

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

In den Birken 92 a, 42113 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 87, Dez. 2005)

| | | | |
|------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Redaktion: | Hans Georg Bein | Norbert Korte | |
| | Nützenberger Str. 317 b | Alte Rottsieper Str. 22 | |
| | 42115 Wuppertal | 42349 Wuppertal | Stadtsparkasse Wuppertal |
| | Tel. 69 52 683 | Tel. 47 28 90 | Konto-Nr. 906 727 |

In eigener Sache

Liebe LCWerinnen und LCWer,

viele werden schon auf die nächste Ausgabe des **LCW-Echos** gewartet haben, die ursprünglich nach unserem Volkslauf im September erscheinen sollte. Leider hat Hans Georg Bein das neue LCW-Echo aus gesundheitlichen Gründen nicht fertigstellen können. Ich habe deshalb diese Aufgabe für ihn wieder übernommen. Für die damit verbundene Verzögerung des Erscheinungstermins bitte ich alle LCW-Mitglieder um Verständnis. Damit keine Ergebnisse unter den Tisch fallen, das LCW-Echo aber auch nicht über Gebühr dick wird, habe ich mich auf Ergebnisse und Berichte bis Ende Oktober beschränkt. Wegen der Einladung zur Jahres-Hauptversammlung am 13. März mit der Neuwahl des Vorstandes erscheint das nächste LCW-Echo bereits Anfang Februar. Ich denke, es ist deshalb vertretbar, mit der Berichterstattung über die November- und Dezember-Läufe noch solange zu warten. Die ältesten Berichte datieren noch aus dem Frühjahr. Sie sind insofern sicherlich nicht mehr so interessant. Ich habe deshalb entgegen den sonstigen Gepflogenheiten mit der Berichterstattung über die Läufe im Oktober angefangen.

Leider kann die Echo-Nr. 87 nicht in dem von der letzten Ausgabe her gewohnten frischen neuen Outfit erscheinen. Dafür fehlen mir leider neben den technischen Voraussetzungen auch die Kenntnisse.

Norbert Korte

Unsere ersten Lauftermine 2006 (mit Startgelderstattung)

| | | |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 04.02. Samstag | Neukirchener Cross- und Volkslauf | 10 km Volkslauf 12.00 Uhr - amtlich vermessene Strecke - |
| | Cross Frauen 5,1 km 14:45 Uhr | Cross Männer 6,8 km 15.30 Uhr |
| 12.03. Sonntag | Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl | 5 km + Dritteldmarathon (14,065 km) |
| 30.04. Sonntag | Breitscheider Nacht in Ratingen | 5 + 10 km (vermessene Strecken) |
| 05.05. Freitag | Offene 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) | |

Die weiteren Termine werden im nächsten LCW-Echo Anfang Februar veröffentlicht.

Interessante Meisterschaftstermine

- 08.01. Sonntag Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf
Meldeschluss: 12.12. beim LVN u.a. 800 + 1.500 m, aber keine 3.000 m
- 22.01. Sonntag Nordrhein-Crossmeisterschaften in Wassenberg
- 12.02. Sonntag Kreis-Hallenmeisterschaften Schüler/innen A + B in Leverkusen
- 18.03. Samstag Westdeutsche Marathon-Meisterschaften in Steinfurt
- 26.03. Sonntag Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Herten-Bertlich
Meldeschluss: 07.03. beim LVN
Startzeit Frauen alle AK, Männer M 40 - M 75+: 13.15 Uhr
- 26.03. Sonntag Kreis-Cross- u. Waldlaufmeisterschaften in Mettmann
- 29.04. Samstag Westdeutsche Langstrecken-Meisterschaften auf der Bahn in Wenden-Ger-
linden
- 30.04. Sonntag 1. Europäische Senioren-Berglauf-Meisterschaften in Zell am Hammersbach
bei Offenburg im Schwarzwald
- 14.05. Sonntag Westdeutsche 10-km-Straßenlauf-Meisterschaften in Bad Berleburg
- 20.05. Samstag Westdeutsche Berglauf-Meisterschaften in Emmerzhausen
- 25.05. Donnerstag Offene Nordrhein-Senioren-Meisterschaften in Erkelenz
- 11.06. Sonntag Deutsche Senioren-Berglauf-Meisterschaften in Beuren bei Reutlingen (Ba-
den-Württemberg) über 9,3 km mit 438 m Höhendifferenz
Meldeschluss: 23.05. beim LVN
- 24./25.06. Sa./So. Offene Westfälische Senioren-Meisterschaften in Bad Oeynhausen
- 04.-06.08. Fr. - So. Deutsche Senioren-Meisterschaften II (M/W 50+) in Aachen
- 05.11. Samstag Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Verl

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. 76 04 48) 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

Vereinsfahrt 2006

Eigentlich sollte die Vereinsfahrt 2006 im Juni nach Neustadt an der Weinstraße gehen. Wir mussten aber leider feststellen, dass es durch die Fußball-Weltmeisterschaft in dieser Gegend kein Hotel für uns gibt. Das hatten wir bei unserer Planung nicht mit einkalkuliert. So mussten wir außerhalb der Fußball-Weltmeisterschaft bzw. weit weg von den Spielorten erneut mit der Suche beginnen.

Der Bogen unserer Überlegungen spannte sich dabei von den Gegenden um Papenburg, Trier, Karlsruhe und Stuttgart bis ins Mainfränkische. In Papenburg und im Mainfränkischen kommen wir auch nicht unter. Im Augenblick konzentrieren wir uns auf Konz bei Trier. Der mögliche Termin unserer Fahrt wäre dann vom 14. - 16. Juli 2006.

Wenn wir alles unter Dach und Fach haben, teilen wir es euch im nächsten LCW-Echo oder per Sonderaktion mit.

Rolf Gunst und Bernhard Orben

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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

Insbesondere gratulieren wir:

| | | | | | |
|----------|---------------------|----------|----------|-----------------|----------|
| 70 Jahre | Siegfried Schüttler | 15.08.35 | | | |
| 70 " | Harald Sohnius | 18.12.35 | | | |
| 65 " | Gabriele Pohlmann | 10.01.41 | | | |
| 65 " | Helga Rother | 17.02.41 | 20 Jahre | Manuel Korte | 02.02.86 |
| 55 " | Georg Pohl | 12.09.50 | 15 " | Felice Böhmke | 12.09.90 |
| 55 " | Eberhard Dunger | 11.01.51 | 15 " | Mirka Frank | 07.10.90 |
| 50 " | Petra Heiker | 01.08.55 | 10 " | Julia Sierra | 10.11.95 |
| 50 " | Angelika Oehler | 06.12.55 | 10 " | Kai Schreglmann | 31.12.95 |
| 50 " | Norbert Seiffert | 08.02.56 | 10 " | Sam Lindemann | 16.02.96 |

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Andrea Behrens (57) – Christoph Schau (72) – Joachim Schau (47) – Rainer Schreglmann (64)

Oscar Cuypers (93) – Lisa Hübner (93) – Dennis Heuke (94) – Caroline Orthey (95)

Kai Schreglmann (95) – Julia Sierra (95) - Luis Cuypers (96)

Marlene Orthey (97) – Miles Gutbrod (97)

Erst Abnehmen und dann Laufen ist gesünder als der Versuch nur durch Laufen abnehmen zu wollen.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Mitgliedsbeiträge 2006

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|---------|
| 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

Besuch bei Werner Beecker „50 Jahre Hochleistungssport“ – Hans Georg Bein

Unseren Jubilar Werner Beecker möchte ich mit dieser Ausgabe ehren. Ein Jahr vor meiner Geburt begann Werners sportliche Laufbahn. Sie hält bis heute an!!! Mitte Juli 2005 holte er seinen 23. (!) Deutschen Meistertitel und ist kein bisschen müde. Um diesem Phänomen ein wenig auf den Grund zu gehen, habe ich mit Werner ein Interview geführt, mit erstaunlichen Aussagen.

Es war schon ein aufregendes Gefühl im Vorfeld, in die Ruhmes“werkstatt“ von Werner Beecker eingeladen zu sein. Dann war es soweit, du trittst ein und bist erschlagen. Jeder noch so kleine Fleck wurde von Werner genutzt, um seine Pokale, Medaillen, Meistertrikots und viele andere Erinnerungsstücke mehr unterzubringen. Der erste Eindruck ist einfach nur überwältigend, den man gar nicht realisieren kann. Nur einer kann es, und das ist Werner Beecker selbst, über jeden Erfolg führt er genau Buch.

