlich (72)	LG Dorsten	1:17:21	
	48. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 14.	1:34:31	
	54. Hans-Georg Bein (56)	M 45/ 17.	1:35:14	
297 Läufer im Ziel.	63. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 10.	1:36:08	

Mannschaftswertung: 5. LCW Hülskamp, Bein, Staiger 4:45:53 insg. 23 Mannschaften

Halbmarathon Frauen, weibl. Jugend:

1. Dorothee Kania-Lukasczyk (63)				1:31:26
BTC Herne				
10. Vera Hellmich (59)	W 40/ 3.			1:50:21
19. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.			1:55:27
38. Helga Rother (41)	W 60/ 3.			2:04:55
61 Läuferinnen im Ziel.	52. Karin Blume (53)	W 50/ 8.		2:12:54

Mannschaftswertung: 3. LCW Hellmich, Pohlmann, Rother 5:50:43 insg. 9 Mannschaften

Nach dem Start über 10 km lief Werner Beecker anschließend noch die 5 km und sah auch dort gut aus. Natürlich gewann er auf beiden Strecken seine Altersklasse. Die meisten LCWer und LCWerinnen konzentrierten sich auf die Halbmarathondistanz. Unser Neuzugang Hubert Hülskamp, Hans-Georg Bein und Wolf-Ulrich Staiger liefen trotz der frühen Jahreszeit bereits persönliche Bestzeiten. Da es sich um eine amtlich vermessene Strecke handelt, können die Leistungen auch für die Bestenlisten gewertet werden. Vera Hellmich steigerte gegenüber dem Vorjahr ihre Zeit in Bertlich um fast 5 Minuten. Ich denke, keiner musste unzufrieden nach Hause fahren.

10-km-Straßenlauf in Neukirchen (15.02.): Lothar Scholz schon gut in Form!

1. Markus Breuer (76)	Germania Dürwiss	34:30	
38. Lothar Scholz (32)	M 70/ 1.	48:09	67 Läufer + 11 Läuferinnen im Ziel.

Neben dem Volks- und Straßenlauf über 10 km auf einem amtlich vermessenen Kurs gab es noch einen besser besetzten Crosslauf und einen 5-km-Trimmlauf, der Läuferinnen und Läufern mit einer Bestzeit von über 21:00 Min. vorbehalten war.

Lothar Scholz wartete bei sonnigem, aber kaltem Wetter schon mit einer bemerkenswert guten Frühform auf.

N.K.

Hildener Schüler-Cross (16.02.): Jan-Philipp Werner gestürzt!

<u>Schüler A - 2.500 m:</u>	1. Stefan Wadleich (88)	TuS Xanten	8:43	Gegenwind und hart ge-
	3. Jonas Schnitter (89)	LG Hilden	9:05	frorener Boden!
	5. Nikolai Werner (89)	M 14/ 2.	9:24	
16 Läufer im Ziel.	6. Jan-Philipp Werner (89)	M 14/ 3.	9:25	nach Sturz!

2. Sichtungslauf (M 12 - M 15) für den 14. Talent-Cross des DLV und der Olympia-Stützpunkte

Euro-Cross in Diekirch (16.02.): Gegen Herbert Steffny untergegangen - Norbert Korte

Vétérans Hommes (1963 + älter) über 6.950 m (5 Runden)

1. Herbert Steffny (53)	SV Kirchzarten	23:47	
2. Gilbert Schlitz (58)	CAEG (Lux.)	24:23	
14. Norbert Korte (50)		30:02	16 Läufer + 5 Läuferinnen (4.250 m) im Ziel.

Nachdem ich zweimal mit dem LCW in Diekirch war, wollte ich unbedingt noch ein drittes Mal dabei gewesen sein. Bei knackiger Kälte habe ich mich mit meiner Frau und meiner Tochter bereits gegen 6.30 Uhr auf den Weg gemacht. Auf den leeren Autobahnen und Landstraßen ging es gut voran. Fast 1 ½ Stunden vor dem Start um 10.30 Uhr waren wir bereits da. Das Organisationsteam hatte noch alle Hände voll mit den Vorbereitungen zu tun. Ich bekam meine Startnummer, ohne das Startgeld bezahlen zu müssen. Dafür knöpften sie aber Barbara hinterher nach einem kurzen Ausflug mit Sylvia in die Innenstadt 5 Euro Eintrittsgeld ab.

Ein sehr kleines, aber leistungsstarkes Feld, zu dem auch Herbert Steffny gehörte, stellte sich dem Starter auf dem hart gefrorenen knapp 1,4 km langen Rundkurs mit seinen 10 kraftraubenden Treppenstufen und einem steilen Bergabstück. Von Herbert Steffny, dem Bronzemedaille Gewinner bei den Europameisterschaften 1986 über die Marathondistanz, hat man lange nichts mehr gehört. Als Neu-M-50er will er in diesem Jahr aber wieder richtig zuschlagen. Er hoffte hier in Diekirch auf eine starke Gegnerschaft. Für mich war er zwei Nummern zu groß. Er hat mich sogar überrundet. Aber auch die anderen Gegner konnten ihm nicht das Wasser reichen. Klasse bleibt eben Klasse.

Im Ziel gab es für jeden Getränke in Dosen und Plastikflaschen in allen Geschmacksrichtungen. Als Lohn für meine Mühen erhielt ich als Präsent ein Sechser-Pack Diekirchener Bier und 12 Gläser von der gleichen Brauerei.

Auf der Rückreise sind wir noch durch Eupen gebummelt und haben uns in Raeren mit Kaffee und Teilchen gestärkt. Das Schöne an Ost-Belgien ist ja, dass man hier lupenreines Deutsch spricht. Eigentlich wollten wir in Belgien auch noch tanken. Das Benzin ist hier wesentlich billiger als bei uns. Aber auf diese Idee waren schon viele andere gekommen. Vor der von uns angesteuerten Tankstelle hatte sich ein langer Stau gebildet. Man hätte glauben können, dass es am nächsten Tag kein Benzin mehr geben würde. Da haben wir dann doch lieber mit dem teuren Benzin in Deutschland vorlieb genommen.

2. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (01.03.): Frühlingsluft beim Maskenball am Bertasee

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>15 km (große Serie):</u>	1. Salvatore Di Dio (72)	ART Düsseldorf	49:56	49:58
	659. Manfred Bönner (49)	M 50/ 55.	1:10:18	1:11:08
	1.854 Läufer + 510 Läuferinnen im Ziel.			
<u>5 km (kleine Serie):</u>	1. Michael Werner (65)	Söhne Schwafheims	15:34	15:37
	426. Rolf Niedt (35)	M 65/ 13.	35:52	36:04
	427 Läufer + 288 Läuferinnen im Ziel.			

Aus der Pressemitteilung des Veranstalters: Da staunten die Organisatoren nicht schlecht. Viel mehr Kostüme als erwartet liefen beim zweiten Rennen der diesjährigen Nike-Winterlaufserie im Wettstreit um die Gunst der Jury, die drei der schönsten oder originellsten Verkleidungen auswählen mußte. Und dass man nicht nur verkleidet laufen, sondern damit auch gute Zeiten erzielen kann, bewies einmal mehr die Dauersiegerin der Kleinen Serie, Annette Weiß vom Siegburger TV, die erwartungsgemäß als erste Dame des Fünf-Kilometerlaufes durchs Ziel lief. Ihre Zeit betrug 17:39 Min. Mit ihrem Kostüm wurde Annette Weiß auch Dritte des Kostümwettbewerbs. Den Anfang des närrischen Treibens machte der diesjährige Karnevalsprinz Joachim I. Er schickte das erste Startfeld der Kleinen Serie mit einem donnernden "Duisburg Helau" auf die Reise rund um die Regattabahn. Sieger wurde, wie auch beim Auftaktrennen Anfang Februar, Michael Werner aus Moers-Schwafheim, der nach 15:34 Min. durchs Ziel lief.

Auch in der Großen Serie gewann der Sieger des Auftaktrennens, Ingo Oliver Burghardt vom FC Stoppenburg, obwohl er nicht als erster über die Ziellinie lief. Dies tat vielmehr Salvatore Di Dio vom ART Düsseldorf nach 49:58 Minuten. Da Di Dio aber vom ausrichtenden ASV Duisburg nur als Zugpferd für diesen Lauf engagiert worden war und somit nicht für die Serienwertung infrage kam, war der Weg frei für Burghardt.

Närrisch präsentierte sich auch das Wetter. Nach fast drei Wochen Frühling im Februar schien den ASV Duisburg sein sprichwörtliches Glück mit dem Wetter verlassen zu haben. In der Nacht zum Samstag setzte der angekündigte Regen ein. Aber das trübe Wetter sollte nur ein neckisches Spielchen sein. Wie könnte der ASV nach seinen Anstrengungen und Bemühungen für einen reibungslosen Ablauf so bestraft werden? Nein, das sollte nicht sein und so schob die Sonne schon am Vormittag alle Wolken beiseite und bescherte allen Anwesenden Frühling pur zum Maskenball. Und das wunderschöne Wetter beflügelte alle, die Aktiven in ihrem Bestreben nach guten Zeiten und die Macher des Ausdauer-Sportvereins in ihrem Bemühen nach einer optimalen Veranstaltung. Und das wurde sie, trotz großer Bedenken angesichts des riesigen Starterfeldes beim 15-km-Lauf. Aber der probeweise eingeführte Blockstart, der die fast 2.600 Starter in zwei Teile splittete, hat sich bewährt und die befürchteten Staus und Behinderungen verhindert. Nun blickt man gelassen den Rennen am 5. April entgegen.

