

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

In den Birken 92 a, 42113 Wuppertal

Vereinsmagazin - Info - Nr. 85 (Ausgabe Febr. 2005)

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

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, **14. März 2005, 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 Geschäftsführerin bzw. eines Geschäftsführers
11. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
12. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2005
13. Reinigung des Pokalschranks (Wer stellt sich zur Verfügung?)
14. Vorschau 2005
15. Verschiedenes

Anträge sind bis zum 8. März 2005 bei unserem kommissarischen Geschäftsführer Norbert Korte, Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal, schriftlich einzureichen.

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

Mit sportlichen Grüßen

Bernhard Orben
Vorsitzender

Mitgliedsbeiträge 2005

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		

Eine Erinnerung für alle Mitglieder, die keine Einzugsermächtigung erteilt haben.

Der Vorstand

Unsere weiteren Lauftermine 2005 (mit Startgelderstattung)

So., 13. März	Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl	5 km + Drittelmarathon (14,065 km)
Sa., 16. April	Benrather Volkslauf - vermessene Strecke - - Waldwege durch den Benrather-/Hasseler Forst u. um den Unterbacher See -	5, 10 + 21,1 km
Fr., 29. April	Vereinsmeisterschaften an der Oberbergischen Straße 800 m Schülerinnen, weibl. Jug. A + B (ab 17.00 Uhr) 1.000 m Schüler, männl. Jug. A + B (ab 17.30 Uhr) 5.000 m Männer/Frauen (ab 18.00 Uhr)	
Fr., 27. Mai	Monheimer Gänseliesel-Lauf - vermessene Strecke -	5 + 10 km
So., 19. Juni	Mülheimer Tengelman-Lauf - vermessene Strecke -	5 + 10 km
Sa., 9. Juli	Sommerlauf in Meerbusch-Bösinghofen	5 + 10 km
So., 28. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden	3, 11 + 21,1 km
Fr., 30. Sept.	Zonser Nachtlauf	5 km + 11,3 km (7 Meilen)
So., 13. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels	10 + 21,1 km
Sa., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf	5 + 10 km

Außerdem wird das Startgeld bis in Höhe von 18 Euro für einen Marathonlauf nach Wahl und generell für alle Stadionwettkämpfe (Bahnläufe) sowie für alle Meisterschaften auf Kreis-, Verbands- und DLV-Ebene 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	Ansonsten wird das Startgeld nur bis in Höhe von 18 Euro erstattet.
Männer M 40 - M 55	1:40	3:30	
Männer M 60 u. Frauen	1:55	4:00	

Die oben in der Aufstellung genannten Läufe werden von Vera Hellmich + Friedhelm Garze (Tel. 70 82 40) betreut. Ihr könnt den beiden die Arbeit sehr erleichtern, wenn ihr euch spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Lauf bei ihnen anmeldet.

Falls ihr nach der Anmeldung unerwartet verhindert seid oder krank werdet, ruft bitte bei Vera bzw. Friedhelm an. Manchmal sind die Veranstalter großzügig und verzichten auf das Startgeld für die nicht antretenden Läufer/innen. Ansonsten muss jeder Gemeldete, der nicht teilnimmt, sein Startgeld selbst übernehmen.

Wer bei Kreis-, Nordrhein-, Westdeutschen oder Deutschen Meisterschaften starten möchte, wende sich bitte nur 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.

Der Vorstand

Interessante Meisterschaftstermine (Meldungen nur über Georg Rüttinger)

- So., 27. Feb. Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Solingen (Dorper Radrennbahn)
- So., 13. März Deutsche Halbmarathonmeisterschaften in Ohrdruf (in der Nähe von Erfurt)
- Sa., 23. April Westfälische u. Nordrhein-Senioren-Langstreckenmeisterschaften in Solingen
- Do., 5. Mai Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Bad Berleburg
- So., 8. Mai Deutsche Marathonmeisterschaften in Regensburg
- Do., 26. Mai Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Leverkusen
- 15. - 17. Juli Deutsche Seniorenmeisterschaften II in Vaterstetten
- So., 28. Aug. Westdeutsche 10-km-Meisterschaften in Wegberg
- Sa., 1. Okt. Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Traben-Trarbach

Herzliche Einladung zur Vereinsfahrt 2005

Als Ziel für unsere diesjährige Vereinsfahrt haben wir für die Zeit vom

10. - 12. Juni (Freitag - Sonntag)

Bad Nenndorf in der Nähe von Hannover ausgewählt.

Übernachten werden wir in Bad Nenndorf. Der Preis für die Übernachtung mit Frühstücksbüfett beträgt im

Doppelzimmer pro Person für 2 Nächte	70,- Euro
Einzelzimmer für 2 Nächte	90,- Euro

An der Programmgestaltung wird noch gearbeitet. Wir denken daran, die Herrenhauser Gärten in Hannover zu besuchen und einen Ausflug zum Steinhuder Meer zu unternehmen. Auf jeden Fall nehmen wir aber am Samstag, dem 11. Juni am 7. Kurparklauf in Bad Nenndorf teil.

Startzeiten: 15.30 Uhr 5-km-Lauf 16.30 Uhr 10-km-Lauf - beide Läufe mit AK-Wertung -
15.35 Uhr 5-km-Walking

Anmeldungen können nur bis zum **8. März** (wegen der Hotelreservierung) durch Überweisung des Zimmerpreises auf das Konto 459 83 63 von Rolf Gunst bei der Stadtparkasse Wuppertal (BLZ 330 500 00) entgegengenommen werden. Bitte Stichwort „Vereinsfahrt“ angeben. Wer beim Kurparklauf mitlaufen oder -walken möchte, schreibe bitte auf die Überweisung „Start 5-km-Lauf, Start 5-km-Walking oder Start 10 km“.

Das Startgeld, die Kosten für den Bus und eventuelle Eintrittsgelder übernimmt der Verein.

Das Organisationsteam würde sich freuen, wenn viele Vereinsmitglieder, natürlich wie immer auch mit Ehefrau, Ehemann oder Partner, an unserer Vereinsfahrt teilnehmen.

Das Orga-Team

Laufschuhaktion 2005

Wir wollen in diesem Jahr unseren Mitgliedern wieder die Möglichkeit bieten, neue Laufschuhe zu einem günstigen Preis zu kaufen. Wir arbeiten - wie bereits vor 2 Jahren - erneut mit dem *Lauf-laden Bunert* als Partner zusammen. Jeder hat die Möglichkeit, sich einen Laufschuh 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 **Dienstag, 19. April 2005, 18.30 - 21.00 Uhr**

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

Wer an diesem Tag keine Zeit haben sollte, melde sich bitte bei Vera Hellmich, 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 14. März mitgeteilt.

Der Vorstand

Geländelauf durch den Kothener Busch (07.11.04): Schwere, aber schöne Strecke!

Jedermann-Lauf Männer, männl. Jugend, Schüler über 5,5 km (ohne Altersklassen-Wertung)

1. David Katschinski (86) LG Remscheid 20:05
20. Harald Trantow (39) 32:45 22 Läufer im Ziel.

Jedermann-Lauf Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen über 5,5 km (ohne Alterskl.-Wertung)

1. Annette Hoffmann (86) LG Remscheid 24:56
4. Martina Bauer (64) 26:56
10. Karin Bähner (40) 37:54 12 Läuferinnen im Ziel.

Schüler A – C über 2,2 km:

1. David Schreiber (89)	LG Remscheid	8:12
2. David Stursberg (89)	Barmer TV	8:14
3. Nikolai Werner (89)	LCW	8:29
4. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	8:34

23 Läufer + 13 Läuferinnen im Ziel.

10. Timo Bauer (90)	A-Sch./ 7.	9:43
11. Benjamin Blevé (92)	B-Sch./ 2.	9:46

Hauptlauf über 11,1 km:

1. Dennis Böttcher (86)	LG Remscheid	39:31
11. Jörg Schilde (67)	M 30/ 5.	46:35
14. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	47:11
32. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	52:11
33. Dirk Werner (52)	M 50/ 4.	52:41
35. Norbert Korte (50)	M 50/ 5.	54:36
43. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 14.	58:00
56 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel.		
46. Harald Sohnius (35)	M 60/ 5.	60:20
49. Bernd Bahne (43)	M 60/ 6.	62:23

Die bei den Läufern nie sonderlich beliebte Strecke durch die Gartensiedlung am Dorner Weg ge-

hört der Vergangenheit an. Da der Ski-Club Cronenberg nunmehr seine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem PSV Wuppertal durchführt, bot es sich an, auf die frühere PSV-Crossstrecke im Kothener Busch zu wechseln.

Der 2-Runden-Kurs ist jedoch wegen seiner zum Teil recht extremen Steigungen und dementsprechenden Gefällstrecken nicht unbedingt für Hobbyläufer geeignet. Darüber täuscht auch die landschaftliche Schönheit der Strecke nicht hinweg, die bei dem sonnigen, wenn auch kalten Wetter gut zur Geltung kam. Einige Läuferinnen und Läufer waren an den Steigungen einfach überfordert und mussten gehen. Ob die Strecke also letztlich angenommen wird, bleibt noch offen. Zuerst einmal gab es aber ein Teilnehmer-Plus. Dazu trugen nicht zuletzt wir LCWer bei, die so zahlreich wie selten zuvor beim Ski-Club-Lauf mitgemacht haben.

Norbert Korte

Frechener Martinslauf über 10 km (07.11.): Lothar Scholz kam gut durch das Gedränge

1. Barnabas Kimwogo (87)	Uganda	30:32,6	- amtlich vermessene Strecke -
585. Lothar Scholz (32)	M 70/ 1.	48:33,3	1.689 Läufer + 635 Läuferinnen im Ziel.

Aus dem Internet-Gästebuch des Veranstalters:

„Romax“: Liebe Walker, Läufer, Organisatoren,

der Lauf hat mit der Teilnehmerzahl sein Limit erreicht, wenn nicht schon überschritten. Beim Start „knubbelt“ sich alles, und in der Fußgängerzone verstopften Läufer/Walker die Strecke, die einfach „FUN“ haben möchten und nicht nachvollziehen können, dass Personen teilnehmen, die an ihre persönliche Leistungsgrenze gehen möchten. Bei einer breiten Strecke ist dies auch kein Problem. Leider ist dies hier nicht der Fall.

In der Fußgängerzone führte dies dazu - obwohl ich schon recht weit vorne startete - dass eine ältere Dame, an der ich vorbei lief, mir in meine Füße trabte; ich musste nach rechts ausweichen, um sie nicht über den „Haufen“ zu rennen bzw. über sie zu fallen; sodass ich in die Zuschauer lief. Leider hatte ein Zuschauer einen Tisch aufgestellt, über den ich nun flog, um kurz darauf Bekanntschaft mit dem Pflaster der Fußgängerzone zu machen. Glück im Unglück! Das Pflaster war recht glatt, sodass es nur zu geringen Abschürfungen kam, aber nach diesen paar Metern war aufgrund meiner Schmerzen im rechten Knie der Lauf fast zu Ende.

Ich habe den Lauf letztendlich zu Ende gebracht (auch Dank meines Laufpartners), aber Freude hat es mir keine mehr gemacht und von dem Andenken am Knie werde ich die nächsten 2 - 3 Wochen auch noch was haben.

Babs vom MTV Köln: Mit unserer Walkinggruppe vom MTV Köln (die Nikoläuse) waren wir das erste Mal auf so einer Veranstaltung und es hat Riesenspaß gemacht! Wir haben sicher als Walker die schnellen 10-km-Läufer genervt, aber so unfreundlich hätten sie ja auch nicht herumpflaumen müssen! Das nächste Mal sollte klarer herausgestellt werden, dass die Walker die ganze Strecke möglichst rechts walken sollen.

Aber über die parkenden Autos klettern wir wirklich nicht, um Platz zu machen – liebe Läufer!. Wir kommen sicher wieder ... DANKE!

Wilfried: In diesem Jahr habe ich zum zweiten und sicherlich nicht letzten Mal an diesem Lauf teilgenommen. Streckenführung und Atmosphäre sind einfach klasse und wenn man dann noch, wie in diesem Jahr, Glück mit dem Wetter hat, sollte man sich eigentlich nicht beklagen. Wenn da nicht die Zeitnahme wäre. Auch bei mir liegen zwischen der handgestoppten und der ausgewiesenen Zeit gute zwei Minuten oder in Platzierungen ausgedrückt: 175 Plätze. Von einem Profizeitnehmer*) kann man Besseres erwarten.