- 1) Im Alter von 14 - 16 Jahren gab mir ein Professor aus Solingen keine langen Lebensaussichten (2 Jahre) mehr. Ein anderer Doktor hingegen sagte »Jung, Du musst was tun und Sport treiben«. So bekam ich von meinem Vater eine alte „Kiste“, mit der ich immer um den Hausblock fuhr. Mit der Zeit bekam ich ein etwas besseres Fahrrad und meine Touren wurden größer und ich merkte schnell, dass keiner meiner Freunde mithalten konnte, vor allen Dingen am Berg. Eines Tages stieß ich auf einige Radrennfahrer, die mir zuriefen „Fahr mal mit“ und ich konnte mithalten. Das beeindruckte die Radrennfahrer so sehr, dass sie mir anboten, in den Verein zu kommen. „Ich habe doch kein Rennrad“ entgegnete ich, das Thema hatte sich schnell erledigt, die Vereinsmitglieder haben mir ein Rennrad zusammengestellt und so trainierte ich im Verein RC Schwalbe 03 Solingen mit ihnen. Bei der ersten Vereinsmeisterschaft am Monte Casino in Solingen gewann ich auf Anhieb und ließ die „Großen“ einfach stehen. Was zunächst als Eintagsfliege abgetan wurde, bestätigte ich dann bei der Bezirksmeisterschaft. Auf Anhieb gewann ich auch die Deutschen Meisterschaften im 4000-m-Einer-Verfolgungsfahren. Ich wurde in die Nationalmannschaft aufgenommen und fuhr in der Zeit alle in „Grund und Boden“. Ich war ein sehr guter Zeitfahrer und ein Spezialist auf der Bahn. Nach einem Berufsunfall musste ich leider den Radrennsport aufgeben und auf ärztlichen Rat habe ich, durch die Laufpassagen beim Crossrennen, mit dem Laufen begonnen, da ich in jedem Fall mit dem Sport nicht aufhören durfte. Auch hier war ich sofort bei den Ersten im Wettkampf.
- 2) Den Spaß am Radsport habe ich mir erhalten und fahre heute mit den „Jungs“ schöne Touren und erkläre einiges Grundlegende über den Radsport. Es macht mir nach wie vor viel Spaß und manchmal denke ich schon wehmütig an die Zeit zurück, aber ich habe ja heute mein Laufen.
- 3) Jeden Trainingskilometer, ob Rad oder Laufen, habe ich festgehalten. Jahr für Jahr und das über 25 Jahre Radfahren und 25 Jahre Laufen. (Werner hatte noch nicht die Gesamtsumme ausgerechnet, wofür auch, er ist ja noch aktiv) in jedem Fall sind da schon über 50.000 km zusammengekommen.

- 4) Talent musst Du schon mitbringen und ich war trotz meiner damaligen Schichtarbeit gut. Mein Arbeitgeber stand hinter mir, und ich habe meinen Lohn weiter bekommen, wenn ich zu nationalen Meisterschaften gefahren bin. Einen Deutschen Meistertitel musste man schon haben um weiterzukommen. Darüber hinaus war es harte Arbeit über die ganzen Jahre hinweg.
- 5) Der Weltmeistertitel in England, die haben mich leider »besch...«. Meine Goldmedaille habe ich nie bekommen.
- 6) Bei den Deutschen Meisterschaften Bahn in der Halle. Es war eine ganz besondere Atmosphäre, die ich nicht kannte, da ich solche Rennen noch nicht gelaufen bin. So war es eine neue Erfahrung. Natürlich habe ich mich anschließend wieder mächtig ins Training „reingehängt“.
- 7) Das Training ist wichtig, der Kopf auch, und du musst deinen Körper 100-prozentig kennen. Ein Bier muss auch mal ab und zu drinsitzen, aber tags drauf trainiere ich dann wieder hart. Die Ernährung ist natürlich auch wichtig und trainieren, trainieren, trainieren
- 8) Ich mache weiter, solange die Gesundheit hält ...

Remscheider Röntgenlauf (30.10.): Aller guten Dinge sind drei!

Marathon Männer

| | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> | |
|--------------------------|----------------|---------------|--------------------|---------------------|
| 1. Harald Willms, M 30 | Remscheider SV | 2:51:38 | 2:51:39 | |
| 99. Peter Muschkiet (64) | M 40/ 27. | 4:06:04 | 4:08:42 | 283 Läufer im Ziel. |

Marathon Frauen

| | | | | |
|----------------------------|-----------|---------|---------|-------------------------|
| 1. Irina Kretschmann, W 20 | Wuppertal | 3:22:15 | 3:22:33 | |
| 28. Gaby Pohlmann (41) | W 60/ 3. | 4:40:10 | 4:42:58 | |
| 35. Vera Hellmich (59) | W 45/ 8. | 4:48:02 | 4:50:06 | 77 Läuferinnen im Ziel. |

Ultramarathon Frauen über 63,3 km

| | | | | |
|----------------------------|----------|---------|---------|-------------------------|
| 1. Christiane Zehrer, W 20 | | 5:38:32 | 5:40:55 | |
| 37. Magdalene Ochs (54) | W 50/ 4. | 7:40:29 | 7:44:09 | 55 Läuferinnen im Ziel. |

Magdalene stellte erneut ihre enorme Ausdauerfähigkeit unter Beweis.

Bei den Männern gewann Sascha Velten vom Remscheider SV in 4:27:31 Std. (371 im Ziel).

Den größten Zuspruch bei den Aktiven fand wieder mit Abstand der Halbmarathonlauf mit 922 Läufern und 329 Läuferinnen im Ziel, bei dem aber diesmal keine LCWer mitmachten.

| | | | |
|----------------------------------------------|--------------------------|--------------|------|
| <u>Crosslauf Schüler A + B über 2.450 m:</u> | 1. Hedrik Sadlowski (90) | Röntgen-Gym. | 8:01 |
| 74 Läufer im Ziel. | 12. Timo Bauer (90) | M 15/ 6. | 9:12 |

| | | | |
|--------------------------------------------------|----------------------|-----------------|-------|
| <u>Crosslauf Schülerinnen A +B über 2.450 m:</u> | 1. Svenja Gruhn (92) | ATV Hückeswagen | 9:25 |
| (49 Läuferinnen im Ziel) | 28. Mirka Frank (90) | W 15/ 4. | 12:09 |

Laufen ist Seelenmassage mit Hilfe der eigenen Arme und Beine. Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

| | | | |
|------------------------------------------|----------------------------|--------------|-------|
| <u>5-km-Jedermann-Waldlauf - Männer:</u> | 1. Maik Grimberg | LG Remscheid | 17:04 |
| | 14. Timo Bauer (90) | | 20:06 |
| 143 Läufer im Ziel. | 120. Volker Heinrichs (44) | | 29:44 |
| | <u>Frauen:</u> | | |
| | 1. Martina Bauer (64) | LCW | 20:54 |
| | 54. Gerlinde Kiel (51) | | 29:53 |
| 108 Läuferinnen im Ziel. | 63. Karin Böhner (40) | | 30:57 |

Bereits zum dritten Mal in Folge gewann Martina Bauer den 5-km-Jedermann-Waldlauf. So schnell wie diesmal war sie aber noch nie. Sonst hätte es auch nicht zum Sieg gereicht, denn letztlich lag sie nur mit einer Sekunde Vorsprung vorne.

N.K.

Viersener Herstwaldlauf „Rund um den Bismarckturm“ (22.10.)

| | | | | |
|---------------|------------------------|---------------------|-------|-------------------------|
| <u>10 km:</u> | 1. Mario Kröckert (78) | LG Bayer Leverkusen | 31:30 | 48 Läufer + |
| | 41. Lothar Scholz (32) | M 70/ 1. | 54:44 | 13 Läuferinnen im Ziel. |

Coesfelder Citylauf (15.10.): Der Sohn eines ehemaligen Cross-Vizeweltmeisters gewann

- amtlich vermessene Strecke -

| | | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|------------------------------------|
| <u>10 km:</u> | 1. James Kiplagat Kosgei, M 20 | Kenia | 30:22 | 30:23 |
| | 90. Werner Beecker (32) | M 70/ 1. | 42:09 | 42:12 (10:13/ 10:28/ 10:43/ 10:46) |
| 456 Läuferinnen + Läufer im Ziel. | | | | |
| <u>5 km:</u> | 1. Christian Gertz, M20 | SuS Stadtlohn | 16:33 | 16:33 |
| | *191. Harald Sohnius (35) | M 70/ 3. | 24:24 | 24:29 (12:24 - 12:14) |
| | *222. Harald Trantow (39) | M 65/ 3. | 25:08 | 25:16 (12:22 - 12:54) |
| 356 Läuferinnen + Läufer im Ziel. *) Platzierung einschl. Frauen | | | | |

Auf der flachen 2,5-km-Runde musste der Sieger James Kiplagat Kosgei Slalom laufen, um an den vielen überrundeten Läuferinnen und Läufern vorbei zu kommen. Er blieb deshalb deutlich hinter seiner Bestzeit von 28:33 Min. zurück. Das Talent hat James von seinen Eltern geerbt. Sein Vater Kipsubai Kosgei holte 1988 bei den Cross-Weltmeisterschaften im neuseeländischen Auckland Gold mit der Mannschaft und Silber im Einzelwettbewerb. Seine Mutter Mary Chemweno lief 1980 als erste Afrikanerin die 800 m unter 2 Minuten.