N.K.

Deutsche Crossmeisterschaften in Bad Dürkheim (08.03.): Werner Beecker ist Deutscher Crosslaufmeister! - Norbert Korte

Männer M 60 - M 75 über 5,7 km

1. Peter Arms (43)	TSV Lelm	23:05	
17. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	25:37	
62. Lothar Scholz (32)	M 70/ 5.	31:56	67 Läufer im Ziel.

Die Senioren machten den Anfang bei diesen Meisterschaften. Prominentester Teilnehmer war der mehrfache Deutsche Meister und Marathon-Europameisterschafts-Dritte von 1986, Herbert Steffny (SV Kirchzarten). Er gewann die M 50 und feierte damit ein glänzendes Debüt in seiner neuen Altersklasse. Seine Saisonplanung läuft auf einen Herbst-Marathon hinaus. Wahrscheinlich startet er in New York.

Für die Strecke gab es uneingeschränktes Lob: „Meisterschaftswürdig, hart aber fair“, so urteilte Herbert Steffny. „Schön, es hat Spaß gemacht hier zu laufen“ (Damian Kallabis). „Ideal für uns Trainer und Betreuer“ (Paul Heinz Wellmann), Olympiadritter über 1.500 m von 1976 und Cheftrainer bei Bayer Leverkusen). Ähnlich positive Bemerkungen hörte man nicht nur von den Spitzenläufern. Natürlich war die Strecke kraftraubend, vor allem gab es eine Matschpassage, die den Läufern schon einiges abverlangte. Aber das gehört nun mal zum Crosslauf dazu. Der örtliche Ausrichter hatte einen sehr zuschauerfreundlichen etwa 2 km langen Rundkurs ausgesucht. Vom sogenannten Feldherrnhügel, für die Läufer der härteste Teil der Strecke, konnte man fast die gesamte Strecke einsehen.

Werner Beecker musste in seiner Altersklasse keinen Gegner fürchten. Selbst der mehrfache deutsche Meister Rolf Conzelmann (TB Tailfingen) hatte gegen ihn keine Chance. Leider platzte die LCW-Mannschaft nach dem verletzungsbedingten Ausfall von Harald Trantow.

Werner und Lothar starteten übrigens als einzige Wuppertaler in Bad Dürkheim, das in Baden-Württemberg liegt. Die weite Fahrt lohnt sich eigentlich nur, wenn man auch einen der vorderen Plätze belegen kann.

Läufermotto: Laufend agil – contra schleichend senil.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Unnaer City-Lauf (08.03.): Trotz Erkältung Platz 2 für Jan-Philipp Werner - Georg Rüttinger

Schüler A – 1.400 m (1 Runde): 1. Andre Günther (88) TV Werne 4:36
8 Läufer + 2 Läuferinnen im Ziel. 5. Jan-Philipp Werner (89) M 14 /2. 4:56

Der durch eine Erkältung verursachte Trainingsrückstand verhinderte Jan-Philipp Werners Sieg in der M 14. Vor dem Start scherzte er noch, dass er den das Feld anführenden Radfahrer überholen wollte. Doch er wusste genau, dass er an diesem Tag kein leichtes Rennen haben würde.

Der Unnaer City-Lauf ist in den letzten Jahren immer ein gutes Pflaster für unser LCW-Schülertrio gewesen. Aber in diesem Jahr trat Jan-Philipp alleine an. Trotzdem gelang ihm ein guter zweiter Platz in der M 14 in

Jan-Philipp hält zurzeit die Streckenrekorde in den Altersklassen M 12 + M 13.

10-km-Straßenlauf „Rund um das Bayer-Kreuz“ in Leverkusen (09.03.): Bernd Bahne allein auf weiter Flur

<u>Ergebnis aus 4 Zeitläufen</u>	<u>Brutto-</u>	<u>Netto-Zeit</u>	- amtlich vermessene
1. Barnaba Kiprot Kenduiywo (74) Kenia	29:22	29:20	Streckel!
3. Michael Wolf (74) TSV Bayer Leverkusen	29:45	29:45	bester Deutscher!
M 40: 6. Andreas Pakmohr (60) LCK Ronsdorf	34:29	34:28	bester Wuppertaler!
M 60: 17. Bernd Bahne (43)	52:27	52:26	

1.048 Läufer + 255 Läuferinnen im Ziel.

Über 2.300 Teilnehmer bevölkerten in vier „10-km-Wellen“, einem 5-km-Lauf, zwei 2,5-km-Läufen für Schülerinnen und Schüler sowie einem 10-km-Inline-Wettbewerb bei herrlichem Frühlingwetter die 2,5-km-Runde am Carl-Duisberg-Park. Leverkusen bewies damit erneut seine große Anziehungskraft für die Laufszene an Rhein und Ruhr. Bei uns LCWern findet die Veranstaltung allerdings von Jahr zu Jahr weniger Interesse. Nur wer im letzten Lauf mit den Assen starten kann, hat freie Bahn. Dazu gehört aber eine Bestzeit von unter 39:00 Min. Für viele, die nicht zu diesem erlauchten Kreis gehören, dürfte der Andrang einfach zu groß und damit der Lauf zu stressig geworden sein.

N.K.

Halbmarathon „Railway-Run“ in Hattingen-Bredenscheid (09.03.): Erneut persönliche Bestzeiten!

<u>Männer:</u> 1. Jörg Valentin (62)	TV Norden	1:12:39	- amtlich vermessene
63. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 12.	1:32:01	Streckel!
66. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 18.	1:32:53	
76. Hans-Georg Bein (56)	M 45/ 14.	1:35:22	
110. Friedrich Mann (36)	M 65/ 2.	1:38:26	
154. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 8.	1:43:55	337 Läufer im Ziel.

Leider fehlt unsere LCW-Mannschaft in der Mannschaftswertung.

<u>Frauen:</u> 1. Christiane Schwahn (77)	1. Hanauer Lauftreff	1:31:05	
36. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.	2:02:03	
51. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 8.	2:13:26	68 Läuferinnen im Ziel.

Hubert Hülkamp und Wolf-Ulrich Staiger konnten ihre in Bertlich erzielten persönlichen Bestzeiten noch einmal steigern, Wolf-Ulrich sogar um mehr als 3 Minuten. Auch Friedrich Mann lief als Zweiter der M 65 eine beachtenswert gute Zeit.

N.K.

Syltlauf über 33,333 km (09.03.): Helga Rother ließ sich die gute Meeresluft um die Nase wehen - Norbert Korte

1. Anita Carstensen (W 40) LG Niebüll 2:17:18,9
79. Helga Rother (41) W 60/ 2. 3:17:13,6 165 Läuferinnen + 516 Läufer im Ziel.

Kurz vor 10 Uhr stellte Cheforganisator Franz Beilmann die schon traditionelle Frage an die Läufer­schar: „Seid ihr reif für die Insel?“ Nach dem lautstarken „Ja“ fiel in Hörnum pünktlich der Startschuss und die Läufer­schar machte sich bei für Sylter Verhältnisse guten Witterungsbedingungen vom Süden der Insel auf nach List ganz im Norden. Die Strecke führte über die bekannten Ferienorte Rantum, Westerland, Wenningstedt und Kampen.

Mit fast 1.300 Teilnehmern einschließlich der 50 Staffeln erreichte Schleswig-Holsteins „Kultlauf“ sein Limit. Helga Rother hat der Lauf ebenfalls sehr gut gefallen. Wer wie sie auch einmal dabei sein möchte, sollte sich bald entscheiden. Bereits 8 Monate vorher ging in diesem Jahr nichts mehr. An eine Erhöhung des Startnummern-Kontingents ist nicht gedacht. Der von vielen so geschätzte Charakter der Veranstaltung würde sonst leiden. Sylt soll nicht nur für Feriengäste, sondern auch für die Laufszene etwas Besonderes bleiben.

10-km-Volkslauf „Um den Forstbotanischen Garten und Hahnwald“ in Köln-Rodenkirchen (15.03.)

1. Andreas Messmer (M 30) LC Uzwil 32:58
M 70: 1. Werner Beecker (32) 41:15 196 Läufer + 70 Läuferinnen im Ziel.

Werner Beecker siegte nicht nur in seiner Altersklasse mit fast 3 Minuten Vorsprung, sondern hätte auch die AK M 60 + M 65 gewonnen und in der M 50 den zweiten Platz belegt.

N.K.