Dirk: Ich bin schon bei vielen Events gelaufen, habe aber selten eine so perfekte Organisation erlebt. Super! Auch die Anmeldung klappte reibungslos. Den Veranstaltern Vorwürfe zu machen, wenn man selbst nicht aus den Füßen kommt ... na ja! Zeitnahme: Meine persönliche Zeitnahme (handgestoppt) und die offizielle waren absolut konform, verstehe das riesige Geschrei also nicht. Liebe Veranstalter, lasst euch nicht entmutigen. Ich kenne viele, die nächstes Jahr gerne wiederkommen. Meine Kinder und ich gehören auch dazu!

*) Teamsoft-Sportzeit, Herzogenrath

Müngstener Brückenlauf (13.11.): Jan-Philipp u. Nikolai Werner mit Doppelerfolg – N. Korte

Schüler M 10/ M 11 über 1.000 m

- | | | | |
|------------------------|-------------------------|------|-----------------------------------|
| 1. Thorben Werner (93) | Röntgen-Gymn. Remscheid | 3:47 | |
| 4. Janis Bauer (94) | M 10/ 2. | 4:03 | 6 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel. |

Schüler M 12/ M 13 über 1.500 m

- | | | | |
|------------------------|--------------|------|-----------------------------------|
| 1. Arik Möller (91) | LG Remscheid | 5:47 | |
| 2. Benjamin Blevé (92) | M 12/ 1. | 5:52 | 4 Läufer + 2 Läuferinnen im Ziel. |

Schüler M 14/ M 15 über 2.000 m

- | | | | |
|----------------------------|--------------|------|--------------------------------|
| 1. Jan-Philipp Werner (89) | LCW | 6:58 | |
| 2. Nikolai Werner (89) | LCW | 7:04 | |
| 3. David Schreiber (89) | LG Remscheid | 7:07 | |
| 6. Timo Bauer (90) | M 14/ 3. | 8:02 | 6 Läufer + 1 Läuferin im Ziel. |

Jan-Philipp u. Nikolai Werner revanchierten sich gegen David Schreiber für ihre Niederlage eine Woche zuvor beim Ski-Club-Geländelauf im Kothener Busch.

- | | | | | |
|---------------|-----------------------------|----------------|-------|-------------------------|
| <u>10 km:</u> | 1. Carsten Brod (72) | Stuttgarter LC | 33:22 | |
| | 2. Frank Schnabel (62) | Ohligser TV | 35:00 | |
| | 3. Markus Nett (84) | Solinger LC | 35:09 | |
| | 56. Ralf Mangold (67) | M 35/ 13. | 50:43 | 102 Läufer + |
| | 80. Rüdiger Villbrandt (37) | M 65/ 2. | 55:36 | 33 Läuferinnen im Ziel. |

Über den Müngstener Brückenlauf gibt es aus meiner Sicht nicht viel zu berichten. Wie schon im vergangenen Jahr bin ich wieder nicht mitgelaufen. Diesmal lag es aber nicht an den Mitarbeiterinnen im Wettkampfbüro. Ich bekam meine Startnummer ohne lange Wartezeit.

Als ich ankam, schien die Sonne, und es herrschten für die Jahreszeit angenehme Temperaturen. Je näher der Start heranrückte, bewölkte sich jedoch der Himmel und es wurde spürbar kälter. Kurz vor dem Start ging dann ein Schneeregen auf uns nieder. Ich war ruck zuck durchnässt und durchfrohren. Meine Laune näherte sich dem „Gefrierpunkt“, zumal mir schon beim Einlaufen jegliche Spritzigkeit gefehlt hatte. Ich zog es deshalb lieber vor, nach 20 Metern Schluss zu machen und mich an der warmen Dusche zu erfreuen.

Lieber für den Sport entflammt und gerannt, als ohne Sport ausgebrannt.

Gesundheit und Dummheit haben eines gemeinsam: Man kann sehr gut damit leben, ohne etwas davon zu spüren.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Düsseldorfer Martinslauf im Hasseler Forst (14.11.): Der „halbe LCW“ lief beim Martinslauf mit

<u>10 km Männer,</u>	1. Harald Wirtz (75)	ASC Düsseldorf	33:53
<u>männl. Jugend A + B:</u>	38. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	40:43
	129. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 36.	45:17
	212. Harald Sohnus (35)	M 65/ 6.	49:40
	313. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 11.	54:21
	400. Hans Wieczorrek (30)	M 70/ 2.	58:38
469 Läufer im Ziel.	446. Walter Müller (34)	M 70/ 3.	63:39

<u>10 km Frauen,</u>	1. Barbara Jedras (70)	ohne Verein	38:26
<u>weibl. Jugend A + B:</u>	105. Karin Blume (53)	W 50/ 10.	58:33
	106. Ulrike Kostka-Fray (57)	W 45/ 18.	58:34
225 Läuferinnen im Ziel.	221. Gabi Krüger (63)	W 40/ 43.	77:12

<u>Halbmarathon Männer,</u>	1. Christian Eick (70)	LT Kettwig 2000	1:14:08
<u>männl. Jugend:</u>	15. Andreas Sievert (66)	M 35/ 4.	1:23:55
	26. Stefan Sammito (78)	M 20/ 3.	1:26:54
	28. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	1:27:31
	50. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 6.	1:32:36
	53. Andreas Black (59)	M 45/ 8.	1:32:57
	73. Rainer Krüger (62)	M 40/ 20.	1:35:13
	120. Thomas Bremme (56)	M 45/ 24.	1:40:11
	130. Wilfried Papenburg (64)	M 40/ 32.	1:41:10
	152. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 29.	1:42:36
493 Läufer im Ziel.	233. Martin Blunck (51)	M 50/ 19.	1:47:56

<u>Halbmarathon Frauen,</u>	1. Ulla Rosen-Möller (58)	LG Eifelrunners	1:26:33
<u>weibl. Jugend:</u>	22. Dorothee Grünheit (56)	W 45/ 7.	1:48:07
	30. Birgit Braschos (54)	W 50/ 2.	1:50:39
	38. Vera Hellmich (59)	W 45/ 11.	1:53:44
	49. Martina Bremme (66)	W 35/ 9.	1:56:06
157 Läuferinnen im Ziel.	64. Inge Keller (54)	W 50/ 6.	2:00:15

Aus dem Internet-Gästebuch des Veranstalters:

Martin Hagel von der BSG LVA Rheinprovinz am 15.11.04: Gestern, das war eine sehr gute Veranstaltung. Nur 3 Punkte haben mich ein wenig gestört.

1. Nach dem Zieleinlauf der 10 km (Endzeit ca. 55 Min.) musste ich ca. 5 Min. im Zielkanal ausharren, bevor ich mir etwas Wärmendes anziehen konnte. Folge: Erkältung!
2. Um 15 Uhr waren die 10-km-Urkunden immer noch nicht fertig. In der Ausschreibung stand 60 Min. nach dem Lauf. ...

Almuth Klatt aus Düsseldorf am 15.11.04: Vielen Dank für die schöne Veranstaltung gestern. Tee war lecker, Weckmann auch, das schöne warme Umkleidezelt ein wahrer Hochgenuss!! Die Problematik der Urkunden ist ja schon angesprochen worden, daher halte ich mich hier zurück.

Tja, und dann möchte ich noch ein Hoch aussprechen der Bäckerin/ dem Bäcker des köstlichen Apfelkuchens.

Stefan aus Düsseldorf am 15.11.04: Wie gehabt eine wunderbare Veranstaltung, das Wetter hat mitgespielt und es hat riesig Spaß gemacht. ...

Norbert Korte: Der Düsseldorfer Martinslauf bleibt bei uns LCWern weiterhin der beliebteste Lauf. 23 LCW-Läuferinnen und -Läufer gönnten sich das Laufvergnügen durch den Hasseler Forst. Da kommt auch der Silvesterlauf in Herne nicht mit, der diesmal „nur“ 19 LCWer auf die Beine brachte. Neben viel Masse gab es aber auch einige Klasse. Birgit Braschos, Werner Beecker, Wolfgang Stein, Hans Wieczorrek, Stefan Sammito und Walter Müller durften bei der Siegerehrung auf das Siegerpodest steigen. Die wertvollste Leistung konnte aber Andreas Sievert für sich reklamieren. Als Vierter der M 35 lief er hervorragende 1:23:55 Std. über die Halbmarathondistanz. Nur schade, dass seine Leistung keinen Eingang in die Kreis-Bestenliste finden kann. Die Streckenlänge dürfte zwar durchaus korrekt sein, es fehlt jedoch leider die Bestätigung durch einen Streckenvermesser des Verbandes.

Elseyer Herbstwaldlauf (20.11.): Laufvergnügen auch bei Sauwetter!

10 km: 1. Andre Müller (M 30) TSV Hagen 1860 34:35
47. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 45:08
83. Harald Sohnius (35) M 65/ 1. 51:17
91. Harald Trantow (39) M 65/ 3. 53:50 117 Läufer + 43 Läuferinnen im Ziel.

Julia Vieler auf der Homepage des Veranstalters: Trotz des Sauwetters (Schneeregen bei 4° C) sind wieder unglaublich viele Starter und Zuschauer im Kirchenbergstadion eingetrudelt. Als Ersttäterin beim 10-km-Herbstwaldlauf ist mir nur beim Gedanken an den langen Bemberg-Anstieg mulmig, denn den kenne ich von einigen Trainingsläufen der vergangenen Wochen, und „der ist nicht ohne!“. Die Läufer am Start unterscheiden sich in entspannte Wiederholungstäter und aufgekratze Neulinge, wie mich. Nach dem Startschuss versuche ich zuerst einmal mein Tempo zu finden, mich auf den Lauf zu konzentrieren.

Da es in den vergangenen Tagen unentwegt geregnet und geschneit hat, ist der Waldboden entsprechend aufgewühlt. Durch den dicken Schlamm wachsen den Laufschuhen Plateausohlen, und das Laufen ist extrem kraftraubend. Auch in den Schuhen und an den Hosenbeinen sammeln sich Wasser und Dreck. Die Füße werden kalt, der Rest ist Dank der Winter-Laufbekleidung wohltemperiert.

Verlaufen kann man sich nicht. Freundliche Helfer gibt es auf der ganzen Strecke. Sie haben immer aufmunternde Worte („... nur noch 6 km, dann hast du es geschafft!“), obwohl sie doch die ganze Zeit über im kalten Matsch stehen. Vielleicht sind sie gegen Ende aber auch nur so gut gelaunt, weil nach mir nicht mehr viele Läufer folgen, und sie sich anschließend ebenfalls auf den Weg ins Stadion machen dürfen.

Die letzten Meter ins Ziel freue ich mich, die Strecke gemeistert zu haben (und nicht mal als Letzte!). Fotos werden gemacht, und als Belohnung warten Weihnachtssterne, Bananen, heißer Zitronentee und mein Mann auf mich.

8. Nordrhein-Schülercross in Hilden (21.11.04): Rabenschwarzer Tag für unsere Schüler - Georg Rüttinger

Schüler M 10/ M 11 über 1.900 m

1. Timo Küpper (94) LC Euskirchen 7:22
39. Janis Bauer (94) M 10/ 22. 9:23 40 Läufer im Ziel.

Schülerinnen W 14/ W 15 über 2.500 m

1. Nina Kramer (90) LG Hilden 9:39
17. Mirka Frank (90) W 14/ 10 11:36 19 Läuferinnen im Ziel.

Schüler M 14/ M 15 über 2.500 m

1. Alexander Hahn (89)	OSC Waldniel	8:13	
14. Jan-Philipp Werner (89)	M 15/ 8.	9:30	
15. Nikolai Werner (89)	M 15/ 9.	9:32	35 Läufer im Ziel.

Bereits im Vorjahr habe ich berichtet, wie schwer es geworden ist, beim Schülercross in Hilden zu gewinnen. Sehr starke Schülerinnen und Schüler kämpfen dort um die Siegerlorbeeren. Man konnte sich bei entsprechender Leistung für den Talentfördercross des Deutschen Leichtathletik-Verbandes im Rahmen der Cross-Europameisterschaften Mitte Dezember in Bad Heringsdorf auf der Ostsee-Insel Usedom qualifizieren. Nur in diesem Lauf gelang unseren Schülern nicht der erhoffte Erfolg.