N.K.

Essen-Marathon „Rund um den Baldeneysee“ (09.10.): Eberhard Dunger noch einmal verbessert

| | | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> | <u>HM-Hälften</u> |
|-----------------------------------------|------------------------|---------------------|---------------|--------------------|-------------------|
| | 1. Carsten Wenzek (71) | SSC Hanau-Rodenbach | 2:26:28 | 2:26:28 | |
| 373. | Eberhard Dunger (51) | M 50/ 27. | 3:27:53 | 3:28:26 | 1:41:57/ 1:45:56 |
| 1.517 Läufer + 231 Läuferinnen im Ziel. | | | | | |

Aus Spiridon: Seit Jahren einen festen Platz im Terminkalender der Marathonis weit über das Ruhrgebiet hinaus hat der traditionelle Marathon „Rund um den Baldeneysee“. Der Landschafts-

marathon mit zwei Runden um den Ruhrstausee im Essener Süden ist seit Jahren Garant für gute Zeiten. Das unkalkulierbare Oktoberwetter bescherte dem Veranstalter TuSEM Essen mit seinem rührigen Organisationsleiter Gerd Zachäus an der Spitze diesmal spätsommerliche Wärme, Sonne satt und Temperaturen knapp über 20 Grad.

Keine Rolle spielte diesmal Vorjahressieger und Intimus des Marathonlaufs in Essen, Salvatore die Dio. Der Düsseldorfer, schon beim Ford-Köln-Marathon weit hinter den eigenen Ansprüchen zurück geblieben, stieg auf seiner Lieblingsstrecke kurz nach Streckenhälfte wegen Fußproblemen aus. Der frühere Iserlohner Carsten Wenzek ließ sich vom Anfangstempo der Favoriten Jens Borrmann und Volker Fritsch von der DHfJ Leipzig nicht verleiten, sondern blieb seiner vorher festgelegten Marschtabelle treu. Ein weiser Entschluss angesichts des schweißtreibenden Wetters. Der 34-jährige Wahlhesse, vorher mit 2:24:25 Std. in der DLV-Bestenliste notiert, sicherte sich mit 42 sec. Vorsprung den Sieg.

Organisationschef Gerd Zachäus zeigte sich mit dem Ablauf und der Resonanz der Traditionsveranstaltung sehr zufrieden: „Trotz der vielen Veranstaltungen im Herbst können wir uns auch gegen die Konkurrenz behaupten. Viele lobende Worte von Teilnehmern haben uns zusätzlich Mut gemacht so weiter zu machen.“

Norbert Korte: Keine Probleme mit der für einen Marathonlauf doch recht warmen Witterung hatte auch Eberhard Dunger. Er steigerte noch einmal seine im Juni in Menden gelaufene Bestzeit. Nun ist er bereits bei 3:27:53 Std. angelangt. Er lief die erste Hälfte des Rennens nur 3 s schneller als im vergangenen Jahr in Essen (Endzeit damals 3:31:28 Std.). Diesmal brach er aber nicht ein und lief die zweiten 21,1 km nicht wesentlich langsamer. Er hatte dabei die Genugung, den wesentlich jüngeren Oliver Seiffert von der LG Wuppertal (3:29:02) hinter sich zu lassen, den die meisten von uns sicherlich von seiner hervorragend gestalteten Website „Laufen-in-Wuppertal“ her bestens kennen.

Aaper Waldlauf in Düsseldorf-Rath (09.10.): Wolfgang Stein nicht richtig fit!

| | | | | |
|-----------------|--------------------------|-------------|-------|--------------------------------------|
| <u>11,1 km:</u> | 1. Günter Trust (63) | Ohligser TV | 40:13 | |
| | 11. Christoph Schau (72) | M 30/ 2. | 46:29 | |
| | 24. Wolfgang Stein (39) | M 65/ 1. | 49:26 | |
| | 47. Werner Beecker (32) | M 70/ 1. | 52:56 | 130 Läufer + 22 Läuferinnen im Ziel. |
| <u>6 km:</u> | 1. Marko Ablass (79) | Oberhausen | 21:59 | |
| | 26. Harald Sohnius (35) | M 70/ 1. | 30:32 | |
| | 36. Harald Trantow (39) | M 65/ 2. | 33:10 | 54 Läufer + 25 Läuferinnen im Ziel. |

Westdeutsche Meisterschaften in Traben-Trarbach (01.10.):

Andreas Black mit Fußproblemen - Norbert Korte

| | | | |
|-------------------------|----------------------------|---------|-------------------------|
| 1. Hermann Ulrich (67) | SSG Königswinter-Ittenbach | 1:12:22 | |
| 116. Norbert Korte (50) | M 55/ 8. | 1:36:47 | 138 Läufer + |
| 121. Andreas Black (59) | M 45/ 20. | 1:39:01 | 58 Läuferinnen im Ziel. |

Schon im vergangenen Winter hatte ich mich entschlossen, meinen einzigen Halbmarathonlauf in diesem Jahr bei den Westdeutschen Meisterschaften in Traben-Trarbach an der Mosel zu bestreiten. Ursprünglich interessierten sich auch noch andere LCWer für diese Meisterschaften. Nach und nach kamen aber aus den unterschiedlichsten Gründen immer mehr Absagen. Schließlich blieb ich alleine übrig. Sicherlich schade! Mit mehreren Vereinskameraden zusammen bei den „Westdeutschen“ zu laufen und anschließend gemeinsam in Traben-Trarbach noch ein paar Stunden gemütlich beieinander zu sitzen, wäre sicherlich eine schöne Sache gewesen.

Die Trainingsergebnisse in den Wochen vor dem Rennen ließen - von einigen kurzen Zwischenhochs abgesehen - doch sehr zu wünschen übrig. Ich musste deshalb mit dem Schlimmsten rechnen. Das würde wohl bedeuten, gerade mal mit Ach und Krach eine Zeit unter 1:40:00 Std. zu laufen. Mir grauste schon vor diesem Wettkampf. Weit gefahren und nur geärgert!

Auf dem Weg zum Wettkampfbüro staunte ich nicht schlecht, als mich plötzlich jemand fröhlich mit Namen ansprach. Als ich zur Seite schaute, blickte ich in das Gesicht von Andreas Black. Er hatte sich kurzfristig mit seiner Lebensgefährtin dazu entschlossen, eine Woche Urlaub an der Mosel zu machen. Ein Plakat brachte ihm in Erinnerung, dass heute die Westdeutschen Meisterschaften in Traben-Trarbach stattfinden sollten. Als Andreas mich auf der Teilnehmerliste fand, entschloss er sich spontan, ebenfalls mitzulaufen. Glück für ihn, dass seine Nachmeldung - wenn auch mit einem saftigen Aufpreis - überhaupt noch angenommen wurde.

Schon beim Einlaufen und auch während des gesamten Rennens regnete es fast ununterbrochen, was mich allerdings kaum störte. Bei angenehmen Lauftemperaturen und fast völliger Windstille herrschten eigentlich keine schlechten Bedingungen.

Nach dem Start liefen wir zuerst einmal ca. 1 km in Richtung Kröv, um dann wieder umzukehren und über den Startpunkt hinaus nach Rail zu laufen. Von Rail aus ging es dann die fast 10 km zurück nach Traben-Trarbach. Das Feld zog sich schnell auseinander, und ich lag ziemlich am Ende. Auch Andreas setzte sich von mir ab. Ich konnte mich nicht dazu entschließen, die entstandene Lücke wieder zuzulaufen. Sein Tempo erschien mir zu schnell. Er vergrößerte seinen Vorsprung sogar zusehens. Das lag aber sicher nicht an seinem Wahnsinns-Anfangstempo. Ich war einfach zu langsam. Trotz lockerer Muskulatur kam ich nicht richtig in die Gänge. Mir fehlte auch das Selbstvertrauen, um jetzt schon alles auf eine Karte zu setzen. Es dauerte einige Kilometer, bis ich den Rückstand auf Andreas wieder verkürzen konnte. Aber erst kurz nach km 8 holte ich ihn und seine Gruppe schließlich ein. Nun lief es besser! Aber am Wendepunkt in Rail war Andreas noch ziemlich dicht hinter mir.