Neandertallauf in Erkrath-Hochdahl (16.03.): Rolf Werg mit prächtiger Leistung

5 km Volkslauf

Männer, männl. Jug., Schüler:

1. Simon Büttgen (85)	LG Hilden	16:26
12. Jan-Philipp Werner (89)	A-Sch./ 1.	19:35
13. Nikolai Werner (89)	A-Sch./ 2.	19:36
17. Stephan Krüger (89)	A-Sch./ 3.	20:47
25. Volker Heinrichs (44)	M 20+/ 18.	22:14
26. Timo Bauer (90)	Sch. B/ 2.	22:22
100 Läufer im Ziel.	48. Bernd Bahne (43)	M 20+/ 31. 24:54

Frauen, weibl. Jug., Schülerinnen:

1. Sanaa Koubaa (85)	LG Hilden	19:46
2002 Kreismeist. über 1.500 m + Vierte der Deutschen Meist. über 1.500-m-Hindernis bei der weibl. Jugend B		
54 Läuferinnen im Ziel.	2. Martina Bauer (64)	W 20+/ 1. 22:29

Martina Bauer rückte mit einer Steigerung um fast eine Minute gegenüber dem letzten Jahr vom fünften auf den zweiten Platz vor und unterlag im familieninternen Duell diesmal nur noch knapp ihrem Sohn Timo.

Drittel-Marathon (14.065 m)

<u>Männer, männl. Jugend:</u>	1. Salvatore Di Dio (72)	ART Düsseldorf	47:12	
	6. Olaf von der Cron (74)	LCK Ronsdorf	53:26	bester W.taler!
	8. Rolf Werg (56)	M 45/ 3.	54:09	
	39. Michael Bremer (66)	M 35/ 6.	59:25	
	223. Peter Muschkiet (64)	M 35/ 46.	1:09:04	
580 Läufer im Ziel.	236. Rainer Krüger (62)	M 40/ 63.	1:09:33	
<u>Frauen, weibl. Jugend:</u>	1. Tanja Pesch (77)	Aachener TG	57:48	
	28. Vera Hellmich (59)	W 40/ 8.	1:15:25	
	? Birgit Braschos (54)	W 45/ ?	?	
	114 Läuferinnen im Ziel.	41. Gabi Pohlmann (41)	W 60/ 1.	1:17:35
	56. Helga Rother (41)	W 60/ 2.	1:21:22	

Rolf Werg lief ein sehr starkes Rennen. Er konnte sich gegen die doch zum großen Teil wesentlich jüngere Konkurrenz sehr gut behaupten. Birgit Braschos kam kurz hinter Vera Hellmich ins Ziel. Leider wurde sie jedoch von den Zeitnehmern nicht erfasst.

Gabi Pohlmann ist nach ihrer schweren Verletzung im Winter des vergangenen Jahres wieder sehr gut in Form gekommen und gewinnt ihre Altersklasse fast überall wieder wie sie will.

Aus Spiridon: Bei gutem Laufwetter klappte die verstärkte Ergebnisauswertung diesmal gut. Im weitläufigen Bürgerhaus hielten viele Läufer bis zum Nachmittag aus.

Stimmt denn das? Ich war zwar nicht persönlich dabei, habe jedoch eher den Eindruck gewonnen, dass der Veranstalter mit den großen Teilnehmerfeldern eher überfordert war.

N.K.

Steinfurt-Marathon (22.03.)

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>Halbmarathonhälften</u>
1. Karina Szymanska (75)	Polen	2:41:49	2:41:50	
44. Vera Hellmich (59)	W 40/ 13.	4:03:45	4:04:52	1:57:41/ 2:06:04
78. Helga Rother (41)	W 60/ 1.	4:34:15	4:35:23	2:02:57/ 2:31:17

96 Läuferinnen + 733 Läufer im Ziel.

„Toi, toi, toi“, meinte Ralf Kleemann, der „Chef“ beim Steinfurter Marathon, „das war bisher die beste Veranstaltung, die ich hier erlebt habe.“ Zufrieden blickte er zurück: „Organisatorisch ist es optimal gelaufen.“ Die 20. Auflage lockte bei strahlendem Sonnenschein knapp 1.700 Aktive an. Neben den Hlinern waren auch erstmals die Walker live dabei. Aber ein kleiner Wermutstropfen trübte die Bilanz. „Schade, dass wir beim Marathon keine 1.000 Finisher hatten,“ meinte Kleemann. „160 Startunterlagen wurden gar nicht abgeholt“, klagte er, „da hat uns die Grippewelle wohl einen Streich gespielt.“

aus Spiridon

Laufen schiebt unser biologisches Verfallsdatum laufend hinaus. Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Crosslauf in Dormagen-Straberg (22.03.): Werner Beecker auch als M-70er im Vorderfeld

<u>9.000 m Crosslauf:</u>	1. Gerald Seidel (64)	TVK 1877 Essen	32:05	
	2. Andreas Pakmohr (50)	LCK Ronsdorf	32:37	
	14. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	37:08	45 Läufer im Ziel.

Stoppenberger Parklauf „Quer durch den Hallo“ in Essen (29.03.)

<u>10 km:</u>	1. Lars Flemming (70)	FC Stoppenberg	33:48	
	56. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	41:47	163 Läufer + 31 Läuferinnen im Ziel.

Anspruchsvoller Rundkurs über 3 Runden (keine amtlich vermessene Strecke)

Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Velbert (30.03.): LCW-Schüler Zweiter! -

<u>Schüler A (M 14/15) über 2.600 m:</u>	1. Oliver Wolf (88)	TV Ratingen	8:42
	2. Jonas Schnittert (89)	LG Hilden	8:46
	4. Jan-Philipp Werner (89)	M 14/ 2.	9:07
	5. Nikolai Werner (89)	M 14/ 3.	9:10
24 Läufer im Ziel.	11. Stephan Krüger (89)	M 14/ 5.	9:41

<u>Mannschaftswertung Schüler A:</u>	1. LG Hilden	26:52	
	2. LCW	27:58	5 Mannschaften in der Wertung.

Ein strahlend blauer Himmel und für die Jahreszeit ungewöhnlich warmes Wetter lockten viele Athleten nach Velbert. Vor zwei Jahren machten diese Meisterschaften auf der gleichen Strecke an der Saubrücke ihrem Namen wegen des Sauwetters noch alle Ehre. Damals hatte sich noch Stephan Krüger vor Jan-Philipp Werner den Kreismeistertitel geholt. In diesem Jahr war Stephan nicht auf den Titel, sondern auf eine gute Platzierung aus. Seine Vorhersage auf Platz 5 traf genau zu. Jan-Philipp hatte - wie schon so oft - wieder einen Zweikampf gegen seinen Dauerrivalen Jonas Schnittert zu bestehen, dem er sich diesmal leider geschlagen geben musste. Aber er freute sich auch über den Vizemeistertitel in der M 14.

Nikolai Werner sieht man meistens nicht weit von seinem Bruder entfernt laufen. So auch diesmal. In 9:10 Min. belegte er Platz 3. In der Mannschaftswertung schafften Jan-Philipp, Nikolai und Stephan knapp hinter der LG Hilden den zweiten Platz.

Georg Rüttinger

Im kleinen Feld der Männer über 6.750 m siegte Günter Trust vom Ohligser TV, der bereits der M 40 angehört, in 22:44 vor seinem Vereinskameraden Bernd Feldhoff. Frank Holberg vom Barmer TV belegte als einziger und damit bester Wuppertaler Rang 4 in 23:44 Min. (Platz 1 in der M 20). Obwohl ich sonst immer bei den Kreis-Crossmeisterschaften mitmache, verzichtete ich diesmal wegen schlechter Form auf einen Start.

Bei den Frauen gewann die gerade der A-Jugend entwachsene Claudia Kaiser vom TSV Bayer Leverkusen vor Elke Kramer vom Ohligser TV.

Norbert Korte

Wer schmunzelt mit? Nach dem Tode des Millionärs liest der Notar der versammelten Familie vor: „Meiner lieben Frau hinterlasse ich mein Haus. Meinen Söhnen vermache ich mein gesamtes Barvermögen und die Autos. Und meinem Schwager, der stets zu sagen pflegte: ‚Lieber gesund als reich‘ vermache ich meinen Jogginganzug ...!“

3. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (05.04.): Bestzeiten vom Winde verweht!

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>Halbmarathon (große Serie):</u>	1. Salvatore Di Dio (72)	ART Düsseldorf	1:09:00	1:09:01
	Bester Wuppertaler: 28. Olaf von der Cron (72)	Bunert Ru.-Team	1:19:55	1:19:57
	400. Manfred Bönner (49)	M 50/ 31.	1:35:39	1:36:12
1.825 Läufer + 506 Läuferinnen im Ziel.	Serienwertung: M 50/ 29.			

<u>10 km (kleine Serie):</u>	1. Karsten Kruck (78)	TUSEM Essen	31:06	31:07
	405. Rolf Niedt (35)	M 65/ 12.	1:10:57	1:11:35
408 Läufer + 283 Läuferinnen im Ziel.	Serienwertung: M 65/ 11.			

Amtlich vermessene Strecken!