Schon bei den Schülern M 10 blieb Janis Bauer auf einem hinteren Platz hängen. Der stark aufgeweichte Laufparcour kann eigentlich nicht der Grund sein, denn mit dem mussten alle Läufer fertig werden. Bei den Schülerinnen W 14 erkämpfte Mirka Frank über 2.500 m einen achtbaren 10. Platz, obwohl sie mit ihren Schuhen dauernd wegrutschte. Mit Spikes hätte sie an diesem Tag bestimmt einige Plätze gutmachen können. Die nachfolgende M 14/M 15 startete ohne Timo Bauer. Er hatte sich kurz vorher aus unbekanntem Grund gegen den Lauf entschieden.

Aber auch Jan-Philipp und Nikolai Werner kamen an diesem Tag mit der Strecke nicht zurecht. 7 namhafte Gegner in der M 15 hatte Jan-Philipp im Ziel vor sich, das er nach 9:30 Min. mit 2 Sek. Vorsprung als 8. der M 15 vor seinem Bruder Nikolai erreichte. Sogar der ehemalige Wuppertaler David Marschner war mit 9:19 Min. in der M 14 schneller als die beiden. Leider reichte die heutige Leistung nicht zur Teilnahme am DLV-Talentfördercross in Heringsdorf. Wirklich schade, denn sie hatten beide darauf gehofft.

Deutsche Crossmeisterschaften in Bremen (27.11.): Werner Beecker ohne Gegner - N. Korte

Männer M 60 - M 75 über 5,7 km

1. Peter Arms (43)	TSV Lelm	23:54	
16. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	26:40	
49. Lothar Scholz (32)	M 70/ 4.	32:41	54 Läufer + 74 Läuferinnen
52. Harald Trantow (39)	M 65/ 18.	34:41	(W 35 - W 60) im Ziel.

Mannschaftswertung M 60 + älter:

1. VfL Oldenburg	1:16:23
9. LCW	1:34:02 von 10

Der DLV hat die Deutschen Crossmeisterschaften wieder in den Herbst verlegt, um sie als Qualifikationsmöglichkeit für die Cross-Europameisterschaften zu nutzen, die in diesem Jahr 14 Tage später im Seebad Heringsdorf auf der Ostsee-Insel Usedom stattfanden. Der flache, aber keineswegs anspruchslöse Kurs auf der Galopprennbahn in Bremen-Vahr bot gute Voraussetzungen für Deutsche Meisterschaften. Der durchgängig mitteltiefe bis tiefe Untergrund kostete ebenso Kraft wie die Sandpassagen und Strohballen. Zahlreiche Richtungswechsel machten die Sache nicht leichter. Bremen wurde den nationalen Cross-Ansprüchen jedenfalls auch ohne Hügel gerecht und überzeugte mit einer gut präparierten und zuschauerfreundlichen Strecke.

Schade, dass sich die Altersklassen-Läufer nicht für Heringsdorf qualifizieren konnten. Werner Beecker wäre einer der ersten Anwärter gewesen. Mit sage und schreibe 4 ½ Min. Vorsprung dominierte er seine Altersklasse M 70 nach Belieben. Er distanzierte u.a. auch Wilhelm Wehrmann vom Post-SV Minden, gegen den er bei den Deutschen Meisterschaften in Zittau über 1.500 m noch verloren hatte. Damit holte sich Werner in diesem Jahr seinen vierten Titel bei Deutschen

Meisterschaften (zuvor 5.000 m, 10.000 m in Zittau, 10 km Straße in Bad Liebenzell, dazu Platz 3 über 1.500 m in Zittau). Das ist schon eine einmalige Erfolgsserie! Für Lothar Scholz und Harald Trantow blieben in dem starken Feld erwartungsgemäß nur hintere Plätze.

Cross- und Waldlauf „Rund um den Freudenberg“ (27.11.): Endlich mal wieder eine LCW-Crossmannschaft

Bei trockenem, wenn auch trübem Wetter mit für die Jahreszeit recht angenehmen Temperaturen herrschten gute Bedingungen bei unserem diesjährigen Cross- und Waldlauf. Die Teilnehmerzahl fiel mit 236 Läuferinnen und Läufern (darunter 132 Schüler/innen) gegenüber den beiden letzten Jahren etwas ab und bewegte sich wieder auf dem Niveau der Jahre 1998 - 2001. Nur gut, dass die KSG Wuppertal mit sage und schreibe 54 Läuferinnen und Läufern (darunter 43 Schüler/innen) die Felder auffüllte, sonst hätte es für uns böse ausgesehen. Bei einer solch erfolgreichen Jugendarbeit der Kanuten können wir Leichtathleten nur neidisch werden.

<u>Crosslauf über 6,1 km (3 Rd.):</u>	1. Frank Röttger (78)	LG Wipperfürth	21:31
	6. Jan Eggert (74)	M 20+/ 4.	23:27
	13. Stefan Sammito (78)	M 20+/ 7.	25:48
	16. Andreas Sievert (66)	M 20+/ 9.	25:55
27 Läufer im Ziel.	27. Rüdiger Villbrandt (37)	M 40+/ 6.	34:42

Mit Frank Röttger von der LG Wipperfürth siegte ein neues Gesicht bei unserem Crosslauf. Mit deutlichem Vorsprung gewann er vor Andreas Palm (22:38/ ohne Verein). An die Siegerzeiten von Andreas Beginn (LG Hilden, Carsten von Kuk (LT DSHS Köln) und Sascha Velten (Remscheider SV) in den letzten drei Jahren kam er aber lange nicht heran.

Der Ex-BTVer Thomas Fink (jetzt LG Remscheid) setzte sich als Dritter (22:51) knapp gegen den Vorjahres-Dritten Harald Wirtz (21:56/ ASC Düsseldorf durch.

Endlich konnten wir mal wieder eine Mannschaft bei unserer eigenen Veranstaltung stellen. Jan Eggert, Stefan Sammito und Andreas Sievert, die eigentlich nicht gerne Cross laufen, stellten sich dankenswerterweise zur Verfügung. Für Jan und Stefan war es der letzte Start im LCW-Dress. Sie haben sich zum Jahresende aus familiären und beruflichen Gründen abgemeldet.

Im letzten Jahr liefen unsere beiden Werner-Zwillinge als Sieger des A/B-Schülerlaufes 6:29 bzw. 6:34 Min. Sie hielten seinerzeit Daniel Lipus von der LG Remscheid auf Distanz (Nr. 1 in der M 15 in 6:36). Diesmal lief Daniel beim Crosslauf mit und schlug in 23:09 Min. als Sieger der MJB und Gesamtfünfter keinen Geringeren als unseren Jan Eggert. In der DLV-B-Jugend-Bestenliste 2004 ist Daniel mit 1:58,62 Min. über 800 m unter den 50 Besten verzeichnet. Ob Jan-Philipp und Nikolai eine ähnliche Steigerung gelingt?

Mit Daniel Lipus, Thomas Fink und Daniel Buck (8.) holte sich die LG Remscheid mit einer reinen Jugendmannschaft erstmals den von der AOK gestifteten Bergischen Schmied. Dahinter kam dann schon unsere Mannschaft vor zwei Teams der KSG Wuppertal.

Insgesamt gesehen verlief der Crosslauf enttäuschend. Es fehlten Klasse und Masse. Ein so kleines Feld hatten wir eigentlich noch nie. Das hängt sicherlich mit den Deutschen Crossmeisterschaften zusammen, die am gleichen Wochenende in Bremen stattfanden. In Bremen starteten starke Mannschaften der Vereine TSV Solingen-Aufderhöhe, Ohligser TV und SFD 75 Düsseldorf, die unsere Veranstaltung in den letzten Jahren immer gerne besucht haben. Die Mannen des Remscheider SV um Arnd Bader und Sascha Velten fehlten allerdings nicht nur bei uns, sondern auch in Bremen.

In diesem Jahr finden die Deutschen Crossmeisterschaften erneut am gleichen Wochenende in Darmstadt statt. Nach Darmstadt ist der Weg nicht allzu weit. Man kann die Strecke gut ohne Übernachtung schaffen. Wir dürften also erneut mit unserem Crosslauf einen schweren Stand haben.

<u>Waldlauf Männer über 7,6 km (4 Rd.):</u>	1. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	28:52
	15. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	32:13
	16. Jörg Schilde (67)	M 35/ 5.	32:16
	22. Stefan Sammito (78)	M 20/ 4.	33:52
	32. Dirk Werner (52)	M 50/ 4.	35:19
60 Läufer im Ziel.	45. Ralf Mangold (67)	M 45/ 8.	38:09

<u>Waldlauf Frauen über 7,6 km (4 Rd.):</u>	1. Bianca Rottschy (82)	ATV Hückeswagen	33:19
15 Läuferinnen im Ziel.	8. Martina Bauer (64)	W 40+/ 4.	38:53

Andreas Pakmohr wiederholte seinen Vorjahressieg ohne ernsthaft gefordert zu werden. Aus LCW-Sicht war der knappe Sieg von Wolfgang Stein über Jörg Schilde sicherlich eine faustdicke Überraschung. Jörg hatte offensichtlich nicht seinen besten Tag erwischt, denn im Vergleich zum Vorjahr verlor er 46 Sek.

Im Gegensatz zum Crosslauf erfreut sich der Waldlauf deutlich größerer Beliebtheit. Die Anforderungen sind hier weniger hoch. Der Waldlauf spricht in erster Linie Läuferinnen und Läufer an, die nicht unbedingt im Training und im Wettkampf an ihre Leistungsgrenze gehen wollen, sondern für die der Spaß im Vordergrund steht und das ist die Mehrheit.

N.Korte

<u>Schüler M 8 - M 11 über 1.900 m:</u>	1. Janusz Koob (94)	PSV Wuppertal	7:33
	17. Janis Bauer (94)	M 10/ 9.	8:50
	22. Max Bujotzek (93)	M 11/ 6.	8:58
	24. Tim Bröcking (94)	M 10/ 10.	9:00
34 Läufer im Ziel.	26. Jan Killmann (97)	M 8/ 2.	9:37

<u>Mannschaftswertung Schüler C:</u>	1. PSV Wuppertal	12 Pkte.	
	4. LCW (J. Bauer, M. Bujotzek, T. Bröcking)	42 Pkte.	

Für die größte Überraschung bei unseren Schülern sorgte Jan Killmann. Nach der Regenschlacht im Mai bei den Vereinsmeisterschaften auf der Oberbergischen Straße legte er eine längere Wettkampfpause ein. Erst bei unserem Waldlauf fasste er den Entschluss mitzulaufen. Den Sieger der M 8 musste er ziehen lassen, aber für Platz 2 hatte er sich gegen Nick Rokitta vom TV Friesen und Tim David Treibert (BTV) durchzusetzen. In 9:37 Min. schaffte Jan als 7-Jähriger schließlich auch den 2. Platz. Ein schöner Erfolg! Freudestrahlend konnte er dafür einen Pokal in Empfang nehmen.

Bei den C-Schülern erreichte unsere Mannschaft mit Janis Bauer, Max Bujotzek und Tim Bröcking Platz 4. Tim schlug sich gut in seinem ersten Wettkampf.

Schülerinnen W 12 - W 15, weibl.	1. Ramona Folgmann (89)	LG Monheim-Baumberg	7:06
<u>Jugend A + B über 1.900 m:</u>	18. Mirka Frank (90)	W 14/ 2.	9:34
	24 Läuferinnen im Ziel.		

<u>Schüler M 12 - M 15 über 1.900 m:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	6:22
	2. Nikolai Werner (89)	LCW	6:27
	23. Timo Bauer (90)	M 14/ 4.	7:31
	24. Benjamin Bleve (92)	M 12/ 3.	7:32
42 Läufer im Ziel.	32. David Stein (92)	M 12/ 6.	8:35

Mannschaftswertung M 14/ M 15: 1. LCW (J.-Ph. Werner, N. Werner, T. Bauer) 18 Pkte.