Nun galt es, jegliche Zurückhaltung abzulegen und das Tempo noch einmal zu verschärfen. Das Risiko, am Schluss einzubrechen, musste ich in Kauf nehmen, wenn ich noch die Chance auf eine halbwegs gute Zeit wahren wollte. Allzu viele Plätze würde ich aber nicht mehr gutmachen können. Das Feld hatte sich einfach zu weit auseinander gezogen. Lediglich 8 Läuferinnen und Läufer vermochte ich noch „einzusammeln“. Bis ins Ziel hinein musste ich aber nicht nur um meine Zeit, sondern auch um meine Platzierung kämpfen, denn der spätere M 65-Sieger Gerd Krüger (1:36:50) vom TV Refrath, den ich vorher überholt hatte, war aus hartem Holz geschnitzt. Er ließ sich nicht abschütteln. Ich hörte seine Schritte hinter mir und wusste, dass ich mir keine Blöße mehr geben durfte.

Meine Stoppuhr blieb bei 1:36:47 Std. stehen. Für mich eine freudige Überraschung, denn mit einer besseren Zeit als im letzten Jahr bei den Deutschen Meisterschaften in Siegburg hatte ich keineswegs gerechnet. Die Anstrengung gerade auf den letzten Kilometern war also nicht umsonst gewesen. Als 8. von 10 Läufern in der M 55 durfte ich dann bei der Siegerehrung auch noch die erhoffte Urkunde in Empfang nehmen.

Andreas Black musste auf den letzten Kilometern noch „viele Federn“ lassen. Trotzdem kann er mit seiner Zeit von 1:39:01 Std. eigentlich recht zufrieden sein. Andreas plagen aufgrund seiner beruflichen Tätigkeit als Busfahrer immer wieder Rückenschmerzen, die bis in das linke Bein und den Fuß ausstrahlen. An ein zielgerichtetes Training ist unter diesen Vorzeichen nicht zu denken.

Am nächsten Tag habe ich dann mit meiner Familie noch das malerische Örtchen Rail und das für den Liebhaber alter Fachwerkhäuser besonders interessante Cochem mit seiner Burg hoch oben über der Mosel besucht. Allerdings ist Cochem ein ausgesprochener Touristenrummelplatz und insofern auch ein bisschen nervig.

**Zonser Nachtlauf (30.09.): Jan-Philipp Werner Gesamtsieger über die kurze Distanz –
Norbert Korte**

Jedermann-Lauf über 3,1 Meilen (5 km) - Männer, männl. Jugend A + B, Schüler A - C

| | | | |
|----------------------------|----------------|-------|--------------------|
| 1. Jan-Philipp Werner (89) | LCW | 17:42 | |
| 9. Timo Bauer (90) | A-Schü./ 1. | 20:45 | |
| 36. Janis Bauer (94) | C-Schi.!!!/ 2. | 24:34 | |
| 64. Hans-Jürgen Wehr (62) | M 40/ 8. | 31:49 | 82 Läufer im Ziel. |

Jedermann-Lauf über 3,1 Meilen (5 km) - Frauen, weibl. Jugend A + B, Schülerinnen A - C

| | | | |
|----------------------------|-------------|-------|-------------------------|
| 1. Anke Brenner (70) | TG Neuss | 20:13 | |
| 2. Martina Bauer (64) | W 40/ 1. | 22:15 | |
| 19. Mirka Frank (90) | A-Schi./ 1. | 31:13 | |
| 24. Sarah Wehr (96) | C-Schi./ 7. | 31:49 | |
| 27. Daniela Rüttinger (82) | W 20/ 2. | 32:21 | |
| 28. Nadine Wehr (97) | C-Schi./ 9. | 33:15 | |
| 29. Joanna Wehr (69) | W 35/ 5. | 33:16 | 50 Läuferinnen im Ziel. |

7 Meilen (11.263 m) Männer, männl. Jugend A + B, Schüler

| | | | |
|------------------------------|---------------|-------|---------------------|
| 1. Matthias Müller (84) | Osterather TV | 39:36 | |
| 22. Nikolai Werner (89) | MJB/ 1. | 43:55 | |
| 32. Christoph Schau (72) | M 30/ 6. | 45:20 | |
| 64. Hans Georg Bein (56) | M 45/ 7. | 47:52 | |
| 104. Peter Muschkiet (64) | M 40/ 29. | 49:57 | |
| 106. Ralf Mangold (67) | M 35/ 18. | 50:03 | |
| 116. Rainer Krüger (62) | M 40/ 33. | 50:46 | |
| 173. Stephan Krüger (89) | MJB/ 6. | 53:10 | |
| 206. Rainer Schreglmann (64) | M 40/ 52. | 54:13 | |
| 440. Harald Sohnius (35) | M 70/ 1. | 60:56 | 818 Läufer im Ziel. |

7 Meilen (11.263 m) Frauen, weibl. Jugend A + B, Schülerinnen

| | | | |
|------------------------------|--------------------|-------|--------------------------|
| 1. Petra Maak (64) | TSV Bayer Dormagen | 44:54 | |
| 23. Martina Bremme (66) | W 35/ 6. | 57:10 | |
| 64. Inge Keller (54) | W 50/ 4. | 61:24 | |
| 175. Ulrike Kostka-Fray (57) | W 45/ 26. | 69:46 | |
| 231. Gerlinde Kiel (51) | W 50/ 21. | 73:45 | |
| 294. Gabi Krüger (63) | W 40/ 52. | 79:56 | 328 Läuferinnen im Ziel. |

Das Teilstück durch die heimelige Altstadt und die nur durch Fackeln und Scheinwerfer beleuchteten Streckenabschnitte vermitteln ein besonderes, unverwechselbares Flair, das auch immer wieder Läuferinnen und Läufer unseres Vereins in seinen Bann zieht, die sonst keine oder nur selten Wettkämpfe bestreiten. Ich denke da besonders an Daniela Rüttinger und Stefan Krüger.

In den letzten Jahren fand der Zonser Nachtlauf leider immer einen Tag vor unserem Volkslauf statt. In Zons starten, ca. gegen Mitternacht nach Hause kommen und dann am nächsten Morgen schon wieder beim Aufbau für unseren Volkslauf helfen, war sehr stressig. Die meisten verzichteten deshalb schweren Herzens auf eine Teilnahme. Diesmal konnten wir LCWer uns aber wieder ganz entspannt dem Zonser Nachtlauf widmen, denn wir blickten bereits auf einen erfolgreich über die Bühne gebrachten Wuppertaler Volkslauf zurück.

Die Zonser wurden dagegen von einem „Super-Gau“ heimgesucht. Allein schon der Gedanke an eine solche Panne treibt jedem Veranstalter die Schweißperlen auf die Stirn. Aber so etwas kann jeden treffen. Den Verantwortlichen der SG Zons kann man deshalb sicherlich keinen Vorwurf machen.

Wegen der großen Teilnehmerzahl starten die Läuferinnen und Läufer zur gleichen Zeit von zwei entgegengesetzten Punkten aus. Erst später, wenn sich die beiden Gruppen bereits auseinandergezogen haben, vereinigt sich die Läufer Schlange. Eine Läuferin oder ein Läufer aus dem Feld an Start I muss aber wohl nach dem Startzeichen „halt“ gerufen haben. Erstaunlicherweise ließ sich das Feld auch tatsächlich bremsen. So kam es zu einer Startverzögerung von 2 bis 2 ½ Min. Die Ergebnisliste stimmt also nicht. Da aber niemand genau weiß, wer tatsächlich vom Startpunkt I aus losgelaufen ist, machte eine Zeitkorrektur keinen Sinn. Eine Bewertung der Leistungen ist deshalb leider kaum möglich, zumal wohl auch bei der Zeitnahme für die Läuferinnen und Läufer aus dem Startblock II Fehler unterlaufen sind. Als wenn der Veranstalter nicht schon genug Ärger gehabt hätte, wurden zu allem Überfluss während der Siegerehrung auch noch Preise im Wert von 200 Euro gestohlen.

Der Veranstalter denkt jetzt darüber nach, im nächsten Jahr die Chip-Zeitmessung einzuführen. Wegen der hohen Kosten hat er diese Möglichkeit in der Vergangenheit immer wieder verworfen. Das Startgeld müsste dann auf jeden Fall angehoben werden. Interessierte Läuferinnen und Läufer werden deshalb gebeten, sich per Mail zu melden, inwieweit sie ein höheres Startgeld akzeptieren würden. Bisher sind es 6,50 Euro.

Keine Probleme beim Start gab es zuvor beim Jedermann-Lauf über 3,1 Meilen bzw. 5 km. Allerdings war hier das Feld auch gut überschaubar. Überraschend feierte hier Jan-Philipp Werner mit 17:42 Min. einen großen Erfolg. Er gewann mit 14 Sek. Vorsprung vor dem sieben Jahre älteren Henning Jansen vom ASC Neuss-Rosellen und Ralf Patermann von der LG Wuppertal, der allerdings mit 19:33 Min. schon mehr als deutlich zurücklag. Jan-Philipps Bruder Nikolai konzentrierte sich auf die lange Strecke. Als bester LCWer zeigte er mit 43:55 Min. ebenfalls eine sehr starke Leistung.