Aus der Pressemitteilung des Veranstalters: Vor dem Start des Halbmarathons, dem letzten Lauf der diesjährigen Nike-Winterlaufserie, verkündete Moderator Burkhard Swara, dass die Teilnehmer des ASV-Trainingslagers nicht nur gute Kondition von Mallorca mitgebracht hätten, sondern auch den berühmten Ballermann 6, den sie nun am Getränkestand auf der Bertaallee aufbauen würden. Das taten die Duisburger Organisatoren auch und sorgten dort für eine Gaudi ganz besonderer Art. Verkleidet und mit Sangria-Bechern ausgestattet, heizten sie den Läufern unter den Klängen von Happy-Beach-Liedern mächtig ein. Verschwiegen hatte man den Aktiven des Halbmarathons allerdings, dass man von Deutschlands beliebtester Ferieninsel auch den starken Wind mitgebracht hatte, der in den letzten Tagen das Wetter dort bestimmte. Und der pfiff mächtig am Samstag an der Regattabahn und Sechs-Seen-Platte und verdarb so manchem das Vorhaben, eine gute Zeit oder gar eine neue Bestzeit zu laufen. Um so erstaunlicher deshalb die Siegerzeit von Salvatore Di Dio aus Düsseldorf, der nach 1:09:00 als erster die Ziellinie überquerte und einen Vorsprung von 3:44 Minuten vor dem Zweiten, Ingo Oliver Burghardt, vom FC Stoppenberg, hatte. Das tat der Leistung und dem Erfolg von Burghardt allerdings keinen Abbruch. Er gewann erwartungsgemäß die Wertung der Großen Serie vor Muharrem Yimaz vom TUSEM Essen und Florian Glahn von der LG Mülheim.

Besonders erfreut waren die Veranstalter der größten deutschen Winterlaufserie über die große Beteiligung am reinen Frauenlauf. 151 Einzelmeldungen konnten registriert werden, wodurch unter Beteiligung der Starterinnen der Kleinen Serie über 500 Damen an den Start gingen, die nach dem Zieldurchlauf alle mit einer gelben Rose belohnt wurden.

Frühjahrslauf „Rund um den Volksgarten“ in Düsseldorf (06.04.)

<u>10 km:</u>	1. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	34:22	- keine amtlich vermessene
	38. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 5.	40:52	Strecke -
	99. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 11.	45:02	203 Läufer +
	159. Bernd Bahne (43)	M 60/ 5.	49:55	64 Läuferinnen im Ziel.

Bonn-Marathon (06.04.): So schnell war Stefan Sammito noch nie!

Bei der dritten Auflage des Rhein-Energie-Marathons gab es den dritten Streckenrekord. Vor geschätzten 250.000 Zuschauern (wenn das mal nicht maßlos übertrieben ist) an der Strecke und einem prall gefüllten Bonner Marktplatz wiederholte der Russe Michaj Minjuchin seinen Vorjahressieg und steigerte den Streckenrekord um fast eine Minute auf 2:14:45 Std. Als bester

Deutscher lief Maximilian Bahn von der LG Leinfelden-Echterdingen als Fünfter in 2:17:12 Std. ins Ziel.

Stefan „Sammy“ Sammito steigerte als 365. seine persönliche Bestzeit unter 2.686 Läufern und 479 Läuferinnen, die das Ziel erreichten, auf 3:16:32 Std. (3:16:12 Netto) um rd. ½Minute. Leider wird diese Zeit nicht in die Bestenlisten eingehen, da der Tri-Club Wuppertal nicht dem Leichtathletik-Verband angehört.

N.K.

Deutsche Senioren-Berglaufmeisterschaften in Bad Frankenhausen (13.04.): Trotz eines umgeknickten Fußes ins Ziel gekommen – Gaby Pohlmann

Am Samstag, den 12. April machten wir uns - mein Mann Wolfgang und ich - auf den Weg nach Bad Frankenhausen in Thüringen, um an den Deutschen Berglaufmeisterschaften teilzunehmen. Bad Frankenhausen liegt übrigens ca. 50 km von Mühlhausen entfernt, dem Ziel unserer Vereinsfahrt am 22. August.

Nach einer staulosen Fahrt kamen wir in Kelbra, Hotel Kaiserhof, wohlbehalten an. Kelbra liegt gegenüber von Bad Frankenhausen, allerdings getrennt durch das Kyffhäusergebirge. Als wir unsere Sachen im Hotel abgeladen hatten, machten wir uns sofort auf den Weg nach Bad Frankenhausen, um genaue Infos einzuholen. Unterwegs kamen mir die ersten Bedenken, ob ich den Lauf in der Sollzeit von 2 Std. überhaupt schaffen würde. Nach jeder Serpentine ging es hoch und höher.

Auf dem Schloßplatz in Bad Frankenhausen trafen wir auf zwei bekannte Gesichter; Bärbel Berghaus aus Solingen und Werner Beecker. Werner klagte über Stiche in der Brust.

Dann warfen wir einen Blick auf die Starterlisten. In meiner Klasse W 60 waren 8 Frauen gemeldet. Ein Blick auf die Namen und mir konnte, wenn ich ankam, nur der 8. Platz bleiben. Egal, ich hatte mir sowieso nichts ausgerechnet.

Sonntagmorgen zum Frühstück bekam ich kaum etwas herunter, da ich oben im Zimmer schon eine halbe Marathonschnecke (Bäckerei Beckmann in Remscheid) verdrückt hatte. Kurz nach 10.00 Uhr fuhren wir los. Der Start war erst um 12.00 Uhr, also blieb uns genug Zeit. Das Wetter: Sonne pur und warm.

Bei der Startnummern-Ausgabe sagte mir jemand, dass sie in all den Jahren noch nie so schönes Wetter gehabt hätten. Immerhin war dies der 25. Lauf. Werner trafen wir auch sofort wieder. Er konnte sich und uns beruhigen. Das Herz war laut EKG in Ordnung. Er bekam nur leider schlecht Luft.

Die Zeit bis zum Start verstrich relativ schnell. Den ersten Kilometer liefen wir durch die Stadt und dann weiter auf Waldwegen. Bei km 2 führte der Weg unweit am Panorama-Museum vorbei. Da hatten wir schon die erste lange Steigung hinter uns. Ein Läufer stöhnte, als ich ihn überholte: „Ich konnte mir nicht vorstellen, dass es so schwer ist.“ Irgendwo mussten auf der 12,1 km langen Strecke die knapp 500 Höhenmeter ja sein. Die Sonne brannte und ich dachte, wenn wir nicht bald in den Wald kommen, erwarten dich Kreislaufprobleme. Die Waldwege kamen dann auch recht schnell. Es waren Waldwege, wie ich sie mir nicht schöner wünschen konnte. Dazu eine frische Prise Wind. Ich habe den Lauf so richtig genossen.

Vor dem Start hatte ich Maria-Elisabeth Zollmann mit der Start-Nr. 6 kennen gelernt (ebenfalls W 60). Vom Start an ließen wir uns nicht mehr aus den Augen. Mal führte ich, mal führte sie. Wolfgang fuhr nicht mit dem Bus zum Ziel, sondern mit seinem Auto. Dadurch konnte er mich an zwei Stellen anfeuern. Das tat gut!

Von km 10 bis 11 war der Waldweg sehr schmal. Ich lief immer im Schritt von Nr. 6. Als wir auf dem letzten Meter Waldweg waren, um anschließend auf den Fahrweg einzubiegen, zeigte uns ein Schild an „noch 1 km“. Plötzlich dann dieser Alptraum: Ich knickte derart um, dass an ein Weiterlaufen nicht zu denken war. Das Schlimmste dabei, es war mein rechtes, zweimal gebrochenes Fuß-Wadenbein. Als ich im Ziel den Socken auszog, sah ich, dass ich voll auf den Knöchel gestanden hatte, denn diese Stelle war ganz schwarz.

Ich konnte nicht mehr auftreten. In mir hämmerte es; du musst, du musst irgendwie weiter. Die Zeit rann erbarmungslos dahin. Die Nr. 6 war weit weg. Endlich, mir kam es wie eine Ewigkeit vor, konnte ich den Fuß ganz vorsichtig belasten. Ich hinkte also so gut es ging, den letzten Meter Waldweg entlang, um auf den Fahrweg zu kommen. Oh je, es war kaum machbar. Die vielleicht 400 m auf dieser Straße konnte ich nur schleichen. Danach bogen wir auf den Fußweg zum Kyffhäuser Denkmal ab. Was mich auf diesem Weg erwartete, wusste ich. Ich habe gekämpft und gekämpft. Es war sehr hart. Auf der Terrasse unter dem Denkmal lag das ersehnte Ziel. Wolfgang stand da und feuerte mich die letzten Meter an.

Ich war überglücklich, es doch noch geschafft zu haben. Drei Schritte hinter der Lichtschranke für den Zieleinlauf bekam man schon eine Sofort-Urkunde überreicht. Meine Zeit 1:14:23 Std. und der 6. Platz. Also auch noch ein Platz auf dem Podest. Umso erstaunter war ich, als ich die Zeit von Maria-Elisabeth Zollmann hörte. Ich war bis auf 13 Sek. noch an sie herangelaufen. Da liegt die Vermutung sehr nahe, dass ich den 5. Platz durch dieses Malheur verpasst habe. Ich bin aber keineswegs traurig darüber. Maria-Elisabeth meinte hinterher: „Wir haben uns aber einen harten Kampf geliefert. Wenn dir das nicht passiert wäre, wärest du noch an mir vorbei gelaufen.“ Ich denke ja.