Jan-Philipp und Nikolai Werner setzten sich schnell vom Feld ab und konnten sich ungefährdet in dieser Reihenfolge Platz 1 + 2 sichern. Mit Platz 4 in der M 14 leistete Timo Bauer einen wichtigen Beitrag zum klaren Erfolg in der Mannschaftswertung bei den A-Schülern. Benjamin Bleve hatte einen guten Tag, denn er lief nur eine Sekunde hinter Timo ins Ziel, der ihm mit Platz 3 in der M 12 einen begehrten Pokalplatz einbrachte. David Stein lief in seinem ersten Wettkampf gleich auf Platz 6 in der M 12. Mirka Frank plagten an diesen Tag wiederholt Knieschmerzen. Aber sie lief tapfer bis ins Ziel. Mit Platz 2 in der W 14 konnte sie auch aufs Siebertreppchen.

Georg Rüttinger

Straßenläufe in Hertzen-Bertlich (28.11.): <u>7,5 km:</u>	1. Thomas Lorig (78)	Schalke 04	26:52
	18. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	31:03
	67 Läufer + 23 Läuferinnen im Ziel.	54. Harald Trantow (39)	M 65/ 5.

Adventslauf in Wegberg (05.12.): <u>5 km:</u>	1. Tobias Funke (88)	TV Erkelenz	17:08
	20. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	20:20
	76 Läufer + 39 Läuferinnen im Ziel.	53. Harald Trantow (39)	M 65/ 4.

amtlich vermessene Strecken!	<u>10 km:</u>	1. Peter Chemaoy (80)	Team Woolf-Shoes	31:05
		46. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	39:25
	233 Läufer + 39 Läuferinnen im Ziel.	194. Lothar Scholz (32)	M 70/ 2.	49:08

Silvesterlauf in Wegberg (31.12.): <u>5 km:</u>	1. Robin Weins (84)	LG Hilden	16:31
	27. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	20:02
	137 Läufer + 56 Läuferinnen im Ziel.	97. Harald Trantow (39)	M 65/ 3.

amtlich vermessene Strecken!	<u>15 km:</u>	1. Dietmar Lürken (72)		51:22
		DJK Elmar Kohlscheid		
	278 Läufer + 49 Läuferinnen im Ziel.	54. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	60:09

Herner Silvesterlauf (31.12.): Birgit Braschos wieder gut drauf – Norbert Korte

<u>10 km Männer, männl. Jugend, Schüler:</u>	1. Manuel Meyer (81)	TV Wattenscheid	30:34
	54. Andreas Sievert (66)	M 35/ 12.	39:21
	124. Rainer Krüger (62)	M 40/ 21.	43:34
	125. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 24.	43:35
	177. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 3.	45:31
	213. Frank Villbrandt (59)	M 45/ 41.	46:35
	244. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 49.	47:43
	260. Wilfried Papenburg (64)	M 40/ 49.	48:26

	245. Harald Sohnius (35)	M 65/ 2.	50:42
	515. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 8.	56:58
602 Läufer im Ziel.	564. Hans Wiczorrek (30)	M 70/ 5.	60:37

10 km Frauen, weibl. Jugend, 1. Waltraud Klostermann (60) SuS Schalke 96 38:30

<u>Schülerinnen</u>	40. Birgit Braschos (54)	W 50/ 2.	50:57
	46. Vera Hellmich (59)	W 45/ 8.	52:24
	58. Petra Heiker (55)	W 45/ 9.	53:59
	59. Inge Keller (54)	W 50/ 7.	54:00
177 Läuferinnen im Ziel.	100. Cordula Hümpfner (61)	W 40/ 15.	58:54

5-km-Jedermann-Lauf

<u>Männer, männl. Jugend A + B, Schüler:</u>	1. Oliver Becker (69)	LG Opelaner Bochum	16:53
48 Läufer im Ziel.	9. Stephan Krüger (89)	A-Sch./ 1.	22:11

<u>Frauen, weibl. Jugend A + B, Schülerinnen:</u>	1. Jessica Glaner (88)	LG Olympia Dortmund	20:34
	12. Karin Blume (53)	W 50/ 1.	28:47
	16. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 2.	30:30
31 Läuferinnen im Ziel.	25. Gabi Krüger (63)	W 45/ 6.	33:57

Aus der Westdeutschen Allgemeinen (WAZ) vom 04.01.05: Mit 1.173 Teilnehmern am 28. Silvesterlauf im Herner Gysenberg-Park wurden die Erwartungen der Organisatoren weit übertroffen und ein neuer Rekord aufgestellt. Groß und Klein machten den Jahresausklang für Jedermann zu einem tollen Event.

Lange bevor Oberbürgermeister Horst Schiereck um kurz nach zwölf den Startschuss zum Hauptlauf gab und 861 Ausdauerfreaks auf die 10-km-Strecke schickte, herrschte rund ums Freizeithaus im Gysenberg schönste Volksfeststimmung. Zahlreiche Zuschauer mischten sich unter das bunte „Läufervölkchen“ und genossen zwischen Glühwein-, Mandel- und Pizzabude auch diese eigenartige, friedlich-entspannte Atmosphäre, die zu Silvester gehört und die beim Silvesterlauf fast greifbar war.

Im Kampf um Sekunden und Platzierungen legten die Läufer ein irres Tempo vor, sodass sich das Feld schon beim Anstieg in den Wald auseinanderzog. Vorjahressieger Roland Steinmetz musste ein Quartett frühzeitig ziehen lassen und belegte am Ende einen guten fünften Platz. Vorne machten Hendrik Bollmann, Manuel Meyer, Christian Ritosek (alle TV Wattenscheid 01) und Frederik Töpel (LG Olympia Dortmund) das Rennen unter sich aus. ... Viel umjubelt wurde Manuel Meyer als Sieger, der sich eine Erfolgsprämie von 500 Euro redlich verdient hatte.

Siegerin bei den Frauen wurde Waltraud Klostermann. Die neunfache Deutsche Altersklassensiegerin vom SuS Schalke 96 fühlte sich offenbar auf der hervorragend präparierten Waldlaufstrecke in Herne sehr wohl, ließ die Konkurrentinnen weit hinter sich und wiederholte am Gysenberg ihren Erfolg aus dem Jahr 2002. ...

Die Organisatoren um Klaus Ahlhorn und Rainer Dietrich durften sich über eine durchweg gelungene Veranstaltung freuen. Auch für die Sponsoren dürfte der große Zuspruch bei Teilnehmern und Zuschauern Ansporn genug sein, weiter zu machen und vielleicht noch ein Schüppchen draufzulegen, vielleicht für einen neuen Teilnehmerrekord 2005.

Norbert Korte: Der Herner Silvesterlauf findet bei unseren Aktiven weiterhin großen Anklang. Angesichts der weiter gestiegenen Teilnehmerzahl gab es auf den ersten Kilometern ein ziemliches

Gedrängel, das sich sicherlich auch negativ auf die Zeiten ausgewirkt hat. Aber gerade am Jahresende sollte ja mehr das gemeinsame Miteinander und weniger das Streben nach Bestzeiten im Vordergrund stehen. Für mich bedeutet das Gedrängel jedoch Stress. Die Freude am Wettkampf geht mir dann verloren. Ich habe deshalb den deutlich kleineren Silvesterlauf in Remscheid vorgezogen.

Birgit Braschos findet nach mehreren Verletzungen allmählich wieder zur alten Stärke. Von unseren Frauen war sie über 10 km mit Abstand die stärkste. Platz 2 in der W 50 war der verdiente Lohn. Einen zweiten Platz holte auch Harald Sohnius in seinem letzten Lauf in der M 65. Nicht unbedingt erwarten konnte man den dritten Platz von Friedhelm Garze gegen 16 Konkurrenten in der M 55. Überraschungen sind aber immer besonders schön!

Ein Wort noch zum Duell zwischen Rainer Krüger und Hubert Hülskamp (43:34 zu 43:35), das aber eigentlich keines war. Hubert hatte nach eigenem Bekunden gegen Rainer nie eine Chance. Erst ein Gegner, den er unbedingt in Schach halten wollte, brachte ihn noch so nah an Rainer heran.

Remscheider Silvesterlauf über 14 km (31.12.04): Interessante, aber keine einfache Strecke durch die Wupperberge - Norbert Korte

1. Denis Böttcher (86)	LG Remscheid	48:01,6	
2. Arnd Bader (66)	Remscheider SV	48:24,2	
3. Sascha Velten (74)	Remscheider SV	50:08,0	
24. Klaus Leimbach (48)	LG Wuppertal	58:35,0	bester Wuppertaler!
43. Antonio Stellato (46)	M 40+/ 20.	62:30,0	
58. Norbert Korte (50)	M 40+/ 29.	64:55,9	
113. Ralf Mangold (67)	HK/ 52.	72:59,4	
139. Bernd Bahne (43)	M 40+/ 82.	80:17,4	176 Läufer und 42 Läuferinnen

Remscheider General-Anzeiger vom 03.01.05: Erst am Tag zuvor hatte er die Idee, schnell das Okay seines Trainers eingeholt und sich noch angemeldet. Dennis Böttcher war der strahlende Sieger beim 2. Silvesterlauf, den RSV und RTB wenige Stunden vor dem Jahreswechsel in Reins-hagen ausrichteten. Beim „Generationen-Duell“ mit Remscheid bekanntestem Läufer hatte der junge Mann die Nase vorne gehabt. Dennis Böttcher (LG Remscheid, 18 Jahre) verwies Arnd Bader (RSV-Running-Team, 38 Jahre) auf der 14 km langen und sehr schwierigen Strecke auf den zweiten Platz. Mit knapp 23 Sekunden Differenz. Die Wachablösung im Remscheider Laufsport? ...

Die Berichterstattung über den Remscheider Silvesterlauf nahm in den beiden Remscheider Tageszeitungen Remscheider General-Anzeiger und Bergische Morgenpost breiten Raum ein. Die fachkundig geschriebenen Artikel wurden durch eine Reihe von guten Bildern ergänzt. Über soviel Aufmerksamkeit für eine Laufveranstaltung können wir in Wuppertal nur träumen.

Der Startschuss für das Rennen war erstmalig bei Ebay versteigert worden. 60 Euro hatte eine junge Dame dafür bezahlt. Es sollte ein Weihnachtsgeschenk für ihren Freund sein. Der hatte aber wohl schon das Fiasko geahnt und gab das Geschenk an seinen Freund Wolfgang Carow weiter, der auch vor Jahren einmal unserem Verein angehörte. Wolfgang Carow drückte ab. Aber außer einem leisen Plöpp hörten wir nichts. Das Pulver war bei dem trüben Wetter wohl feucht geworden. Die Läuferkolonne setzte sich aber auch ohne lauten Knall problemlos in Bewegung. Das kleine Malheur konnte meine Vorfreude auf ein interessantes Rennen nicht bremsen. Ich fühlte mich gut und wollte schlagen, wen ich eben schlagen konnte. Aber die Bäume wachsen nicht gleich in den Himmel. An Gegner wie beispielsweise Antonio Stellato vermag ich noch nicht zu „tippen“. Aber immerhin konnte ich unser Ex-Mitglied Michael Bremer auf meiner Lieblings-Trainingsstrecke durch die Wupperberge oberhalb von Müngsten etwa 2 km vor dem Ziel einholen und ihm bergauf-

zurück zum Stadion noch 1 ¼ Min. abnehmen. Michael ist zwar auch nicht mehr das, was er einmal war. Aber immerhin! Für mich war es ein Erfolgserlebnis.

Ratinger Neujahrslauf (02.01.05): Nikolai Werner mit einer tollen 10-km-Zeit

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
<u>10 km:</u>	1. Rüdiger Heiligtag (60)	SFD 75 Düsseldorf	33:27	33:27	
	25. Andreas Pakmohr (60)	M 45/ 3.	37:18	37:18	besten Wuppertaler!
	47. Nikolai Werner (89)	MJB/ 1.	38:51	38:59	- amtlich vermes-
	112. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	41:29	41:31	sene Strecke -

626 Läufer + 184 Läuferinnen im Ziel (Ergebnis aus 2 Läufen; Lauf 1: Männer ab M 45, Frauen, weibl. Jugend; Lauf 2: Männer bis M 40, männl. Jugend).