Berlin-Marathon (25.09.): Rainer Krüger scheiterte nur knapp an der 3:30:00-Schallmauer

| | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------------|----------------------|
| 1. Philip Manyim, M 20 | Kenia | 2:07:41 | 2:07:41 | 30.374 Läuferinnen + |
| 5.214. Rainer Krüger (62) | M 40/ 1.218. | 3:31:24 | 3:34:40 | Läufer im Ziel. |
| 10 km: 48:06 - 20 km: 1:34:56 (46:50) - 25 km: 1:58:57 (24:01) - 30 km: 2:24:22 (25:25) - 35 km: 2:50:36 (26:14) - 40 km: 3:18:52 (28:16) - 42,195 km: 3:31:24 (12:32) | | | | |

Rainer gelang es zwar in Berlin, seine Marathon-Debützeit aus dem vergangenen Jahr in Köln (3:31:45 Netto) knapp zu toppen; die ersehnte Zeit unter 3:30 Std. blieb aber noch ein Traum. Vor allen Dingen die zweiten 10 km waren einfach zu schnell. Bei der tollen Atmosphäre in Berlin ist es natürlich sehr schwer, sich zu zügeln und immer daran zu denken, dass ein Marathonlauf für Läufer mit unserem Leistungsvermögen ein 10-km-Lauf mit 32,195 km Anlauf ist. Die Zwischenzeiten bis km 30 verwandeln sich letztlich in „Schall und Rauch“, wenn man auf den letzten Kilometern einbricht.

Rainer kann für sich in Anspruch nehmen, der beste Wuppertaler in Berlin gewesen zu sein (von 18, darunter 2 Frauen). Unter den 42 Läuferinnen und Läufern mit dem Namen Krüger musste er sich allerdings mit Platz 6 begnügen.

Nordrhein-Kreis-Vergleichskämpfe in Euskirchen (25.09.):

Jan-Philipp und Nikolai Werner vertraten den Kreis Bergisches Land gut - Georg Rüttinger

In diesen Jahr durfte auch Nikolai Werner mit seinem Bruder Jan-Philipp zu den Nordrhein-Kreis-Vergleichskämpfen nach Euskirchen reisen. Da dieser Wettkampf aber einen Tag nach unserem Volkslauf stattfand, mussten sie schweren Herzens auf den Volkslauf verzichten.

Das Wetter versprach optimale Bedingungen. Jan-Philipp musste gleich in den 1. Zeitlauf über 800 m. Er gewann den Lauf in 2:04,66 Min. Der 2. Zeitlauf über 800 m brachte noch sechs schnellere Zeiten, sodass Jan-Philipp in der Endabrechnung auf Platz 7 landete. Für ihn wäre der 2. Zeitlauf besser gewesen, denn dann hätte er im Feld der Mitkonkurrenten laufen können.

Nikolai lief über 3.000 m ein kluges Rennen. Vom Start an orientierte er sich an der Spitzengruppe. Am Schluss hatte er nach 9:32,19 Min. als Dritter nur noch Christopher Geicke und Philipp Frericks vor sich. Bei der Siegerehrung erhielt Nikolai die Auszeichnung für die beste Platzierung eines B-Jugendlichen des Kreises Bergisches Land.

800 m männl. Jugend B: 1. Daniel Donner (89) Kreis Niederrhein-West 2:00,10 1./II
(Ergebnis aus 2 ZEL) 7. Jan-Philipp Werner (89) 2:04,66 1./I
16 Läufer im Ziel.

3.000 m männl. Jug. B: 1. Christopher Geicke (89) Kreis Düren 9:21,54
17 Läufer im Ziel. 3. Nikolai Werner (89) 9:32,19

Norbert Korte: Bereits im Rahmen meines kurzen Berichtes über die Langstrecken-Kreismeisterschaften Ende Mai in Remscheid habe ich eine kleine Vereins-Bestenliste der männlichen Jugend B über 3.000 m veröffentlicht. Seinerzeit schien es so, als ob Nikolai Werner noch meilenweit von der Spitze entfernt wäre. Nach seiner tollen Leistung in Euskirchen liegt er aber gar nicht mehr weit hinter Bernd Biervert zurück. Da er ja auch im nächsten Jahr noch der B-Jugend angehört, ist ein neuer Vereinsrekord für ihn durchaus in Reichweite.

| | | | | |
|-------------------------------------------|---------|----------------------------|----------|-------------|
| <u>Bestenliste männl. Jugend B</u> | 9:19,20 | Bernd Biervert (69) | 06.07.86 | Dortmund |
| <u>über 3.000 m</u> (unter 10:30,0 Min.): | 9:32,19 | Nikolai Werner (89) | 28.05.05 | Remscheid |
| | 9:38,7 | Bernd Becker (70) | 11.06.86 | Wuppertal |
| | 9:45,71 | Jan-Philipp Werner (89) | 28.05.05 | Remscheid |
| | 9:56,6 | Volker Wengenroth (60) | 06.07.77 | Lüdenscheid |

Auch wenn es für Jan-Philipp Werner in Euskirchen nur zum 7. Platz reichte, so ist seine Leistung als nicht minder wertvoll einzustufen. Ein Blick auf die Vereins-Bestenliste belegt das eindrucksvoll. Auch Jan-Philipp hat in der nächsten Saison noch die Chance, den B-Jugend-Vereinsrekord zu verbessern.

| | | | | |
|----------------------------------------|---------|--------------------------------|----------|-------------|
| <u>Bestenliste männl. Jugend B</u> | 2:02,5 | Marco Kappler (68) | 02.06.85 | Leverkusen |
| <u>über 800 m</u> (unter 2:16,0 Min.): | 2:04,51 | Andreas Kaleve (66) | 05.06.83 | Ratingen |
| | 2:04,66 | Jan-Philipp Werner (89) | 25.09.05 | Euskirchen |
| | 2:07,79 | Peter Duske (66) | 04.06.83 | Ratingen |
| | 2:07,80 | Jens Roßberg (68) | 22.05.85 | Menden |
| | 2:09,13 | Bernd Biervert (69) | 22.05.85 | Menden |
| | 2:09,9 | Marco Kappler (68) | 13.07.84 | Willich |
| | 2:10,2 | Volker Wengenroth (60) | 18.09.77 | Dortmund |
| | 2:10,5 | Jan Bockmühl (66) | 22.09.82 | Menden |
| | 2:10,8 | Thorsten Heller (64) | 17.06.80 | Iserlohn |
| | 2:11,66 | Bernd Becker (70) | 06.09.86 | Lüdenscheid |

Altersmäßige Zuordnung nach der seit 1988 gültigen Klasseneinteilung. Vor 1988 zählten die 17 Jahre alten Jugendlichen bereits zu den A-Jugendlichen. Neue Klasseneinteilung seit 1988: 16/17 Jahre, vorher 15/16 Jahre.

Straßenläufe in Herten-Bertlich (25.09.): Werner Beecker gleich zweimal erfolgreich

| | | | | |
|----------------|-------------------------|-------------------|-------|-------------------------|
| <u>5 km:</u> | 1. Stefan Kulick (85) | TS Mülheim-Saarn | 17:50 | 93 Läufer + |
| | 25. Werner Beecker (32) | M 70/ 1. | 21:30 | 52 Läuferinnen im Ziel. |
| <u>7,5 km:</u> | 1. Anton Costeris (82) | Athlow Heerenveen | 25:07 | |
| | 20. Werner Beecker (32) | M 70/ 1. | 33:00 | 47 Läufer + |
| | 38. Harald Trantow (39) | M 65/ 4. | 40:50 | 22 Läuferinnen im Ziel. |

Nur einen Tag nach unserem Volkslauf lief Werner Beecker schon wieder zweimal in Bertlich. N.K.

39. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ (24.09.):

Frühere Deutsche Marathonmeisterin Petra Maak über 5 km vorne – Norbert Korte

Bei idealen Witterungsbedingungen fand der Wuppertaler Volkslauf mit rund 2.100 Teilnehmern wieder eine tolle Resonanz. Das haben wir vor allen Dingen dem Carl-Duisberg-Gymnasium zu verdanken, das wohl den Ehrgeiz entwickelt hat, jedes Jahr einen neuen Teilnehmerrekord aufzustellen.