Obwohl Werner bei km 5 aufgeben wollte, weil er keine Luft mehr bekam, hat er noch den 3. Platz erlaufen. Wahnsinn! Er sagte sich, wenn ich zurück laufe sind es 5 km, dann laufe ich lieber noch 2 mehr, und ich bin im Ziel. Und es hat sich halt gelohnt.

Bis zur Siegerehrung saßen wir auf dem Schlossplatz bei Thüringer Würstchen und Erbsensuppe in der Sonne. Eigens zur Siegerehrung ist *Kaiser Barbarossa* kurz auferstanden, um uns persönlich zu beglückwünschen. In seinem Gefolge hatte er Damen und Herren, die in ihren schönsten thüringischen Landestrachten die Urkunden, Geschenke und Blumen überreichten. Es war ein wunderschönes Erlebnis, das ich nicht vergessen werde.

<u>12,2 km Männer:</u>	1. Bernhard Emmenecker	M 40	LSG Aalen	44:00	
(ab M 40)	2. Frank Schnabel	M 40		44:36	
	Remscheider SV				
	143. Werner Beecker (32)	M 70/	3.	1:01:15	187 Läufer im Ziel.
<u>12,2 km Frauen:</u>	1. Isabella Bernhard	W 35	TSG Maxdorf	49:19	55 Läuferinnen
(ab W 35)	48. Gaby Pohlmann (41)	W 60/	6.	1:14:23	im Ziel.

WESTDEUTSCHE ZEITUNG

GeneralAnzeiger

(aus dem Lokalteil für den Kreis Mettmann)

Werner Beecker holte DM-Bronze

Glückwunsch an Werner Beecker aus Haan: Trotz eines eingeklemmten Nervs, den er sich zwei Tage zuvor zuzog, startete der Ausnahmeläufer bei den Deutschen Bergmeisterschaften(?) in Frankenhausen – und holte sich Bronze. Für die 12,2 Kilometer lange und sehr anspruchsvolle Strecke benötigte der 70-Jährige 61 Minuten. Jetzt bereitet sich Beecker auf die Westdeutschen und die Nordrhein-Meisterschaften im Mai auf Bahn und Straße vor.

Benrather Volkslauf (19.04.)- Halbmarathon: 1. Bärbel Halfmann (55) 1:28:43,1
ART Düsseldorf

Waldwege durch den Benrather/ Hasseler Forst 45. Karin Blume (53) W 50/ 3. 2:10:31,6
u. um den Unterbacher See - keine amtlich ver- 52 Läuferinnen + 311 Läufer im Ziel.
messene Strecke

Unser früheres Mitglied Muammer Olcun (jetzt Tusem Essen), der in der letzten Zeit ziemlich von der Bildfläche verschwunden war, trumpfte als Sieger der M 40 und Dritter der Gesamtwertung mit der guten Zeit von 1:14:13,2 Std. auf.

N.K.

„Rund um die Zündorfer Altstadt und das Fischerdorf Langel“ in Köln-Porz (13.04.) – Rolf Werg und Antonio Stellato gewannen ihre Altersklassen

10 km Straße: 1. Wolfgang Krechel (63) SV SIS West 34:06
5. Olaf von der Cron (74) LCK Ronsdorf 35:02 bester Wuppertaler!
8. Rolf Werg (56) M 45/ 1. 35:40 162 Läufer + 75 Läu-
27. Michael Bremer (66) M 35/ 8. 39:25 ferinnen im Ziel.

Halbmarathon: 1. Segio Paulo Mansilha (71) LC Euskirchen 1:12:21 252 Läufer + 52 Läu-
42. Antonio Stellato (46) M 55/ 1. 1:29:20 ferinnen im Ziel.

„Breitscheider Nacht“ in Ratingen-Breitscheid (30.04.): Birgit Braschos mit neuer Bestzeit

10 km Männer, männl. Jugend: 1. Ingo Burghardt (73) FC Stoppenberg 33:12,9
35. Stefan Sammito (78) M 20/ 8. 38:56,2
46. Andreas Black (59) M 40/ 6. 40:23,5
53. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 41:42,1
60. Hans-Georg Bein (56) M 45/ 7. 42:55,9
71. Friedhelm Garze (48) M 55/ 4. 44:22,6
81. Rainer Krüger (62) M 40/ 16. 45:36,4
175 Läufer im Ziel. 123. Lothar Scholz (32) M 70/ 2. 49:33,3

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Martina Gaspercic (66) ASV Duisburg 40:15,2
2. Cornelia Kronenberg (54) W 45/ 1. 42:18,4
11. Vera Hellmich (59) W 40/ 3. 48:16,7

	12. Birgit Braschos (54)	W 45/ 3.	48:37,8
	15. Ingeborg Keller (54)	W 45/ 4.	51:23,8
	17. Helga Rother (41)	W 60/ 2.	52:46,1
47 Läuferinnen im Ziel.	30. Karin Blume (53)	W 50/ 1.	54:26,2

Unsere Frauen erwiesen sich diesmal als das stärkere Geschlecht. Birgit Braschos blieb auf der amtlich vermessenen Strecke nicht nur zum ersten Mal unter der 50:00-Min.-Schallmauer, sondern drückte ihre persönliche Bestzeit gleich deutlich unter die 49er Marke. Da kann man nur herzlich gratulieren. Ingeborg Keller führte sich bei ihrem Debüt für den LCW mit einer 51er-Zeit sofort gut ein. Auch Vera Hellmich zeigte sich gegenüber dem Vorjahr verbessert.

Friedhelm Garze bestritt den Wettkampf nach einer längeren gesundheitsbedingten Laufpause. Unter diesen Voraussetzungen konnte man natürlich nicht mehr von ihm erwarten. Stefan Sammito bewegte sich auf dem Niveau des Vorjahres, dagegen zeigte sich Andreas Black deutlich verbessert. Vielleicht schafft er es ja in diesem Jahr noch, die 40:00 Minuten zu knacken.

N.K.

Talsperrenlauf in Hückeswagen (03.05.)

10 km (2 Runden):	1. Bernd Feldhoff (62)	Ohligser TV	34:22,6	
	5. Olaf von der Cron (74)	LCK Ronsdorf	36:30,5	bester Wuppertaler!
	34. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	42:35,0	

149 Läufer + 45 Läuferinnen im Ziel – Keine amtlich vermessene Strecke!

Paul-Schlurmann-Läufertag (04.05.): Jan-Philipp Werner erstmals unter 3:00 Min.

<u>1.000 m Schüler A:</u>	1. Oliver Wolf (88)	TV Ratingen	2:53,35
	2. Jan-Philipp Werner (89)		2:58,90
	3. Nikolai Werner (89)		3:06,00

Der Paul-Schlurmann-Läufertag des Barmer TV hat auch schon bessere Tage erlebt. Die Teilnehmerfelder waren in fast allen Wettbewerben doch ziemlich ausgedünnt. So gab es zwangsläufig viel Leerlauf und die sowieso nicht allzu vielen Zuschauer langweilten sich. Bei den A-Schülern über 1.000 m traten nur 3 Teilnehmer an. Der Kreis-Hallenmeister Oliver Wolf legte von Beginn an ein scharfes Tempo vor. Jan-Philipp und Nikolai mussten alleine gegen die Uhr laufen. Um so erstaunlicher ist es, dass Jan-Philipp erstmals unter 3:00 Minuten blieb und auch Nikolai eine neue persönliche Bestzeit erreichte.

N.K.

Rhein-Ruhr-Marathon in Düsseldorf (04.05.): Bestzeit für Hubert Hülskamp und Wolf-Ulrich Staiger

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
<u>Männer:</u>	1. Gideon Koech (M 30)	Kenia	2:20:45	2:20:48	
	9. Rüdiger Heiligtag (60)		2:32:14	2:32:15	bester Deutscher!
	SFD 75 Düsseldorf	2. der Masterklasse bei unserem letztjährigen Crosslauf.			
	24. Ralf Weis (59)	PSV Wuppertal	2:52:46	2:52:46	bester Wuppertaler!
	286. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 44.	3:21:21	3:22:11	
	399. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 89.	3:27:01	3:27:51	
	1.014. Peter Muschkiet (64)	M 35/ 253.	3:46:23	3:48:43	3.975 im Ziel.
	Antonio Stellato (46)		aufgegeben		

<u>Frauen:</u>	1. Joyce Kandie (W 20)	Kenia	2:55:44	2:55:44	
	416. Dorothee Grünheit (56)	W 45/ 61.	4:30:28	4:32:11	
	804. Gerlinde Kiel (51)	W 20!/ 95.	5:48:56	5:54:01	812 im Ziel.

Rund 300.000 Zuschauer feierten bei hochsommerlichen Temperaturen nahezu 8.000 Läufer, Skater, Handbiker und Einradfahrer und die Rückkehr des Marathons in die NRW-Hauptstadt nach mehr als 40 Jahren Abstinenz.