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
<u>Schüler C/D über 1,1 km:</u>	1. Zachary Stephenson (94)	TV Ratingen	4:05,6	4:05,6	
70 Läufer + 66 Läuferinnen im Ziel.	16. Janis Bauer (90)	M 11/ 6.	4:51,7	4:53,7	
<u>Schüler A/B über 2,1 km:</u>	1. Julien Wolf (91)	TV Ratingen	7:09,2	7:10,3	
59 Läufer + 47 Läuferinnen im Ziel.	12. Timo Bauer (90)	M 15/ 4.	8:33,4	8:35,6	

Aus Spiridon 02/05: Wie in den Jahren zuvor führte Wilson Chemwenos Weg von Trier an die Anger zu seinem Lieblingslauf in Ratingen, den er zweimal hintereinander gewinnen konnte. Ehe er nach Kenia zurückflog, wollte der Schützling von Paul Boltersdorf, der von dem kleinen Nord-eifeldorf Schmidt aus seine farbigen Läufer zu den Straßenläufen schickt, einen „Hatrick“ landen. Ein leichtes Spiel für den Titelverteidiger. An die Verpflichtung teurer Asse wie die ehemaligen Weltklasseläufer Khalid Skah, Paul Bitok, Bernard Barmasai oder Paul Evans, die seinerzeit 10.000 Zuschauer zu den Ratinger Silvesterläufen in der historischen Altstadt anlockten, ist nicht mehr zu denken. Die Verlegung des Termins auf den ersten Sonntag im neuen Jahr, die auch die Bezeichnung Neujahrslauf mit sich brachte, hat auch seine Vorteile. Nicht auszudenken, was ohne die Doppelstarter [bei Silvesterläufen am Freitag] in den Eliteläufen [Männer und Frauen] los gewesen wäre.

Ein Hagelschauer, der zum Glück nicht von langer Dauer war, begleitete den Start der Elite über 10.000 m. Die Asse traten gemeinsam mit den jüngeren Altersklassen der Männer an. Auf der Zielgeraden holte Chemweno bei seinem „Heimspiel“ in 29:21 Min. vor seinem stärksten Konkurrenten, dem Marokkaner Ali Maataui, einen Vorsprung von 7 Sek. heraus.

Norbert Korte: Nikolai Werner bewies mit seiner tollen Zeit von 38:51 Min. gleich bei seinem ersten Start in der B-Jugend, dass ihm auch die längeren Strecken gut liegen.

29 LCWerinnen und LCWer liefen am langen Silvester-/Neujahrs-Wochenende in Herne, Wegberg, Remscheid und Ratingen. Das ist schon eine beeindruckende Zahl an Aktiven. Das macht uns in Wuppertal kein anderer Verein so schnell nach.

„Rund um die Anger“ in Duisburg-Huckingen (08.01.): Harald Sohnius holt ersten Sieg in seiner neuen Altersklasse M 70

<u>5 km:</u>	1. Roman Roßmann (79)	TSV Bayer Leverkusen	16:45,3	95 Läufer +
	55. Harald Sohnius (35)	M 70/ 1.	24:17,0	Läuferinnen im Ziel.

Honigkuchenmann-Marathon in Kevelaer (09.01.): Auch kleinere Marathonläufe haben ihren Reiz

1. Rainer Koch (80)	LG Würzburg	2:44:44	
66. Hans Georg Bein (56)	M 45/ 18.	3:32:14	237 Läufer + 37 Läuferinnen im Ziel.

Das Statement des Veranstalters im Internet: Gute Wetterbedingungen und hervorragende Leistungen bei der 3. Auflage des Honigkuchenmann-Marathons. Nachdem am Samstag noch stürmischer Wind die Aufbauarbeiten behinderte, genossen die über 333 gestarteten Läufer frischen Wind in niederrheinischer Normalgeschwindigkeit.

Den Gesamtsieg erlief sich Rainer Koch von der LG Würzburg. Er überholte den lange führenden Vorjahressieger, Thorsten Domeyer, und überquerte nach 2:44:44 die Ziellinie. Zum 3. Mal in Folge hieß die schnellste Frau Annette Neinhüs-Janssen vom TSV Weeze. 3:16:21 lautete ihre diesjährige Siegerzeit. Die großartige Betreuung und Verpflegung, auch durch unsere Nachbarvereine KSV LWT Kevelaer und Viktoria Winnekendonk, half so manchem Läufer nochmal die letzten Reserven zu mobilisieren und am Ziel den verdienten Honigkuchen in Empfang zu nehmen.

Aus dem Internet-Gästebuch des Veranstalters

Michael Nießer):* Eine liebevoll und mit viel Freude organisierte und durchgeführte Veranstaltung. Tolle Zuschauer - gute Verpflegung und ein Supersound. Vielleicht beim nächsten Mal mehr Sound auf der 2. Hälfte. Mein 38. Marathon ist mir bei euch in 3:58 Std. hervorragend gelungen!! Auch das Langarmtrikot sieht gut aus! Gibt es beim nächsten Mal eine Hose (Kurzthigt)? Herzliche Grüße aus Stadtlohn.

Hans Georg Bein: Super Marathon. Organisation und Publikum waren einfach Klasse! Dazu passte auch das Wetter. Alles in allem eine gelungene Veranstaltung. Macht weiter so. Gruß aus Wuppertal Georg

Norbert Korte: Der Name Michael Nießer ist zumindest vielen älteren Wuppertaler Läuferinnen und Läufern noch in guter Erinnerung. Mit Zeiten von 15:14,7 (1979) über 5.000 m, 31:11,6 (1980) über 10.000 m und 2:34:39 (1981) auf der Marathonstrecke kann er auf eine beeindruckende Leistungsbilanz zurückblicken. Das Talent hat er offensichtlich von seinem Vater Bruno geerbt, der als beste Platzierung bei Deutschen Marathonmeisterschaften einen 11. Rang vorweisen kann (1962). Michaels Schwester Regina und seine beiden Brüder Christoph und Winfried waren ebenfalls sehr gute Läufer/innen.

Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (09.01.05):

Über 1.500 m nur LCWer auf dem Siegerpodest - Norbert Korte

<u>800 m M 70:</u>	1. Werner Beecker (32)	LCW	2:48,61
6 Läufer im Ziel.	3. Lothar Scholz (32)		3:11,35
<u>800 m M 65:</u>	1. Klaus Hunold (40)	TGH Wetter	2:33,89
8 Läufer im Ziel.	8. Harald Trantow (39)		3:08,54
<u>1.500 m M 60 - M 70:</u>	1. Karl Walter Trümper (39)	LG Olympia Dortmund	5:15,51
	3. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	5:29,48
	6. Harald Sohnius (35)	M 70/ 2.	6:13,80
9 Läufer im Ziel.	7. Lothar Scholz (32)	M 70/ 3.	6:33,97

<u>1.500 m M 50/ M 55:</u>	1. Karl Hövel (54)	TV Mettingen	4:44,82
10 Läufer im Ziel.	10. Norbert Korte (50)	M 55/ 3.	5:34,72

Bei den Westdeutschen Senioren-Hallen- und Winterwurfmeisterschaften in und an der frisch aufpolierten Halle neben der neuen Düsseldorfer LTU-Arena wurde die Wuppertaler Leichtathletik leider nur durch 4 LCW-Läufer repräsentiert. Bekannte Wuppertaler Athleten wie Rolf Brauch, Ulrich Dirking, Volker Probst, Ralf Schwarzbach und Kurt Klinkau waren zwar auch da, starten aber längst nicht mehr für Wuppertaler Vereine.

Leider fehlten die 3.000 m im Wettkampfangesbot. So mussten wir uns notgedrungen auf den weniger beliebten Mittelstrecken austoben. Trotzdem lief Werner Beecker in seiner Altersklasse über 800 + 1.500 m in einer eigenen Liga. Mit den hervorragenden Zeiten von 2:48,61 + 5:29,48 Min. degradierte er seine Konkurrenten zu Statisten. Die 800 m bedeuteten für ihn ein einsames Rennen gegen die Uhr. Über 1.500 m lieferte er sich hinter dem vor dem Feld herstürmenden Dortmunder Karl Walter Trümper (M 65) ein interessantes Duell mit dem ebenfalls noch der M 65 angehörenden Gütersloher Detlef Meyer. Letztlich musste sich Werner zwar dem fulminanten Endspurt Meyers beugen, konnte aber mit 5:29,48 Min. eine tolle Zeit verbuchen.

Im letzten Sommer lief er auf der einfacher zu laufenden 400-m-Rundbahn 5:41,68 Min. und im Jahre 2003 auch nur 5:30,32 Min. als Bestzeit. Für ihn scheinen die Gesetze des Alterns nicht zu gelten. Ein beeindruckendes Bild bot sich den noch wenigen verbliebenen Zuschauern und den Laufkameraden bei der Siegerehrung der M 70. 3 LCWer im einheitlichen schwarzen LCW-Trainingsanzug standen auf dem Siegerpodest. Da fehlte eigentlich nur noch die Nationalhymne und vielleicht eine noch zu komponierende LCW-Fanfane. Leider gibt es von dieser Szene kein Foto.

Dreikönigen-Cross in Grevenbroich 8.250 m: 1. Carsten Kruck (78) Bunert RuT. Neuss 25:52
broich-Kapellen (09.01.): 60 Läufer im Ziel. 39. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 32:20

Aus der Internet-Veröffentlichung des Veranstalters: Das Wetter war optimal und die Verantwortlichen vom TV Jahn Kapellen hatten im Vorfeld die Strecke abgeändert. „Ein Streckenabschnitt mit hartem Untergrund ist weggefallen“, erklärte Heidi Hößel, „dafür führt die gesamte Strecke jetzt über weichen Boden respektive Wiese.“ Die neue Streckenführung kam bei den Sportlern gut an, auch Karsten Kruck äußerte sich positiv. ...

**1. Lauf der Essener Waldlaufserie (15.01.): Nikolai Werner wird immer stärker
auf der langen Strecke - Georg Rüttinger**

Schülerinnen W 9 + jünger über 1,1 km: 1. Sarah Nocke (96) TLV Germania Überruhr 4:23
9. Sarah Wehr (96) W 9/ 8. 5:14
20 Läuferinnen + 27 Läufer im Ziel. 13. Nadine Wehr (97) W 8/ 4. 5:41

Schüler M 10/ M 11 über 1,1 km: 1. Zachary Stephenson (94) TV Ratingen 4:06
22 Läufer + 25 Läuferinnen im Ziel. 14. Janis Bauer (94) M 11/ 8. 4:51

Schüler M 14/ M 15 über 1,5 km: 1. Sebastian Sonders (91) OSC Waldniel 4:56
13 Läufer im Ziel. 6. Timo Bauer (90) M 15/ 4. 5:33

Schülerinnen W 14/15 über 1,5 km: 1. Linda Nocke (91) TLV Germania Überruhr 5:19
14 Läuferinnen im Ziel. 14. Mirka Frank (90) W 15/ 6. 7:24

Männer, männl. Jugend A + B über 4,4 km (ohne Altersklassenwertung)

1. Daniel Schneider (84)	LT Starlight Team Essen	14:12	
7. Nikolai Werner (89)	MJB/ 2.	15:27	
14. Jan-Philipp Werner (89)	MJB/ 3.	16:03	
50. Bernd Bahne (43)	Mä./ 35.	22:57	
54. Hans-Jürgen Wehr (62)	Mä./ 39.	24:03	57 Läufer im Ziel.

Frauen, weibl. Jugend A + B über 4,4 km (ohne Altersklassenwertung)

1. Felicitas Witt (83)	TUSEM Essen	16:53	19 Läuferinnen im Ziel.
10. Martina Bauer (64)	20:13 (Fr./ 8.)	18. Johanna Wehr (69)	25:28 (Fr./ 15.)

Zur diesjährigen, tatsächlich 49. Waldlaufserie kamen bei sonnigem Wetter 13 LCWer nach Essen. In der Familienwertung lag die Familie Wehr vor der Familie Bauer.