Bei den Rennen für die Kinder und Jugendliche über 1.850 bzw. 2.100 m kamen 1.321 Läuferinnen und Läufer ins Ziel. Kein Wunder, dass da viele nach dem Start direkt vorne sein wollten. Entsprechend hektisch ging es an der Startlinie zu. Da halfen auch Beruhigungsversuche wenig. Stürze und Tränen blieben unter diesen Vorzeichen nicht aus. Zum Glück verletzte sich aber niemand ernsthaft. Erstaunlicherweise dominierte diesmal zahlenmäßig das weibliche Geschlecht.

Über 5 + 10 km mussten wir dagegen - wenn auch auf hohem Niveau - einen leichten Teilnehmerrückgang hinnehmen. Das Wandern tritt leider immer mehr in den Hintergrund. Von einstmalig 420 im Jahre 1998 sind nur noch 156 Teilnehmer übrig geblieben. Walking bzw. Nordic-Walking sind gegenwärtig weitaus mehr gefragt. Angesichts des bereits prall gefüllten Zeitplans haben wir aber bisher noch keine Lösung gefunden, wie wir diese Wettbewerbe in unseren Volkslauf integrieren können.

Dank der vielen engagierten Helferinnen und Helfer gab es keine größeren Pannen. Auch unsere EDV-Mitarbeiter/innen unter der Leitung von Norbert Seiffert, von denen ja besonders viel abhängt, lösten ihre Aufgabe ruhig und souverän.

Ein besonderer Dank gebührt wie immer der AOK, der Stadtsparkasse und dem Stadtbetrieb Sport & Bäder, ohne deren tatkräftige Unterstützung wir den Wuppertaler Volkslauf nicht durchführen könnten.

| | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------|-------|
| <u>Schülerinnen D über 1.850 m:</u> | 1. Maria Kirchner (97) | ohne Verein | 8:31 |
| | 4. Marlene Orthey (97) | W 8/ 2. | 8:57 |
| | 8. Nadine Wehr (97) | W 8/ 5. | 9:23 |
| | 11. Sarah Wehr (96) | W 9/ 6. | 9:27 |
| | 16. Niki Gutbrod (96) | W 9/ 9. | 9:56 |
| 110 Läuferinnen im Ziel. | 69. Chantal Wohlert (97) | W 8/ 46. | 12:12 |

Gleich im ersten Rennen konnten unsere jüngsten LCWerinnen gut mitmischen. Neuzugang Marlene Orthey erwies sich überraschend als die Schnellste aus dem LCW-Quintett. Die beiden Grundschulen Am Engelnberg und Marper Schulweg bestimmten in diesem Lauf mit 29 Läuferinnen bzw. 27 Läuferinnen das Bild in der Breite.

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------|---------------|-------|
| <u>Schüler D über 1.850 m:</u> | 1. Sebastian Gläser (96) | PSV Wuppertal | 7:28 |
| | 8. Miles Gutbrod (97) | M 8/ 3. | 8:34 |
| | 27. Henry Dicken (97) | M 8/ 15. | 9:20 |
| 127 Läufer im Ziel. | 75. Kai Schreglmann (96) | M 9/ 22. | 10:57 |

Auch bei den Jungen dominierten die Grundschulen Am Engelnberg (33) und Marper Schulweg (26). Mit Tim David Treibert, dessen Eltern ja auch einmal sehr gute Läufer waren, stellte die Grundschule Marper Schulweg aber auch den Zweiten der M 8 (8:21). Dahinter kam schon unser Neuzugang Miles Gutbrod ins Ziel, der ähnlich wie Marlene Orthey eine gute Laufveranlagung zeigt.

| | | | |
|------------------------------------------|--------------------------|-------------|-------|
| <u>Schülerinnen C/ W 10 über 2,1 km:</u> | 1. Alessia Niermann (95) | ohne Verein | 9:44 |
| 111 Läuferinnen im Ziel. | 15. Caroline Orthey (95) | | 10:56 |

Ein Meldeergebnis von sage und schreibe 312 C-Schülerinnen (W 10/ W 11) trieb uns wenige Tage vor Beginn der Veranstaltung die Schweißperlen auf die Stirn. Das konnte nicht gutgehen! Schwere Stürze nach dem Start und ein Stau an der ersten Engstelle schienen vorprogrammiert. Wir haben deshalb die beiden Jahrgangsklassen getrennt laufen lassen. Dadurch kam zwar der Zeitplan gehörig durcheinander, aber das war das geringere Übel. Obwohl dann doch lange nicht alle gemeldeten C-Schülerinnen kamen, erwies sich die Entscheidung als goldrichtig. Denn auch 258 Läuferinnen (111 in der W 10 + 147 in der W 11) hätten wir weder am Start noch beim Ziel-einlauf verkraften können.

| | | | |
|-------------------------------|----------------------|--------------------|------|
| <u>Schüler C über 2,1 km:</u> | 1. Tom Schulte (95) | GS Marper Schulweg | 8:25 |
| 188 Läufer im Ziel. | 10. Janis Bauer (94) | M 11/ 3. | 9:12 |

In dem zahlenmäßig größten Schülerlauf behauptete sich Janis Bauer mit feinen 9:12 Min. auf Platz 10. Im letzten Jahr musste er sich noch mit 10:51 Min. begnügen.

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------|------------|------|
| <u>Schüler B über 2,1 km:</u> | 1. Max Müller (92) | TV Friesen | 7:54 |
| 179 Läufer im Ziel. | 38. Max Bujotzek (93) | M 12/ 17. | 9:49 |

Dieser Lauf wurde von einer Unsportlichkeit überschattet. Zwei Konkurrenten brachten Max Müller vom TV Friesen zu Fall, der sich aber trotzdem sicher durchsetzte. Bereits bei den beiden C-Schüler/innen-Läufen kam von der Strecke die Meldung, dass einige absichtlich die kürzere 1.850-m-Runde gelaufen sind, die nur den Jüngsten vorbehalten sein sollte. Hinsichtlich der Beachtung des Fairplay-Gedankens gibt es da wohl noch etwas aufzuarbeiten.

| | | | |
|------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------|
| <u>Schüler A, männl. Jugend B über 2,1 km:</u> | 1. David Schreiber (89) | LG Remscheid | 7:04 |
| 108 Läufer im Ziel. | 22. Timo Bauer (89) | M 15/ 8. | 8:12 |

David Schreiber setzte sich nur ganz knapp gegen den bisher noch nicht als Läufer in Erscheinung getretenen Björn Beckmann vom Carl-Duisberg-Gym. durch. Interessant wäre ein Duell mit Jan-Philipp und Nikolai Werner gewesen. Beide starteten aber einen Tag später bei den Kreis-Vergleichskämpfen in Euskirchen. Timo Bauer hatte leider nicht seinen besten Tag erwischt. Er blieb einige Sekunden hinter seiner Zeit aus dem Vorjahr zurück, als er noch die M 14 gewinnen konnte.

Schülerinnen A, weibl. Jugend B 1. Maïke Gruhn (89) ohne Verein 8:56 168 Läuferinnen
über 2,1 km: 10. Mirka Frank (90) W 15/ 2. 9:55 im Ziel.

Auffallend das deutlich größere Feld gegenüber den Jungen. Mirka Frank gelang eine tolle Platzierung und eine deutliche Steigerung ihrer Zeit. Im letzten Jahr lief sie erst 10:38 Min. Das zeigt, dass man mit Energie und Fleiß einiges erreichen kann.

5 km Männer, männl. Jugend A: 1. Benjamin Lehmbach (80) Aachener TG 16:55
5. Muammer Olcun (63) M 40/ 1. 17:48
30. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 21:41
113. Harald Trantow (39) M 60/ 3. 26:32
180 Läufer im Ziel. 133. Hans-Jürgen Wehr (62) M 40/ 29. 28:02

5 km Frauen, weibl. Jugend A: 1. Petra Maak (64) LAV Bayer Uerdingen/
Dormagen 19:01
5. Martina Bauer (64) W 40/ 4. 22:52
12. Martina Bremme (66) W 30/ 5. 24:46
43. Frauke Kausler (50) W 50/ 2. 28:31
124 Läuferinnen im Ziel. 52. Regine Große-Wortmann (48) W 50/ 6. 29:42

Welcher Glanz in unserer Hütte! Eine leibhaftige Deutsche Marathonmeisterin gab sich die Ehre. Petra Maak von der LAV Bayer Uerdingen/Dormagen gewann 1997 in Regensburg den Titel, wenn auch in der relativ bescheidenen Zeit von 2:43:01 Std. Bereits 1991 wurde sie unter ihrem Mädchennamen Sander Vizemeisterin. Das ist zwar alles schon eine Weile her, aber immerhin. Die ersten vier und dann noch einmal den sechsten Titel bei Deutschen Marathonmeisterschaften (1975 - 1978 + 1980) sicherte sich übrigens Christa Vahlensieck vom Barmer TV.