Trotz 25 Grad Wärme glänzten Hubert Hülskamp und Wolf-Ulrich Staiger mit persönlichen Bestzeiten.

Offene Vereinsmeisterschaften (09.05.): Jörg Schilde + Birgit Braschos Vereinsmeister – Norbert Korte

<u>800 m Schülerinnen W 8 - W 11:</u>	1. Halima Albert (92)	Barmer TV	2:43,8
10 Läuferinnen im Ziel.	8. Johanna Teichmann (92)	W 11/ 7.	3:36,7

<u>800 m Schülerinnen W 12 - W 15, weibliche Jugend:</u>	1. Karen Böhnke (91)	Ski-Club Cronenberg	2:59,6
	2. Theresa Lehnert (89)	W 14/ 1.	3:06,2
	2 Läuferinnen im Ziel.		

<u>1.000 m Schüler M 8 - M 11:</u>	1. Max Müller (92)	TV Friesen	3:26,3
9 Läufer im Ziel.	7. Janis Bauer (94)	M 9/ 2.	4:19,7

Halima Albert (Barmer TV) und Max Müller (TV Friesen) glänzten nicht nur mit guten Zeiten und klaren Siegen, sondern beeindruckten auch durch ihren leichten und lockeren Laufstil. Aus den beiden kann noch was werden, wenn sie nicht - wie so viele andere - vorzeitig die Waffen strecken sollten.

Im Gegensatz zum letzten Jahr stellten sich diesmal wenigstens zwei LCW-Mädchen dem Starter, Die beiden schlugen sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten auch recht wacker. Nur schade, dass im 2. Lauf von vier gemeldeten Mädchen ganze zwei antraten.

Janis Bauer wird immer besser. Gegenüber den Vereinsmeisterschaften 2002 lief er rd. 24 Sekunden schneller.

<u>1.000 m Schüler M 13 - M 15, männliche Jugend:</u>	1. Jan Röttger (84)	Barmer TV	2:46,0
	3. Jan-Philipp Werner (89)	M 14/ 1.	3:00,0
	4. Nikolai Werner (89)	M 14/ 2.	3:07,4
	5. Stephan Krüger (89)	M 14/ 3.	3:26,1
7 Läufer im Ziel.	7. Timo Bauer (90)	M 13/ 2.	3:33,0

An der Spitze lieferten sich die beiden BTVer Jan Röttger (2:46,0) und Thomas Fink (2:49,6) auf für Wuppertaler Verhältnisse hohem Niveau ein spannendes Duell. Beide hatten schon am Sonntag zuvor beim Paul-Schlurmann-Läufertag ihre Rennen über 3.000 m bzw. 800 m gewonnen.

Jan-Philipp und Nikolai Werner, die ja noch bedeutend jünger sind, konnten in diesen Zweikampf natürlich nicht eingreifen, obwohl sie ihren guten Zeiten vom Paul-Schlurmann-Läufertag ziemlich nahe kamen. Timo Bauer verbesserte sich gegenüber den letztjährigen Vereinsmeisterschaften um rd. 18 Sekunden. Das ist doch was!

5.000 m Männer

<u>1. Lauf (M 20 - M 45):</u>	1. Frank Holberg (81)	Barmer TV	16:27,4
	2. Benjamin Lehmbach (80)	Aachener TG	16:50,0
	3. Olaf von der Cron (74)	LCK Ronsdorf	16:52,2
	7. Jörg Schilde (67)	M 35/ 1.	18:02,3
	8. Michael Bremer (66)	M 35/ 2.	18:13,5
	9. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 1.	18:47,9
	11. Andreas Black (59)	M 40/ 2.	19:20,1
	13. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 3.	19:44,9
	14. Hans Georg Bein (56)	M 45/ 2.	19:52,1
	16. Matthias Wickel (84)	M 20!/ 4.	21:19,6
18 Läufer im Ziel.	18. Rainer Krüger (62)	M 40/ 4.	21:58,7

Im letzten Jahr habe ich noch geschrieben: „Vorne an der Spitze lief Olaf von der Cron in einer anderen Liga.“ Olaf (LCK Ronsdorf) war auch in diesem Jahr wieder mit von der Partie. Aber diesmal konnte er nicht so die Akzente setzen. Dafür war die Konkurrenz zu stark. Nur in der Anfangsphase des Rennens führte er zwei Runden lang. Dann übernahm Frank Holberg vom Barmer TV mit einem resoluten Zwischenspur das Kommando. Wer geglaubt hatte, dass sich Frank übernommen hätte, sah sich angenehm überrascht. Er baute seinen Vorsprung bis zum Schluss auf über 20 Sekunden aus und bestätigte damit seinen Sieg vom Paul-Schlurmann-Läufertag über 3.000 m, als er Andreas Tews (TUSEM Essen) und Andreas Pakmohr (LCK Ronsdorf) schlug.

Um Platz 2 kam es zu einem packenden Finish zwischen Benjamin Lehmbach und Olaf von der Cron, das der spurtstärkere Benjamin Lehmbach für sich entschied. Den 4. Platz sicherte sich in 17:31,0 Min. unser Ex-Mitglied Ole Rosentreter, von dem man schon lange nichts mehr gehört hatte. Noch vor dem besten LCWer Jörg Schilde kam als Sechster Klaus Lehmbach in beeindruckenden 17:54,7 Min. ins Ziel. Der immer junge Klaus Lehmbach gehört im ersten Jahr der M 55 an. Man mag es kaum glauben! Er läuft immer noch so leicht und locker wie vor 25 Jahren.

Lange Zeit führte Michael Bremer den Reigen der LCW-Athleten an. Jörg Schilde hatte sich das Rennen aber gut eingeteilt und setzte sich letztlich in 18:02,3 Min. noch sicher gegen Michael durch, der in den letzten Runden etwas nachließ. Nach dem gegenüber früheren Zeiten zurückgeschraubten Trainingsumfang konnte Jörg Schilde mit seiner Leistung zufrieden sein. Aber noch nie ging der Vereinsmeistertitel mit einer Zeit über 18:00 Min. weg. Vorjahresmeister Rolf Werg wurde doch schmerzlich vermisst. Rolf musste wegen einer Verletzung seine Teilnahme kurzfristig absagen.

Nur wenige Tage nach dem anstrengenden Rhein-Ruhr-Marathon hielt Hubert Hülskamp als LCW-Dritter Andreas Black sicher in Schach. Hubert, der vom Radfahren kommt, steigert sich momentan von Lauf zu Lauf. Eine Zeit unter 18:30 Min. dürfte für ihn durchaus noch möglich sein.

<u>2. Lauf (M 50 + älter):</u>	1. Klaus Lehmbach (48)	LG Bad Neuenahr/Ahrweiler	18:33,2
	2. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	19:53,1
	3. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 1.	20:26,6
	4. Friedrich Mann (36)	M 65/ 1.	21:10,5
	5. Dirk Werner (52)	M 50/ 2.	21:12,4
9 Läufer im Ziel.	8. Harald Trantow (39)	M 60/ 1.	25:38,5
<u>2. Lauf (W 20 + älter):</u>	1. Agnes Rütten (58)	Haaner TV	21:32,3
	2. Birgit Braschos (54)	W 40/ 2.	22:45,9
4 Läuferinnen im Ziel.	3. Martina Bauer (64)	W 30/ 1.	23:11,5

Obwohl Klaus Lehmbach schon anstrengende 5.000 m in den Beinen hatte, setzte sich gleich nach dem Start an die Spitze des Feldes und baute seinen Vorsprung im Laufe des Rennens kontinuierlich aus. Daran konnte auch Werner Beecker nichts ändern, der am Tag darauf noch die Nordrhein-Seniorenmeisterschaften über die gleiche Distanz vor sich hatte. Werner wollte eigentlich nur locker mitlaufen. Aber ein Wettkämpfer wie er kann nicht einfach nur im Feld „mitschwimmen“. Am Ende blieb die Stoppuhr für ihn bei hervorragenden 19:53,1 Min. stehen. Damit blieb er nur wenig über seiner Bestzeit des vergangenen Jahres, die ihm Platz 1 in der Deutschen Senioren-Bestenliste der M 70 sicherte. Er ist also in sehr guter Form.

Auch Eberhard Dunger hat sich ein Lob verdient. So schnell lief er noch nie. Im letzten Jahr musste er sich bei den Vereinsmeisterschaften noch mit einer um rd. eine Minute schlechteren Zeit begnügen.

Friedrich Mann lief trotz andauernder gesundheitlicher Probleme wieder eine Zeit knapp über 21 Minuten. Damit dürfte er sich damit wieder einen Platz in der Deutschen Senioren-Bestenliste seiner Altersklasse erobert haben.