Im ersten Lauf über 1.100 m erzielten Sarah und Nadine Wehr gute Platzierungen. Während Sarah beim Start etwas schlecht wegkam, konnte sie im Ziel in 5:14 Min. noch Platz 8 in der W 9 erreichen. Hinter ihr kam in 5:41 Min. ihre Schwester Nadine mit Platz 4 in der W 8 ins Ziel. Nadine hat sich in den letzten Monaten läuferisch gut entwickelt und mit ihrer Fröhlichkeit verbreitet sie immer gute Laune in unserer Schülergruppe. Janis Bauer schlug sich im 2. Lauf über 1.100 m sehr gut (8. M 11). Im 4. Lauf über 1.500 m erreichte Timo Bauer einen guten 4. Platz in der M 15. Mirka Frank kam bei starker Konkurrenz auf den 6. Platz in der W 15.

Beim Lauf über 4.400 m hängt sich Nikolai Werner von Beginn an hinter seinen größten B-Jugend-Konkurrenten Daniel Donner vom OSC Waldniel. Sein Bruder Jan-Philipp hatte wegen einer noch nicht auskurierten Erkältung schon nach der ersten Runde Probleme zu folgen und musste beide ziehen lassen. Nikolai lief ein gutes Rennen und erreichte das Ziel als zweiter B-Jugendlicher in 15:27 Min. Jan-Philipp kämpfte tapfer bis zum Ziel und wurde noch mit Platz 3 belohnt. Schnellste bei den LCW-Frauen war Martina Bauer in 20:13 Min. vor Johanna Wehr in 25:28 Min.

2. Lauf (22.01.): Schüler M 9 + jünger, 1,1 km: 1. Kaspar Kreutzer (96) MTG Horst Essen 4:15
33 Läufer + 19 Läuferinnen im Ziel. 19. Henry Dicken (97) M 8/ 7. 5:33

Schüler M 10/ M 11 über 1,1 km: 1. Zachary Stephenson (94) TV Ratingen 3:58
26 Läufer + 26 Läuferinnen im Ziel. 17. Janis Bauer (94) M 11/ 8. 4:48
Serienwertung: 13. (M 11/ 8.)

Schüler M 12/ M 13 über 1,1 km: 1. David Horstmann (92) LAV Essen 3:40
17 Läufe + 26 Läuferinnen im Ziel. 17. David Stein (92) M 13/ 8. 4:49

Schüler M 14/ M 15 über 1,5 km: 1. Christian Sakowski (90) ASC Düsseldorf 4:43
16 Läufer + 20 Läuferinnen im Ziel. 10. Timo Bauer (90) M 15/ 7. 5:34
Serienwertung: 8. (M 15/ 6.)

Männer, männl. Jugend A + B über 4,4 km (ohne Altersklassenwertung)

1. Matthias Graute (83)	Team Essen 99	13:55	52 Läufer im Ziel.
9. Nikolai Werner (89)	MJB/ 2.	15:25	Serienwertung: 7. (MJB/ 2.)
46. Bernd Bahne (43)	Mä./ 33.	22:46	" 39. (Mä./ 26.)

Frauen, weibl. Jugend A + B über 4,4 km (ohne Altersklassenwertung)

1. Waltraut Klostermann (60) SuS Schalke 96 16:31 16 Läuferinnen im Ziel.
10. Martina Bauer (64) Fr./ 8. 20:07 Serienwertung: 8. (Fr./ 6.)

In der M 13 kam David Stein in seinem zweiten Wettkampf schlecht vom Start weg und beendete schließlich den Lauf in 4:49 Min. als 8. seiner Altersklasse. Timo Bauer hatte etwas Pech. Obwohl er nur eine Sekunde langsamer lief als in der Vorwoche, hatte er drei zusätzliche Konkurrenten in seiner Altersklasse vor sich und musste sich mit Platz 7 in der M 15 begnügen.

Spannung versprach der Zweikampf zwischen Nikolai Werner und Daniel Donner im Lauf über 4.400 m. Aber schon eingangs der 2. Runde zeigte sich, dass Daniel Donner das Rennen für sich entscheiden würde. Mit 14:49 zu 15:25 Min. war der Abstand zu Nikolai doch sehr deutlich. Bei der Siegerehrung kam von Daniel Donner die Bemerkung, sich nicht besonders verausgabt zu haben. Na ja, als Sieger kann man viel behaupten, wenn es sich nicht widerlegen lässt.

Crosslauf in Dormagen-Straberg (22.01.): 5,4 km (3 Rd.): 1. Matthias Rück M 20 19:25
LAV Bayer Dormagen

- 35 Läufer + 15 Läuferinnen im Ziel. 19. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 23:28
30. Harald Trantow (39) M 65/ 1. 27:58

9,0 km (5 Rd.): 1. Martin Czarnitzki (80) LAV Bayer Dormagen 31:25

18. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 38:50
43. Lothar Scholz (32) M 70/ 1. 47:29
47 Läufer + 1 Läuferin im Ziel. 44. Harald Sohnius (35) M 70/ 2. 47:29

DSD-Crosslauf in Düsseldorf-Grafenberg (29.01.): Top-Platzierungen für das „junge Gemüse und den alten Wein“

- 7-km-Jedermann-Cross (1 Rd.): 1. Robert Jäkel (64) SG Stern Düsseldorf 26:17
2. Andreas Pakmohr (60) LG Wuppertal 26:29
Strecke: Waldwege mit einigen Steigungen 4. Nikolai Werner (89) MJB/ 1. 27:23
9. Jan-Philipp Werner (89) MJB/ 2. 28:59
90 Läufer + 28 Läuferinnen im Ziel. 63. Harald Sohnius (35) M 70/ 1. 37:12

Kreis-Hallenmeisterschaften Schüler/innen A + B in Leverkusen (30.01.):

Timo Bauer mit neuer Bestzeit!

- M 15 - 1.000 m: 1. Eric-Michael Weidner (90) SG Langenfeld 2:55,63
5. Timo Bauer (90) LCW 3:13,96 10 Läufer im Ziel.

Gegenüber seiner letztjährigen Freiluft-Bestleistung (3:14,78) zeigte sich Timo Bauer auf der engen, da nur 200 m langen Hallen-Rundbahn, schon leicht verbessern. Wir können von ihm im Sommer also noch einiges erwarten. Vielleicht kann er sich im Laufe der Saison an die 3:00-Min.-Marke heranpirschen.

N.K.

Gesundheit, das sind gute Gefäße, ein gutes Gewissen und gute Gewohnheiten.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

3. Lauf der Wegberg Winterlauf-Serie (30.01.): Tolle Halbmarathon-Zeit von Wolfgang Stein!

10 km: 1. Robert Payne (56) Mönchengladbacher LG 34:09
39. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 41:41 145 Läufer +
119. Harald Trantow (39) M 65/ 5. 53:36 55 Läuferinnen im Ziel.

Serienwertung 5 km (05.12.) – 5 km (31.12.) – 10 km (30.01.) - amtlich vermessene Strecken -

1. Hermann-Josef Stefes (85) Mönchengladbacher LG 1:12:27
6. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 1:22:03 42 Läufer + 19 Läuferinnen
29. Harald Trantow (39) M 65/ 3. 1:43:14 in der Wertung.

Halbmarathon: 1. Sascha Berger (79) TV 1860 Erkelenz 1:13:05 295 Läufer +
51. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 1:27:22 52 Läuferinnen im Ziel.

Serienwertung 10 km (05.12.) - 15 km (31.12.) - Halbmarathon (30.01.) amtl. vermessene Strecken

1. Markus Breuer (76) SV Bergwacht Rohren 2:39:10 141 Läufer + 21 Läufer-
28. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 3:06:56 rinnen in der Wertung.

Neukirchener Crosslauf: Wolfgang Stein und Werner Beecker auch im Cross wie gewohnt vorne – Norbert Korte

Crosslauf über 6,8 km (4 Rd.): 1. Tim Oehler (85) LAZ Puma Troisdorf/Siegburg 23:07
32. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 28:52
79 Läufer im Ziel. 50. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 30:58

Seit es den Crosslauf Mitte Dezember auf der Galopp-Rennbahn in Neuss nicht mehr gibt, entwickelt sich das benachbarte, kleine Neukirchen immer mehr zu einem Crosslauf-Mekka. Neben einigen deutschen Top-Crossläufern traten auch Teams aus der Schweiz und den Niederlanden an. Der verstärkten Hinwendung zum Crosslauf fiel allerdings der sonst immer ausgeschriebene 10-km-Straßenlauf zum Opfer. Das war schlecht für uns LCWer, hatten wir doch im letzten Magazin Neukirchen als Veranstaltung mit Startgelderstattung genannt. 5 km mochte aber niemand laufen. Wir sind deshalb jetzt auf Herten-Bertlich am 13. Febr. ausgewichen (Ergebnisse lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor).

4 LCWer entschieden sich aber für den Crosslauf. Das Rennen stand allerdings unter keinem guten Stern. Harald Trantow musste bereits vor dem Start wegen einer Verletzung passen. Ich bin zwar losgelaufen, aber nicht ins Ziel gekommen. Nachdem mir gegen Ende der ersten Runde zuerst der linke Schuh und in der zweiten Runden fast an der gleichen Stelle auch noch der rechte Schuh aufging hatte ich keine Lust mehr. Der Zeitverlust durch das nochmalige Zubinden der Schuhriemen war einfach zu groß. Ich wäre als einer der Letzten ins Ziel gekommen. So verblieben nur noch Wolfgang Stein und Werner Beecker im Rennen, die in dem starken Feld einen schweren Stand hatten. Ihr Sieg in der Altersklasse M 65 + M 70 war allerdings ungefährdet. Dabei passierte Wolfgang ebenfalls das Missgeschick mit einem offenen Schuh. Er schaffte es aber, den Schuhriemen blitzschnell wieder zuzubinden.

Bei den Frauen gewann die von Braunschweig nach Saarbrücken gewechselte Susanne Ritter, Dritte bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Bremen. Der Elitelauflauf bei den Männern über 8,5 km sah zwei Kenianer vor drei Schweizern an der Spitze. Als bester Deutscher konnte sich der deutsche Jugend-Crossmeister Frederik Töpel (LG Olympia Dortmund) als Fünfter knapp vor Mario Kröckert (TSV Bayer Leverkusen), Dritter bei den letztjährigen Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften in Siegburg, behaupten

Ein Hinweis noch für alle, die vielleicht mal gerne bei einem Crosslauf mitmachen möchten, die sich aber vor allzu dickem Matsch fürchten. Das in der Nacht gefrorene und am Tage dann aufgetaute Wiesengelände war zwar etwas matschig, aber nicht besonders rutschig und nur an einer Stelle morastig. Von einer Schlammschlacht kann man jedenfalls nicht sprechen. Es ist auch kein Läufer im Morast steckengeblieben. Also nur Mut!

1. Lauf der Duisburger Winterlauf-Serie (05.02.): Duisburg für Manfred Bönner immer ein „Muss“

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>Große Serie, 10 km Männer:</u>	1. Stefan Koch (83)	TV Wattenscheid	29:42	29:42
2.226 Läufer im Ziel.	1.443. Manfred Bönner (49)	M 55/ 67.	50:31	51:20
<u>Große Serie, 10 km Frauen:</u>	1. Nele Wild-Wall (73)	BSG WAZ Essen	38:25	38:29
664 Läuferinnen im Ziel.	114. Dorothee Grünheit (56)	W 45/ 17.	49:16	50:01

Amtlich vermessene Strecke; Ergebnis aus 2 Läufen; 32 Euro Startgeld für die gesamte Serie (Urkunde, Ergebnislisten, Nike-Dri-Fit-Shirt mit Motiv)

Aus der Internet-Presseveröffentlichung des Veranstalters: Der närrische Touch*) kam zwar nicht ganz so zur Geltung, wie man es sich vom ASV Duisburg gewünscht hatte, aber man wertet es als Zeichen, dass der Wettkampfgedanke bei den meisten Teilnehmern Vorrang vor dem Spaßfaktor hatte. Dennoch tat es der guten Stimmung im Start- und Zielbereich keinen Abbruch. Begleitet von Karnevalsklängen und den aufmunternden Anfeuerungsrufen der zahlreichen Zuschauer an der Kulturwiese umrundeten die Aktiven die Regattabahn, um sich nach absolviertem Wettkampf und einem schnellen Überziehen von warmer Kleidung selbst in die dicht gedrängten Zuschauer einzureihen. Das Übrige trug einmal mehr das schöne Wetter bei. Wenn auch ein paar Grad zu kalt, strahlte die Sonne vom wolkenlosen Himmel und bescherte wieder einmal hervorragende Laufbedingungen.