Petra Maak ist auch heute noch gut drauf. Die Halbmarathon-Senioren-Bestenliste 2004 führt sie in der W 40 mit 1:16:25 Std. an. Nur Saskia Rhode, die für das Wilhelm-Dörpfeld-Gym. startete, konnte ihr in 21:00 Min. noch halbwegs folgen. Saskia hatte aber noch genügend Kraft, um anschließend auch über die doppelt so lange Distanz Platz 2 zu erkämpfen.

Pech für Martina Bauer, die mit der W 40 die stärkste Altersklasse erwischt hatte. In jeder anderen Altersklasse hätte es für einen Platz auf dem Siegerpodest gereicht. Im vergangenen Jahr konnte sie noch mit fast der gleichen Zeit die W 40 gewinnen.

Es gibt wahrscheinlich keinen Volkslauf in Deutschland, bei dem so viele junge Frauen starten, die noch der A-Jugend angehören. 57 waren es diesmal. Das ist ein Verdienst des Carl-Duisberg-Gymnasiums. Normalerweise sind nämlich 18/19-Jährige kaum daran interessiert, lange Strecken zu laufen. Als beste A-Jugendliche lief Saskia Freericks vom Carl-Duisburg-Gym. mit 23:16 Min. auch eine ansprechende Zeit. Die Letzte - ebenfalls vom Carl-Duisberg-Gym. - benötigte dagegen kaum für möglich gehaltene 47:30 Min. Von Laufen kann man da sicherlich schon nicht mehr sprechen. Wahrscheinlich hat die Schule einen gewissen Druck ausgeübt, gegen den diese junge Dame wohl auf diese Art und Weise protestieren wollte.

Bei den Männern gewann - wie bereits im Vorjahr - der Wuppertaler Benjamin Lehmbach, der aber für die Aachener TG startet. Ohne ernsthaft gefordert zu werden, setzte er sich gegen den Remscheider Christian Werth mit einem Vorsprung von 21 Sek. durch.

10 km Männer: 1. Bastian Rodowski (83) LAV Bayer Uerdingen/
Dormagen 33:42
2. Muharrem Yilmaz (71) TuSEM Essen 35:37

| | | | |
|---------------------------------|--------------|-------|---------------------|
| 3. Andreas Pakmohr (63) | LG Wuppertal | 36:02 | |
| 5. Muammer Olcun (63) | M 40/ 2. | 36:35 | |
| 29. Christoph Schau (72) | M 30/ 11. | 41:37 | |
| 70. Jörg Schilde (67) | M 30/ 23. | 45:04 | |
| 115. Dirk Werner (52) | M 50/ 12. | 47:58 | |
| 171. Ernst-Andreas Ziegler (38) | M 60/ 3. | 52:33 | 251 Läufer im Ziel. |

| | | | | |
|----------------------|--------------------------|----------------|-------|----------------|
| <u>10 km Frauen:</u> | 1. Carolin Herrmann (84) | Remscheider SV | 42:56 | 58 Läuferinnen |
| | 18. Gaby Pohlmann (41) | W 60/ 1. | 55:16 | im Ziel. |

Nach der ersten Runde führte Bastian Rodowski von der LAV Bayer Uerdingen/Dormagen bereits mit deutlichem Vorsprung, obwohl das Rennen keineswegs schlecht besetzt war. Den Namen kannte ich. Ein Blick in das LVN-Jahrbuch 2001/2002 zeigte mir, das Bastian Rodowski bei den Deutschen Jugendmeisterschaften 2001 in Braunschweig über 3.000 m als Vierter 8:38,66 Min. lief. Über 10 km auf der Straße blieb für ihn die Uhr im gleichen Jahr schon bei 32:10 stehen. Bastian Rodowski ist also ein Läufer, der zu mancherlei Hoffnungen Anlass gibt, den ganz großen Durchbruch aber bisher noch nicht geschafft hat. Es ist aber schon bemerkenswert, dass er bei unserem Volkslauf startete. Vielleicht suchte er einen Lauf, wo er nicht befürchten musste, von der Konkurrenz allzu hart bedrängt zu werden.

Leider fehlten Arnd Bader und Sascha Velten (beide Remscheider SV), die im letzten Jahr mit Zeiten von 33:59 bzw. 34:51 Min. begeisterten. Sie hätten für Bastian Rodowski ebenbürtige Gegner abgeben können. Rodowskis schärfster Rivale, der Essener Muharrem Yilmaz, der im vergangenen Jahr die Halbmarathondistanz immerhin in 1:11:05 Std. lief, verlor doch fast 2 Minuten.

Nur 2 Wochen nach seiner großartigen Leistung bei den Westdeutschen Marathonmeisterschaften in Münster zeigte sich Muammer Olcun schon gut erholt. Nach seinem Altersklassensieg über 5 km musste er in der M 40 nur Andreas Pakmohr den Vortritt lassen.

Mit der guten Zeit von 41:37 Min. überzeugte auch unser „Nachwuchsmann“ Christoph Schau. Christoph tastet sich gerade erst in den Wettkampfsport vor. Von ihm dürfen wir sicherlich in der Zukunft noch einiges erwarten. Jörg Schilde tat sich dagegen recht schwer. Hoffentlich fängt er sich wieder. In der Vergangenheit war er doch einer unserer Leistungsträger.

Ernst-Andreas Ziegler, der eigentlich nur Sohn und Tochter zum Volkslauf begleiten wollte, ließ sich überreden, auch selbst mitzumachen und siehe da, er hat das Laufen noch nicht verlernt. Als 67-jähriger Platz 3 in der M 60 sind aller Ehren wert.

Hildanus-Lauf der LG Hilden (18.09.): Lothar Scholz unter 50:00 Min.

| | | | | |
|---------------|-----------------------------|-------------------|-------|--------------------------------------|
| <u>10 km:</u> | 1. Sascha Dee (75) | Sportmühle Hilden | 33:46 | - amtlich vermessene Strecke - |
| | 11. Jan-Philipp Werner (89) | MJB/ 1. | 36:46 | |
| | 12. Nikolai Werner (89) | MJB/ 2. | 36:51 | |
| | 51. Werner Beecker (32) | M 70/ 1. | 42:27 | |
| | 134. Lothar Scholz (32) | M 70/ 2. | 49:50 | |
| | 175. Harald Trantow (39) | M 65/ 3. | 54:49 | 221 Läufer + 51 Läuferinnen im Ziel. |

| | | | | |
|----------------------------|--------------------|-----------|------|--------------------|
| <u>Schüler M 12 – M 15</u> | 1. Max Köhler (90) | LG Hilden | 7:54 | |
| <u>über 2,1 km:</u> | 3. Timo Bauer (90) | M 15/ 3. | 8:32 | 24 Läufer im Ziel. |

| | | | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------|-------|-------------------------|
| <u>Schülerinnen W 12 -</u> | 1. Sabrina Malchow (91) | LG Hilden | 9:20 | |
| <u>W 15 über 2,1 km:</u> | 5. Mirka Frank (90) | W 15/ 1. | 10:38 | 11 Läuferinnen im Ziel. |

Schüler-Paarlauf (15.09.): Jan-Philipp und Nikolai Werner setzen bei strömendem Regen neue sensationelle Bestmarke – Georg Rüttinger

Hatte Petrus im letzten Jahr ein Einsehen mit unserem Paarlauf, so bescherte er uns diesmal starken Dauerregen. Die Laufbahnen waren vollkommen durchgeweicht. Im Vorfeld dachte ich über eine Absage nach, doch 13 Schülerinnen und Schüler überredeten mich zur Durchführung. Das ist eben der „harte“ Kern unserer Schüler. Die kann nichts erschüttern!

Gleich beim Start setzte sich das Paar Nikolai und Jan-Philipp vom Rest des Feldes ab. Beide wollten diesmal die 5.000-m-Marke „knacken“, die sie im letzten Jahr nur sehr knapp um 20 m verfehlten. Der starke Regen schien bei den Brüdern Kräfte frei zu setzen, an die keiner geglaubt hätte. Sie schafften die hervorragende Leistung von 5.110 m, deutlich über der Traummarke. Das zweitplatzierte Paar Timo Bauer und David Stein kam noch auf 4.230 m. Interessant ist noch die Leistung des Schwesternpaares Marlene und Caroline Orthey, die seit September neu in unserem Verein sind. Mit 2.950 m verfehlten sie nur knapp die 3.000-m-Marke. Aber wenn ich beiden beim Laufen zuschaue, dann weiß ich, wir werden demnächst noch gute Leistungen sehen.