Bei Birgit Braschos hält die Aufwärtsentwicklung an. Sie ließ sich nicht zu einem zu schnellen Anfangstempo verleiten, sondern teilte sich ihre Kräfte gut ein. Lange Zeit lag sie hinter Martina Bauer und es schien schon so, als ob Martina den Vereinsmeistertitel sicher haben würde. Aber nach etwa 3.000 m ging Birgit an Martina vorbei. Martina konnte dann noch einmal kontern. Leider wurde Martina durch einen falschen Zuruf über die noch zu laufende Rundenzahl benachteiligt. Statt einer Runde musste sie noch zwei Runden zurücklegen. Sie setzte demzufolge viel zu früh zum Endspurt an und war dann natürlich ziemlich geschockt, als sie noch eine Runde laufen sollte. Sie blieb stehen und wollte schon aufgeben, raffte sich aber schließlich doch noch einmal auf. Eine Zeit unter 23:00 Min. konnte sie damit „zu den Akten“ legen. Birgit Braschos ist trotzdem der Vereinsmeistertitel nicht geschenkt worden. Martina hätte es wohl so oder so nicht ganz geschafft. Das Kampfgericht entschuldigt sich für diese Panne und verspricht, es im nächsten Jahr besser zu machen.

Nordrhein-Langstreckenmeisterschaften Jugend A + Senioren in Oberhausen (10.05.):

Werner Beecker Nordrhein-Meister über 5.000 m

5.000 m M 60 - M 70: 1. Walter Hantke (41) Viersener TV 18:55,31
4. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 19:32,56 14 Läufer im Ziel.

Nur einen Tag nach seiner glänzenden Zeit bei unseren Vereinsmeisterschaften konnte sich Werner Beecker noch einmal deutlich verbessern. Das ist schon große Klasse! Falls er sich diese gute Form erhalten kann, dürfte ihm nach der letztjährigen Vizemeisterschaft auch der Titel bei den Deutschen Meisterschaften nicht zu nehmen sein.

N.K.

Werner Beecker gewann noch bei zwei weiteren Wettkämpfen seine Altersklasse, und zwar beim 1. Mülheimer Rennbahn-Cross über 8 km (16.02.) und bei der OTV-Meile in Oberhausen über 10,1 km (22.02.). Aber auch im Zeitalter des Internets ist es nicht immer möglich, an die Ergebnislisten zu kommen.

N.K.

1. Ennepetal-Lauf (10.05.): 10 km: 1. Dominic Asmuth (64) TG Harkort Wetter 33:19
160 Läuferinnen und Läufer im Ziel. 72. Lothar Scholz (32) M 70/ 1. 48:18

Die Organisationscrew unter dem Vorsitzenden der Sportfreunde Ennepetal, Olaf Stutzenberger, zog ein zufriedenes Fazit über die Nachfolgeveranstaltung des früheren Frühjahrslaufes in Rügge-

berg. Bei guten äußeren Bedingungen liefen in den verschiedenen Wettbewerben über 300 Läuferinnen und Läufer auf der asphaltierten Wendepunktstrecke mit nur 12 m Höhenunterschied durchs Tal der Ennepe. Die neue Strecke ist mit der anspruchsvollen Strecke in den Rüggeberger Wäldern nicht zu vergleichen. Man darf gespannt sein, ob die neue Veranstaltung bei uns LCWern in Zukunft eine ähnlich gute Resonanz wie Rüggeberg findet.

N.K.

Karstadt-Ruhr-Marathon (11.05.): Nena in 2:59 Stunden - Norbert Korte

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>Halbmarathon Männer:</u>	1. Koen Neven (M 20)		1:09:11	1:09:11
2.566 Läufer im Ziel.	271. Hans Georg Bein (56)	M 45/ 29.	1:45:29	1:47:29
<u>Halbmarathon Frauen:</u>	1. Anne Seroka (W 35)		1:28:10	1:28:15
1.452 Läuferinnen im Ziel.	790. Karin Blume (53)	W 50/ 46.	2:23:27	2:29:56
<u>Marathon Männer:</u>	1. John Rotich (M 30)	Kenia	2:15:55	2:15:55
	13. Muammer Olcun (63)	TUSEM Essen	2:43:55	2:43:56
5.954 Läufer im Ziel.	1.190. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 38.	3:41:09	3:43:08
<u>Marathon Frauen:</u>	1. Dorota Gruca (W 30)	Polen	2:34:23	2:34:23
	167. Vera Hellmich (59)	W 40/ 34.	3:57:35	3:59:35
	521. Dorothee Grünheit (56)	W 45/ 97.	4:31:44	4:38:08
1.122 Läuferinnen	675. Ingeborg Keller (54)	W 45/ 121.	4:44:22	4:50:30
im Ziel.	1.033. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 102.	5:25:47	5:34:44

„Nena in 2:59 Stunden“, so lautete eine der Untertitel im *Leichtathletik*-Bericht über den 1. Karstadt-Ruhr-Marathon. Ich dachte schon, ist die aber gut. Tatsächlich lief die in letzter Zeit wieder ins Rampenlicht der Pop-Musik zurückgekehrte Sängerin aus der guten alten „Neue Deutsche Welle“-Zeit nur die Halbmarathondistanz. Dafür war die Zeit dann doch eher schwach.

Als wirklich gut erwies sich jedoch die Lokalmatadorin Elke Saalbach vom LC Rapid Dortmund, die in 2:57:14 Std. als Achte das Ziel am Dortmunder Hansaplatz erreichte; wohlgemerkt über die volle Marathondistanz. Im Vergleich zu ihren Konkurrentinnen vor ihr kam die mit der Nr. 1 laufende 41jährige relativ locker ins Ziel. „Die Strecke war unwahrscheinlich hart, aber das Publikum hat mich hervorragend angefeuert. Das hat mindestens zwei Minuten ausgemacht.“

Der von den etwa 250.000 Zuschauern entlang der Strecke von Bochum nach Dortmund lautstark angefeuerte Kenianer John Rotich kassierte für seinen Sieg in 2:15:55 Std. eine Prämie von 10.000 Euro. Bester deutscher Läufer wurde als Sechster Marcus Klönne in 2:32:09 Std. Der 31jährige Aachener holte sich damit gleichzeitig den Titel bei den Westdeutschen Meisterschaften, die im Rahmen des Ruhr-Marathons ausgetragen wurden. Michael Fitz (TV Wattenscheid), der sich Hoffnungen auf einen Platz im Vorderfeld gemacht hatte, gab das Rennen bei Kilometer 25 auf.

Hans Georg Bein und Friedhelm Garze ließen es ruhig angehen. Für sie steht der Rhein-Ruhr-Marathon mit den Deutschen Meisterschaften am 1. Juni in Duisburg im Vordergrund. Hans Georg, der ursprünglich die gesamte Marathondistanz zurücklegen wollte, begnügte sich mit dem Halbmarathon, nachdem es unterwegs nicht so richtig rund lief. Das Lauferlebnis stand auch für Vera

Hellmich im Vordergrund. Sie entwickelte aber doch den Ehrgeiz, unter 4:00 Std. zu bleiben. In ihrem ersten Marathonlauf erreichte Ingeborg Keller nicht nur das Ziel, sondern blieb auch deutlich unter der 5:00-Std.-Marke.

Gleich bei seiner Premiere konnte sich der Ruhr-Marathon mit 17.043 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in den verschiedenen Wettbewerben hinter Berlin, Hamburg und Köln auf Platz 4 der großen Marathonveranstaltungen in Deutschland schieben. Noch nie hat ein Laufevent zum Auftakt so viele Teilnehmer melden können.

Im nächsten Jahr wird die Strecke von Dortmund über Bochum nach Essen führen. Für 2005 gibt es sogar Planungen, den Ruhr-Marathon als Sternlauf durchzuführen.

30. Freundschaftslauf der BSG Delphi-Draka in Remscheid-Lüttringhausen (11.05.): Vollkornbrot als Jubiläumspräsent - Norbert Korte

So kurz nach unseren Vereinsmeisterschaften und am Tage des Ruhr-Marathons gab es verständlicherweise Probleme, sechs Läufer für eine Mannschaft zusammen zu bekommen. Es hat dann gerade so geklappt. In der Reihenfolge Michael Bremer - Jörg Schilde - Norbert Korte - Rainer Krüger - Friedrich Mann und Herbert Kann kam unsere Mannschaft ins Ziel. Zeiten und Platzierungen liegen uns leider noch nicht vor. Vorne an der Spitze setzte sich Arnd Bader vom Remscheider SV in 34:32 durch. Der Sechste lief noch 40:12 Min.

Allen Läuferinnen und Läufern wurde bei der 30. Jubiläumsauflage des Freundschaftslaufes als Präsent ein schmackhaftes Vollkornbrot und ein *PowerBar*-Riegel überreicht.

Stadtsportbund

Unter dem Dach des Stadtsportbundes waren zum Jahreswechsel 246 Wuppertaler Turn- und Sportvereine mit zusammen 76.129 Mitgliedern vereint. Eine stolze Zahl! Von den 246 Vereinen haben 86 Vereine aber weniger als 50 Mitglieder. Der LCW gehört zu den 88 Vereinen bis 250 Mitglieder. Die Rangliste der mitgliederstärksten Vereine wird vom SV Bayer Wuppertal angeführt, der seine Mitgliederzahl wohl nicht zuletzt durch die neue Sporthalle in der Rutenbeck innerhalb von 2 Jahren um 2.230 auf 5.799 Mitglieder steigern konnte. Einbußen musste der ASV Wuppertal hinnehmen, der mit 2.716 Mitgliedern aber weiterhin auf Platz 3 rangiert. Ähnlich erging es dem Polizei-SV Wuppertal, der mit jetzt 2.172 Mitgliedern hinter dem Vohwinkeler STV auf Platz 5 abrutschte. Knapp dahinter liegt der Barmer TV, der seine Mitgliederzahl stabil halten konnte.