*) Annette Weiss vom Siegburger TV wusste den gewünschten „närrischen Touch“ mit dem Wettkampfgedanken gut zu verbinden. Sie bestritt die 5 km in einer Vollverkleidung als Huhn und gewann trotzdem in 18:20 Min.

Bitte vormerken! Sonntag, 26. Juni *Staffellauf Rund um Wuppertal*
Nähere Informationen werden noch bekannt gegeben.

Nachtrag: In der Ergebnisübersicht zum 10-km-Lauf in Ludwigsburg im Rahmen unserer Vereinsfahrt fehlt ausgerechnet die Zeit unseres Festwartes **Rolf Gunst**. Rolf lief als 301. der Gesamtwertung und 16. seiner Altersklasse M 50 die Zeit von 46:36 Min. Er war damit drittbester LCWer.

Norbert Korte

An alle LCWerinnen + LCWer mit Internetzugang

Aktuelle Informationen über das Vereinsgeschehen können im Internet unter www.lc-wuppertal.de abgerufen werden. Schaut doch mal rein, es lohnt sich! Betreut wird unsere Website von Hans Georg Bein.

N.K.

Laufreise zum Moskau-Marathon – Bernd Bahne

Am Freitag, dem 10. Sept. 2004, flogen wir von Düsseldorf aus um 17.45 Uhr nach Moskau. Empfangen wurden wir von einer Deutsch sprechenden Reiseleiterin. Unser Hotel Ukraina lag direkt an der Moskwa; ein typischer Bau aus der Stalinzeit mit 29 Stockwerken und ca. 900 Betten.

Am Samstag machten wir uns nach dem Frühstück auf zu einer Stadtrundfahrt, um die ca. 11-Mio.-Metropole kennen zu lernen (Roter Platz, Basilius-Kathedrale, Kreml-Mauer, Lenin-Mausoleum, Kaufhaus GUM, Manegen-Platz, Erlöser-Kathedrale, Neujungfrauen-Kloster, Lomonossow-Universität u.a.m.)

Der Sonntag war dem Laufen vorbehalten. Zur Auswahl stand ein 10-km- und ein Marathonlauf mit dem gemeinsamen Start um 12.00 Uhr vor dem Roten Platz. Ich hatte mich für die 10 km entschieden. Die Strecke führte bei strahlendem Sonnenschein immer an der Moskwa entlang. Das Ziel lag vor dem größten Hotel Rossija (der Welt?) mit ca. 6.000 Betten. Der bereits vorgesehene Abriss ist noch einmal um ein Jahr verschoben worden. Das Rossija soll Platz machen für ein neues Hotel. Im Ziel gab es für jeden Teilnehmer ein T-Shirt, eine Medaille, eine Urkunde und ein kleines Täschchen für Kleingeld. Meine Zeit in der M 60 betrug 49:23 Min. Nicht schnell, aber ich war damit zufrieden.

Montagsmorgen nach dem Frühstück fuhren wir mit dem Bus zum Roten Platz. Ein Spaziergang über den berühmten Roten Platz und ein Rundgang durch den Kreml mit seinen 4 Kathedralen, deren goldene Kuppeln schon von weitem zu sehen sind, schloß sich an. Wir sahen die mit 40 t und einem 89-er Kaliber größte Kanone der Welt, aus der nie ein Schuss fiel und eine 200 t schwere Zarenglocke, aus der ein 11,5 t schweres Stück herausgebrochen ist. Danach schlenderten wir durch das Altstadtviertel Kitai-Gorod. Zum Abschluss bummelten wir noch durch den bekanntesten Konsumtempel Russlands, das Kaufhaus GUM.

Nachmittags war eine Fahrt mit der Metro angesagt. Viele prachtvolle Stationen gab es zu bewundern. Außerdem besuchten wir die Tretjakov-Galerie, die die weltweit bedeutendste Sammlung russischer Malerei vom Mittelalter bis zur Neuzeit beherbergt, darunter die berühmtesten russischen Ikonen.

In der Nacht fuhren wir im Schlafwagen von Moskau aus weiter nach St. Petersburg. Gegen 8.00 Uhr früh trafen wir auf dem Bahnhof in St. Petersburg ein, wo uns schon eine Reiseleiterin erwartete. Nachdem wir unsere Zimmer im 4-Sterne-Hotel *Pribaltiskaja* am Finnischen Meerbusen bezogen hatten, führte uns als erstes eine Stadtrundfahrt u.a. zum Schloßplatz, Winterpalast, zur Alexandersäule, Isaaks-Kathedrale und zum Standbild Peter I.

Nach dem Mittagessen besichtigten wir die Peter-Paul-Festung mit Kathedrale, die Begräbnisstätte aller Zaren seit Peter dem Großen. In der kleinen Kapelle ruht der letzte Zar Nikolaj II. mit seiner Familie. Ein Höhepunkt war der Besuch des prachtvollen Winterpalastes, in dessen Eremitage-Museum fast 3 Millionen Exponate untergebracht sind, darunter die größte Rembrandt-Sammlung.

Auch der Ausflug nach Puschkin mit der einstigen zarischen Sommerresidenz *Zarskoje Selo*, dem prachtvollen Katharinenpalast mit seinem wieder hergestellten Bernsteinzimmer war ein Erlebnis.

Der letzte Tag bescherte uns einen Ausflug nach *Peterhof*, die am Ufer des Finnischen Meerbusens gelegene prachtvolle Sommerresidenz Peter des Großen. Der wunderschöne Park, dessen größte Attraktion die große Kaskade

Am frühen Morgen ging der Transfer zum Flughafen in Richtung Heimat. Man kann sagen, Moskau und St. Petersburg war eine Reise wert. Was wir dort gesehen und erlebt haben braucht seine Zeit, um alles zu verdauen.

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Martina Bremme (66) – Thomas Bremme (56) - Brigitte Stein (41)

Henry Dicken (97) - Florian Fohrer (91) - Sam Lindemann (96) - David Jakob Stein (92)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Wir wünschen allen Mitgliedern, die bis zur nächsten Ausgabe unseres LCW-Infos Geburtstag feiern bzw. auch bereits gefeiert haben, für die Zukunft alles Gute und weiterhin viel Freude im LCW.

Insbesondere gratulieren wir:

85 Jahre	Fritz Dupont	29.04.20			
65 "	Karin Bähler	07.03.40			
65 "	Hans-Jürgen Lieverz	12.03.40			
65 "	Bert Renner	20.05.40			
65 "	Renate Grawley	28.05.40	20 Jahre	Marco Linke	14.03.85
45 "	Rolf Fuhrmann	24.06.60	15 "	Franziska Weustermann	12.06.95

Unsere Aktiven in der Nordrhein-Bestenliste 2004

Schüler - M 15: 1.000 m: Platz 8 2:46,33 Jan-Philipp Werner (89)
3.000 m: Platz 9 9:52,68 Nikolai Werner (89)
5 km Straße: Platz 7 18:08 Nikolai Werner (89)

Männer: Marathon: Platz 27 2:43:40 Muammer Olcun (63)

Ein kleiner Hinweis an Jan-Philipp und Nikolai zur künftigen Leistungsorientierung über 1.000 m. Volkmar Stengel, der euch neben Muammer Olcun betreut, lief 1969 die 1.000 m als 30. der Niederrhein-Bestenliste in 2:35,4 Min. Volkmar Stengel kann also nicht nur andere scheuchen, sondern hat sich früher auch selbst gequält, um Leistung zu bringen.

N.K.

Vereins-Bestenliste 2004

Männer

800 m: 2:57,50 Werner Beecker (32) M 70 23.05. Mönchengladbach
Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70
3:11,18 Harald Trantow (39) M 65 23.05. Mönchengladbach
Platz 6 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65

1.500 m: 5:26,93 Wolfgang Stein (39) M 65 23.05. Mönchengladbach
Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65
5:27,39 Norbert Korte (50) M 50 23.05. Mönchengladbach
Platz 11 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 50
5:41,68 Werner Beecker (32) M 70 15.08. Zittau
Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70
6:35,55 Harald Sohnius (35) M 65 23.05. Mönchengladbach
Platz 9 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65

<u>3.000 m:</u>	9:52,68	Nikolai Werner (89)	M 15	22.05. Leverkusen Platz 9 Nordrhein-Schüler-Bestenliste M 15
	10:40,75	Jörg Schilde (67)	M 35	02.05. Wuppertal Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 35
	11:35,07	Norbert Korte (50)	M 50	04.07. Leverkusen Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 50
<u>5.000 m:</u>	18:05,6	Muammer Olcun (63)	M 40	07.05. Wuppertal Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40
	18:09,66	Jörg Schilde (67)	M 35	04.07. Leverkusen
	19:17,3	Andreas Black (59)	M 45	07.05. Wuppertal Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 45
	19:44,04	Werner Beecker (32)	M 70	25.09. Menden Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70
	19:44,5	Andreas Sievert (66)	M 35	07.05. Wuppertal
	19:48,0	Nikolai Braschos (81)	M 20	07.05. Wuppertal
	20:03,3	Wolfgang Stein (39)	M 65	07.05. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65
	20:30,7	Eberhard Dunger (51)	M 50	07.05. Wuppertal
	20:32,6	Dirk Werner (52)	M 50	07.05. Wuppertal
	20:40,66	Norbert Korte (50)	M 50	12.09. Viersen-Dülken
	20:49,0	Rainer Krüger (62)	M 40	07.05. Wuppertal
	21:02,2	Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40	07.05. Wuppertal
	21:47,1	Hubert Hülskamp (58)	M 45	07.05. Wuppertal eine Runde zuviel!
	22:15,5	Walter Hümpfner (59)	M 45	07.05. Wuppertal
	22:34,3	Wilfried Papenburg (64)	M 40	07.05. Wuppertal
	23:05,4	Friedrich Mann (36)	M 65	07.05. Wuppertal Platz 8 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65
	23:27,76	Lothar Scholz (32)	M 70	25.09. Menden Platz 3 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70
	26:58,1	Hans-Jürgen Wehr (62)	M 40	07.05. Wuppertal
	28:12,9	Hans Wiczorrek (30)	M 70	07.05. Wuppertal
<u>10.000 m:</u>	42:15,44	Werner Beecker (32)	M 70	13.08. Zittau Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70
	50:26,16	Lothar Scholz (32)	M 70	13.08. Zittau Platz 4 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70
<u>10 km</u>	38:22 (38:20)	Stefan Sammito (78)	M 20	18.09. Duisburg-Wedau
<u>Straße:</u>	38:24 (38:23)	Andreas Sievert (66)	M 35	18.09. Duisburg-Wedau
	36:58,3	- 12.09. Bochumer Citylauf (korrekte Streckenvermessung unklar)		
<u>Netto-Zeit in</u>	39:08	Jörg Schilde (67)	M 35	02.10. Grefrath-Oedt
<u>Klammern</u>	39:23	Andreas Black (59)	M 45	21.05. Monheim**)
	40:48	- 14.02. Grevenbroich-Neukirchen		