Im Rechenschaftsbericht des Vorstandes wird der LCW mit der Ausrichtung des Wuppertaler Volkslaufes und des Crosslaufes lobend erwähnt.

Dr. Wilfried Penner wurde in seinem Amt als Vorsitzender des Stadtsportbundes wie auch die übrigen Vorstandsmitglieder auf der Jahres-Hauptversammlung im April einstimmig bestätigt.

N.K.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Dorothee Grünheit (56) - Karin Blume (53) - Ingeborg Keller (54)

Hubert Hülskamp (58) - Lothar Scholz (32) - Dirk Werner (52)

Keiner geht ganz von uns;
er geht uns nur voraus.

Erika Wagener

* 17.08.38

+ 28.03.03

Alles hat seine Zeit.
Es gibt die Zeit der Stille,
eine Zeit des Schmerzes und der Trauer,
aber auch eine Zeit der dankbaren Erinnerung.

Unter großer Anteilnahme vieler Sportkameraden mussten wir uns von unserem früheren lang-jährigen Mitglied Erika Wagener leider viel zu früh für immer verabschieden.

Der Vorstand

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:

70 Jahre	Edit Kann	26.07.33			
60 "	Bernd Bahne	28.06.43			
55 "	Hans-Jürgen Busch	04.06.48			
55 "	Friedhelm Garze	12.07.48			
45 "	Bernd Franke	12.05.58			
40 "	Marina Spies	15.08.63	15 Jahre	Oskar-Hermann Schwarz	03.08.88
15 "	David Andres	27.05.88	15 "	Elsa Schmersal	09.08.88
15 "	Katharina Dahlhaus	06.07.88	10 "	Diwampovesa Miasangi	18.06.93
15 "	Pascal Wienstroth	20.07.88	10 "	Patricia Fernandez	30.07.93

Deutsche Senioren-Bestenliste 2002

In der von Jörg Reckemeier immer mit großem Aufwand und viel Liebe zum Detail zusammengestellten Deutsche Senioren-Bestenliste sind auch wieder einige LCWer vertreten.

<u>M 60</u> - 5.000 m:	Platz 29	Wolfgang Stein (39)	19:11,1
10 km Straße:	Platz 36	Wolfgang Stein	39:05
<u>M 65</u> - 5.000 m:	Platz 44	Friedrich Mann (36)	21:02,7
10 km Straße:	Platz 41	Friedrich Mann	42:15
<u>M 70</u> 800 m:	Platz 14	Karl Nagel (29)	2:59,81
1.000 m:	Platz 7	Karl Nagel	3:58,37
1.500 m:	Platz 14	Karl Nagel	6:18,50
3.000 m:	Platz 10	Karl Nagel	13:14,65
5.000 m:	Platz 18	Karl Nagel	23:25,8
5.000 m:	Platz 30	Paul Kalusche (31)	24:37,9

M 75 5.000 m: 21:50,0 Horst Backhuss (27) OSC Waldniel
22:49,8 Karl Scheyer (27) Laufgem. Alsbach
22:50,4 Herbert Kann (27) LC Wuppertal

3 Läufer unter 23:00; 6 unter 24:00; 10 unter 27:00 Min.

Nach Herberts starker Vorstellung bei unseren Vereinsmeisterschaften 2002 kommt sein dritter Rang sicherlich nicht allzu überraschend. Er gehört zum erlauchten Kreis der wenigen Läufer, die als 75jährige noch unter 23 Minuten laufen können.

Nicht vergessen sollten wir Werner Beecker, der im letzten Jahr noch für den Haaner TV startete. Er nimmt in seinem ersten Jahr in der M 70 auf den Mittel- und Langstrecken überall Spitzenpositionen ein. Über 5.000 m und 10 km auf der Straße ließ er sogar alle Konkurrenten hinter sich. Er hat in der gerade erst angelaufenen Saison bereits bewiesen, dass es in diesem Jahr noch besser werden kann.

<u>M 70</u>	800 m:	Platz 5	Werner Beecker (32)	2:47,48
	1.500 m:	Platz 3	Werner Beecker	5:31,64
	5.000 m	Platz 1	Werner Beecker	19:47,5
	10.000 m	Platz 2	Werner Beecker	40:40,03
	10 km Straße:	Platz 1	Werner Beecker	40:15

Kreis-Bestenliste 2002

Das Leistungsniveau ist in unserem Verein leider nicht besser geworden. Das Zahlenwerk der Kreis-Bestenliste zeigt es unerbittlich auf. Wir befinden uns allerdings in „guter“ Gesellschaft mit den übrigen Wuppertaler Sportvereinen. So gibt es beispielsweise keinen Wuppertaler Sprinter mehr, der 200 m oder 400 m unter 23,50 bzw. 52,80 Sek. laufen kann. Diese Zeiten waren das Minimum für die Aufnahme in die Kreis-Bestenliste. Einzig und allein Maximilian Kauert vom PSV hält mit 11,21 Sek. über 100 m das Fähnlein der Wuppertaler Sprinter noch hoch. Nicht unerwähnt bleiben soll allerdings Ralf Schwarzbach (ebenfalls PSV), der im Hinblick auf sein Alter mit für ihn hervorragenden Zeiten aufwartete (11,59 + 23,40 s* über 100 bzw. 200 m). Mit 38 Jahren hat er aber seine Zukunft aber wohl hinter sich.

Unsere wenigen jungen Leute beim LCW konzentrieren sich mehr auf den Triathlon. Ein Rolf Werg alleine kann es auch nicht richten.

*) Die 23,40 s stammen aus der Deutschen Senioren-Bestenliste. Sie fehlen aus nicht nachvollziehbaren Gründen in der Kreis-Bestenliste.

Männer

5.000 m:	Platz 20	Rolf Werg (56)	17:21,8	
10 km Straße:	Platz 14	Jan Eggert (74)	33:33	bester Wuppertaler!
Halbmarathon:	Platz 15	Rolf Werg (56)	1:20:21	zweitbester Wuppertaler!
Marathon:	Platz 5	Rolf Werg	2:45:12	bester Wuppertaler!

Die Kreis-Bestenliste der Männer wird in allen Wettbewerben bis auf den mehr und mehr in Vergessenheit geratenen Fünfkampf von Athleten des TSV Bayer Leverkusen angeführt.

Frauen

Halbmarathon:	Platz 20	Vera Hellmich (59)	1:56:04	zweitbeste Wuppertalerin!
Marathon:	Platz 12	Vera Hellmich	3:59:39	drittbeste Wuppertalerin!

Bei den Frauen gelang es Christina Hunneshagen (LG Hilden) über 100-m-Hürden, Elke Kramer (Ohligser TV) über 10.000 m und der noch Jugendlichen Nadine Altenfeld vom Barmer TV im Dreisprung die Phalanx der Leverkusenerinnen zu durchbrechen. Nadine Altenfeld sprang 10,95 m, ihre Mutter Liane als Zweite der Bestenliste auch noch 10,44 m. Liane Altenfeld bediente uns fachkundig bei unserer Lauschuhaktion im Sportfachgeschäft Bunert.

Schüler

<u>M 8</u>	1.000 m:	Platz 17	Janis Bauer (94)	4:44,1	
<u>M 13</u>	75 m:	Platz 15	Jan-Philipp Werner (89)	10,39	
	1.000 m:	Platz 1	Jan-Philipp Werner	3:01,31	
		Platz 3	Nicolai Werner	3:08,48	
		Platz 5	Stephan Krüger	3:10,8	
	2.000 m:	Platz 3	Jan-Philipp Werner	6:47,15	
		Platz 4	Nicolai Werner	6:50,42	
		Platz 6	Stephan Krüger	7:22,30	
	3 x 1.000 m:	Platz 1	LCW (J.-Ph. Werner, N. Werner, St. Krüger)	9:38,06	
<u>M 14</u>	1.000 m:	Platz 15	Daniel Andres (88)	3:27,36	

Unsere Schüler-Staffel wird in der Männer-Bestenliste auf Platz 11 geführt!

Schülerinnen

<u>W 9</u>	800 m:	Platz 15	Erwinie Miasangi (93)	3:41,7	
		Platz 17	Patricia Fernandez (93)	3:45,0	Norbert Korte

Zitat: „Bei uns gibt es Jäger, die schießen auf Jogger, nur weil auf ihren Schuhen Reebok steht.“

„Bergischer Landbote“ in einer Karnevals-Fernsehsendung

Auch wenn unser Volkslauf erst am 27. September stattfindet, laufen die Vorbereitungen bereits an. Wer als Helferin oder Helfer vorgesehen ist, am Veranstaltungstag aber verhindert sein sollte, melde sich bitte schon jetzt bei dem für ihn zuständigen Ressortleiter.