39:25	Wolfgang Stein (39)	M 65	05.12. Wegberg
	39:38 - 18.07. Wegberg	Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65	
	39:41 (39:37 Netto-Zeit) - 18.09. Duisburg-Wedau		
40:40	Hubert Hülskamp (58)	M 45	21.05. Monheim**)
	41:43 - 17.04. Düsseldorf-Benrath*)		
	42:00 - 14.02. Grevenbroich-Neukirchen		
40:47	Werner Beecker (32)	M 70	19.09. Bad Liebenzell
	Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70		
42:02	Norbert Korte (50)	M 50	18.07. Wegberg
42:41	Rainer Krüger (62)	M 40	21.05. Monheim**)
	42:57 (42:50 Netto-Zeit) - 07.03. Leverkusen		
42:46	Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40	21.05. Monheim**)
	43:29 - 17.04. Düsseldorf-Benrath*)		
43:01 (42:56)	Hans Georg Bein (56)	M 45	18.09. Duisburg-Wedau
43:43	Friedhelm Garze (48)	M 55	21.05. Monheim**)
	Top 60 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 55		
	44:47 (44:40 Netto-Zeit) - 18.09. Duisburg-Wedau		
44:14	Eberhard Dunger (51)	M 50	17.04. Düsseldorf-Benrath*)
	44:28,4 - 30.07. Düsseldorf-Benrath		
45:10,1	Friedrich Mann (36)	M 65	30.07. Düsseldorf-Benrath
45:46,8	Frank Villbrandt (59)	M 45	24.04. Moers
46:08	Walter Hümpfner (59)	M 45	21.05. Monheim**)
	46:28 (46:25 Netto-Zeit) - 07.03. Leverkusen		
46:10	Wilfried Papenburg (64)	M 40	14.02. Grevenbroich-Neuk.
	46:12 (45:55 Netto-Zeit) - 18.09. Duisburg-Wedau		
46:26	Stephan Krüger (89)	M 15	17.04. Düsseldorf-Benrath*)
48:56	Thomas Happe (65)	M 35	14.02. Grevenbroich-Neuk.
49:08 (48:31)	Michael Schmidt (65)	M 35	07.02. Duisburg-Wedau
49:38 (49:00)	Manfred Bönner (49)	M 55	07.02. Duisburg-Wedau
49:08	Lothar Scholz (32)	M 70	05.12. Wegberg
	49:39 - 19.09. Bad Liebenzell	Platz 8 Nordrhein-Senioren-Bestenl. M 70	
49:54	Martin Blunck (51)	M 50	21.05. Monheim**)
50:26 (50:22)	Volker Heinrichs (44)	M 60	07.03. Leverkusen
50:44 (50:40)	Bernd Bahne (43)	M 60	07.03. Leverkusen
52:33	Harald Sohnius (35)	M 65	03.07. Remscheid
	52:47 (52:21 Netto-Zeit) - 18.09. Duisburg-Wedau		
53:23,1	Harald Trantow (39)	M 65	31.05. Dortmund
54:09	Richard Hubinger (51)	M 50	14.02. Grevenbroich-Neuk.
55:22	Hans-Jürgen Lieverz (40)	M 60	03.07. Remscheid
74:34 (74:02)	Rolf Niedt (35)	M 65	27.03. Duisburg-Wedau
74:57 (74:42)	Gerd Stein (32)	M 70	10.04. Paderborn

*) Laut LVN-Volkslauf-Kalender nicht als Straßenlauf angemeldet!

***) Korrekte Streckenlänge wegen Bauarbeiten fraglich!

Mannschafts- 2:03:01 LCW (Stein 40:08, Hülskamp 40:40, Beecker 42:13) 21.05. Monheim**)
wertung Platz 9 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 45

2:06:20	LCW (Sievert 41:03, Hülskamp 42:20, Krüger 42:57)	07.03. Leverkusen
	Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 35	
2:09:10	LCW (Krüger 42:41, Staiger 42:46, Garze 43:43)	21.05. Monheim**)
	Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40	
2:11:20	LCW (Stein 39:38, Beecker 41:54, Scholz 49:48)	18.07. Wegberg
	Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65	
2:22:13	LCW (Garze 45:19, Hümpfner 46:28, Heinrichs 50:26)	07.03. Leverkusen
	Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 45	

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

42:44,9	Hans Georg Bein (56)	M 45	10.01. Duisburg-Huckingen
43:32,9	Friedhelm Garze (48)	M 55	10.01 Duisburg-Huckingen
47:38 (46:36)	Rolf Gunst (50)	M 50	26.06. Ludwigsburg
49:40	Harald Sohnus (35)	M 65	14.11. Düsseldorf-Hassels
52:12	Richard Hubinger (51)	M 50	05.06. Herdecke
56:46 (55:07)	Klaus Pallasch (39)	M 60	26.06. Ludwigsburg
58:38	Hans Wieczorrek (30)	M 70	14.11. Düsseldorf-Hassels
63:23 (61:31)	Lothar Wolters (37)	M 65	26.06. Ludwigsburg
63:39	Walter Müller (34)	M 70	14.11. Düsseldorf-Hassels

<u>Halb-</u>	1:28:14	Andreas Sievert (66)	M 35	14.03. Siegburg
<u>marathon:</u>	1:32:36	Andreas Black (59)	M 45	17.04. Düsseldorf-Benrath*)
	1:36:57	Eberhard Dunger (51)	M 50	29.05. Dormagen-Strabg.
<u>Netto-Zeit</u>	1:37:22	Rainer Krüger (62)	M 40	14.03. Siegburg
<u>in Klammern</u>	1:37:48	Norbert Korte (50)	M 50	14.03. Siegburg
	1:40:16	Friedhelm Garze (48)	M 55	14.03. Siegburg
	1:43:47 (1:42:57)	Manfred Bönner (49)	M 55	27.03. Duisburg-Wedau
	1:47:49	Walter Hümpfner (59)	M 45	17.04. Düsseldorf-Benrath*)
	1:48:25 (1:46:58)	Wilfried Papenburg (64)	M 40	27.03. Duisburg-Wedau
	1:50:51 (1:50:02)	Michael Schmidt (65)	M 35	27.03. Duisburg-Wedau
	1:53:19	Martin Blunck (51)	M 50	17.04. Düsseldorf-Benrath*)

*) Laut LVN-Volkslauf-Kalender nicht als Straßenlauf angemeldet!

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

1:23:55	Andreas Sievert (66)	M 35	14.11. Düsseldorf-Hassels
1:26:54	Stefan Sammito (78)	M 20	14.11. Düsseldorf-Hassels
1:27:31	Wolfgang Stein (39)	M 65	14.11. Düsseldorf-Hassels
1:32:36	Hubert Hülskamp (58)	M 45	14.11. Düsseldorf-Hassels
1:35:13	Rainer Krüger (62)	M 40	14.11. Düsseldorf-Hassels
1:40:11	Thomas Bremme (56)	M 45	14.11. Düsseldorf-Hassels
1:41:10	Wilfried Papenburg (64)	M 40	14.11. Düsseldorf-Hassels
1:42:36	Walter Hümpfner (59)	M 45	14.11. Düsseldorf-Hassels
1:47:56	Martin Blunck (51)	M 50	14.11. Düsseldorf-Hassels

Marathon: 2:43:40 (2:43:40) Muammer Olcun (63) M 40 10.10. Essen
Platz 27 Nordrhein-Bestenliste

Netto-Zeit in Platz 3 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40

Klammern 2:59:35 (2:58:30) Andreas Sievert (66) M 35 26.09. Berlin
3:08:08 (3:07:39) Stefan Sammito (78) M 20 25.04. Dortmund-Essen

3:23:16 (3:22:05)	Antonio Stellato (46)	M 55	10.10. Essen
	Platz 11 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 55		
3:25:03 (3:24:35)	Hubert Hülskamp (58)	M 45	25.04. Dortmund-Essen
3:32:31 (3:31:28)	Eberhard Dunger (51)	M 50	10.10. Essen
3:36:32 (3:35:57)	Hans Georg Bein (56)	M 45	05.09. Münster
3:44:12 (3:42:14)	Friedhelm Garze (48)	M 55	25.04. Dortmund-Essen
3:45:01 (3:43:49)	Wilfried Papenburg (64)	M 40	26.09. Berlin
3:58:50 (3:58:13)	Manfred Bönner (49)	M 55	02.05. Düsseldorf
4:07:38 (3:31:45)	Rainer Krüger (62)	M 40	12.09. Köln
4:19:37 (4:12:46)	Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 45	25.04. Dortmund-Essen

Marathon - Mannschaftswertung

9:39:27 LCW Muammer Olcun (63) – Antonio Stellato (46) – Eberhard Dunger (51)
9:37:13 Netto 10.10. Essen

Frauen

5.000 m:	23:04,2	Martina Bauer (64)	W 40	07.05. Wuppertal
	23:56,3	Birgit Braschos (54)	W 50	07.05. Wuppertal
		Platz 6 Nordrhein-Senioren-Bestenliste W 50		
	24:50,17	Helga Rother (41)	W 60	28.07. Aarhus/DEN
		Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste W 60		
	25:58,9	Gabriele Pohlmann (41)	W 60	07.05. Wuppertal
		Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste W 60		
	28:27,1	Joanna Wehr (69)	W 30	07.05. Wuppertal
<u>10.000 m:</u>	54:02,48	Helga Rother (41)	W 60	23.07. Aarhus/DEN
		Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste W 60		
<u>10 km</u>	48:50 (48:47)	Vera Hellmich (59)	W 45	07.03. Leverkusen
<u>Straße:</u>	49:06	Martina Bauer (64)	W 40	10.06. Solingen
		49:13 (48:37 Netto-Zeit) - 04.01. Ratingen		
<u>Netto-Zeit in Klammern</u>	50:51	Elke Braun (60)	W 40	21.05. Monheim**)
		53:27 - 17.04. Düsseldorf-Benrath*)		
	52:00	Birgit Braschos (54)	W 50	17.04. Düsseldorf-Benrath*)
	52:02	Gabriele Pohlmann (41)	W 60	14.02. Grevenbroich-Neukirchen
		Platz 6 Nordrhein-Senioren-Bestenliste W 60		
	52:05	Ingeburg Keller (54)	W 50	21.05. Monheim**)
		55:57 (55:36 Netto-Zeit) - 07.03. Leverkusen		
	52:56	Petra Heiker (55)	W 45	07.03. Leverkusen
		54:41 (54:21 Netto-Zeit) - 07.03. Leverkusen		
	53:04 (53:00)	Dorothee Grünheit (56)	W 45	07.03. Leverkusen
	59:17 (59:01)	Gerlinde Kiel (51)	W 50	07.03. Leverkusen
	59:52	Regina Große-Wortmann (48)	W 55	14.02. Grevenbroich-Neukirchen
	58:03	Cordula Hümpfner (61)	W 40	21.05. Monheim**)
		62:10 - 17.04. Düsseldorf-Benrath		
	65:31	Gabriele Krüger (63)	W 40	14.02. Grevenbroich-Neukirchen

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

51:55,3	Dorothee Grünheit (56)	W 45	10.01. Duisburg-Huckingen
53:14,1	Helga Rother (41)	W 60	10.01. Duisburg-Huckingen
58:33	Karin Blume (53)	W 50	14.11. Düsseldorf-Hassels
58:34	Ulrike Kostka-Fray (57)	W 45	14.11. Düsseldorf-Hassels

<u>Halb-</u>	1:52:10	Vera Hellmich (59)	W 45	14.03. Hattingen-Bredenscheid
<u>marathon</u>	2:07:53 (2:01:01)	Petra Heiker (55)	W 45	25.04. Dortmund-Essen
<u>Netto-Zeit in Klammern</u>	2:22:40 (2:18:47)	Regina Große-Wortmann (48)	W 55	25.04. Dortmund-Essen

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

1:48:07	Dorothee Grünheit (56)	W 45	14.11. Düsseldorf-Hassels
1:50:39	Birgit Braschos (54)	W 50	14.11. Düsseldorf-Hassels
1:56:06	Martina Bremme (66)	W 35	14.11. Düsseldorf-Hassels
2:00:15	Inge Keller (54)	W 50	14.11. Düsseldorf-Hassels

<u>Marathon:</u>	3:54:39 (3:53:13)	Dorothee Grünheit (56)	W 45	26.09. Berlin Top Nordrhein-Senioren-Bestenliste W 45
<u>Netto-Zeit in Klammern</u>	4:05:38 (4:04:25)	Vera Hellmich (59)	W 45	25.04. Dortmund-Essen
	4:17:39 (4:15:42)	Petra Heiker (55)	W 45	26.09. Berlin
	4:19:37 (4:12:45)	Elke Braun (60)	W 40	25.04. Dortmund-Essen
	4:31:47 (4:28:18)	Ingeburg Keller (54)	W 50	25.04. Dortmund-Essen
	4:54:47	Helga Rother (41)	W 60	01.08. Aarhus /DEN Platz 9 Nordrhein-Senioren-Bestenliste W 60
	5:32:09 (5:30:23)	Gerlinde Kiel (51)	W 50	25.04. Dortmund-Essen

Eine Entscheidung, auf die sicherlich schon viele gewartet haben, hat jetzt der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) getroffen. In die Bestenlisten dürfen künftig die Netto-Zeiten aufgenommen werden. Für den DLV ist für die Platzierung aber weiterhin der Zieleinlauf und damit die Brutto-Zeit (vom Startschuss bis zum Überqueren der Ziellinie) maßgebend.

Norbert Korte