Fazit: Am Ende des Wettkampfes waren wir alle nass, aber glücklich über die erreichten Leistungen bei diesem Regenwetter.

| | | |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|
| <u>15-Min.-Paarlauf:</u> | 1. Nikolai Werner (89) – Jan-Philipp Werner (89) | 5.110 m |
| | 2. Timo Bauer (90) – David Stein (92) | 4.230 m |
| | 3. Max Bujotzek (93) – Mirka Frank (90) | 3.250 m |
| | 4. Henry Dicken (97) – Chantal Wohlert u. Maria Kirchner (97) | 3.150 m |
| | 5. Marlene Orthey (97) – Caroline Orthey (95) | 2.950 m |
| | 6. Sarah Wehr (96) – Nadine Wehr (97) | 2.500 m |

Münster-Marathon (11.09.): Muammer Olcun Westdeutscher Meister! - Norbert Korte

| | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> | <u>HM-Hälften</u> |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------------|
| 1. Francis Kiprof, M 20 | Kenia | 2:14:17 | 2:14:17 | 1:09:15/ 1:05:03 |
| 6. Andreas Pakmohr (60) | M 45/ 1. | 2:35:19 | 2:35:19 | 1:17:06/ 1:18:13 |
| | LG Wuppertal | | | |
| 18. Muammer Olcun (63) | | 2:42:28 | 2:42:28 | 1:19:08/ 1:23:20 |
| | 3. der Westdeutschen Meisterschaften bzw. Westdeutscher Meister M 40 | | | |

2.801 Läufer + 507 Läuferinnen im Ziel. 209 Läufer + 56 Läuferinnen nahmen im Rahmen des Münster-Marathons an den Westdeutschen Meisterschaften teil.

Muammer ist nach seiner Rückkehr von TUSEM Essen im vergangenen Jahr mit einer neuen persönlichen M-40er-Bestzeit von 2:42:28 Std. wieder auf dem Weg nach oben.

Aus Spiridon: Die Mischung macht's in Westfalens Hauptstadt. Der besondere Reiz eben. Münster ist kein reiner Stadtmarathon, aber eben auch kein Landschaftsmarathon. Sicher – an der mitunter recht eckigen Streckenführung ist noch einiges verbesserungswürdig. Kritische Stimmen zur frühen Startzeit von neun Uhr gab's nur wenige. Auch die Bilanz von 110 Läufern unter 3:00 Std. ist erfreulich. Hier ist sicherlich auch die Integration der Westdeutschen Marathonmeisterschaften förderlich gewesen. Nach Schätzungen sollen zwischen 50.000 und 80.000 Beobachter den Weg an die Strecke und hier im Besonderen im Bereich der historischen Altstadt mit Dom und Lambertikirche gefunden haben. Münster hat sich in den Bereich der deutschen Spitze bei den Marathonläufen vorgeschoben.

Köln-Marathon (11.09.): Heftiger Regenschauer zu Beginn des Rennens

| | | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> | <u>HM-Hälften</u> |
|----------------|----------------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------------------------------------|
| <u>Männer:</u> | 1. Joseph Kadon, M 35 | Kenia | 2:11:55 | 2:11:55 | 1:04:45/ 1:07:03 |
| | 3.678. Manfred Bönner (49) | M 55/ 107. | 3:55:30 | 4:03:49 | 1:58:09/ 1:57:21 |
| | 6.729. Jörg Hohmann (63) | M 40/ 1.646. | 4:27:49 | 4:36:49 | 2:03:09/ 2:24:40 |
| | | | | | Kann mehr! Begleitete einen anderen Läufer. |
| <u>Frauen:</u> | 1. Claudia Dreher, W 30 | | 2:31:43 | 2:31:43 | 1:15:21/ 1:16:16 |
| | Gänsefurther Sportbewegung | | | | |
| | 980. Ingeburg Keller (54) | W 50/ 53. | 4:25:15 | 4:45:01 | 2:04:01/ 2:21:14 |

8.860 Läufer + 2.006 Läuferinnen im Ziel.

Aus Leichtathletik: „Ich wollte meinen Lieblingsmarathon unbedingt gewinnen“, gestand Claudia Dreher, die beim Zieleinlauf drei Finger für den dritten Sieg noch oben streckte. „Es ist immer wieder ein tolles Gefühl, in Köln zu laufen. Das Publikum ist fantastisch und die Stimmung einfach super.“ ... „Mit den Zeiten können wir durchaus zufrieden sein. Bei den teilweise widrigen Witterungsbedingungen zu Beginn des Rennens war einfach nicht mehr drin“, stellte Harald Rösch in seinem Fazit fest. Gleichzeitig räumte der Geschäftsführer der drittgrößten deutschen Marathonveranstaltung jedoch auch ein: „Derzeit gibt es in Köln eine Menge Baustellen. Daher können wir den Läufern und Läuferinnen die ideale Strecke, so wie wir sie uns vorstellen, noch nicht anbieten. Doch ich bin zuversichtlich, dass sich das in naher Zukunft ändern wird.“ Bernhard Wald, der als Vizepräsident des LV Nordrhein die Aufsicht verantwortete, meinte in seinem Resümee: „Die Kölner Strecke ist sehr schwierig. Mit ihren Tücken und Unwägbarkeiten stellt sie hohe Anforderungen an die Teilnehmer. Das enge Teilstück, das an der Universität vorbeiführte, war kein Marathon, sondern eher ein Orientierungslauf.“

Schüler-Stadtmeisterschaften auf der Oberbergischen Straße (10.09.):

Mit zwei Stadtmeistertiteln dominierte wieder Jan Ole Helesky in der M 11 – David Stein wird Überraschungstadtmeister – Georg Rüttinger

Die Wuppertaler Stadtmeisterschaften der Schülerinnen und Schüler wurden wieder sehr gut von unseren Schülern angenommen. 3 Schülerinnen und 7 Schüler holten insgesamt 5 Stadtmeistertitel.

Dreikampf Schüler M 8 (50 m – Weitsprung – Schlagballwurf/80 g)

| | | | | |
|----------------------|---------------|-----------|-----------------------------------|-----------------|
| 1. Nick Rokitta (97) | PSV Wuppertal | 825 Pkte. | 8,46 (1.) – 3,73 (1.) – 21,0 (4.) | 9 Aktive in der |
| 8. Henry Dicken (97) | | 542 Pkte. | 9,57 (7.) – 2,71 (8.) – 16,0 (9.) | Wertung. |

Henry Dicken rang sich zum Glück zum Wettkampf durch und war erfolgreich.

Dreikampf Schüler M 11

| | | | | |
|-------------------------|--|-------------|------------------------------------|-----------------|
| 1. Jan Ole Helesky (94) | | 1.176 Pkte. | 7,93 (4.) - 4,35 (2.) - 49,5 (1.) | |
| 6. Janis Bauer (94) | | 859 Pkte. | 8,47 (7.) - 3,70 (6.) - 25,0 (7.) | 9 Aktive in der |
| 9. Tim Bröcking (94) | | 556 Pkte. | 9,23 (9.) - 2,53 (9.) - 17,0 (10.) | Wertung. |

| | | | | |
|------------------------------|-------------------------|---------------|---------|-------------------|
| <u>1.000 m Schüler M 11:</u> | 1. Leon Sentis (94) | PSV Wuppertal | 3:24,15 | |
| | 3. Jan Ole Helesky (94) | | 3:42,89 | |
| | 4. Tim Bröcking (94) | | 4:14,15 | 4 Läufer im Ziel. |

In der M 11 waren gleich drei LCW-Schüler am Start. Jan Ole Helesky wollte sich an seinem Geburtstag den Stadtmeistertitel im Dreikampf holen, was ihm auch mit guten Einzelleistungen gelang. Besonders in seiner Paradedisziplin, dem Ballwurf, landete er mit 49,5 m auf Platz 1, obwohl ihm der Wurfarm schmerzte. Tim Bröcking lief seinen ersten 1.000-m-Lauf in guten 4:14,15 Min. tapfer durch. Janis Bauer kam im Weitsprung auf eine persönliche Bestweite von 3,70 m.

Dreikampf Schüler M 13 (75 m – Weitsprung – Ballwurf/200 g)

| | | | | |
|----------------------------|------------|-------------|------------------------------------|-----------------|
| 1. Max Müller (92) | TV Friesen | 1.216 Pkte. | 10,72 (2.) - 4,59 (2.) - 36,0 (3.) | 5 Aktive in der |
| 4. Matteo Sant'Unione (92) | | 1.102 Pkte. | 11,21 (6.) - 4,22 (4.) - 32,0 (4.) | Wertung. |

75 m Schüler M 13:

| | | | |
|---------------------|------------|-------|---------------------|
| 1. David Stein (92) | | 10,60 | |
| 2. Max Müller (92) | TV Friesen | 10,72 | 6 Sprinter im Ziel. |

Weitsprung Schüler M 13:

| | | | |
|----------------------------|-----------|------|-------------------|
| 1. Maximilian Schulze (92) | VTV Vohw. | 4,61 | |
| 4. Matteo Sant'Unione (92) | | 4,22 | 6 Springer in der |
| 5. David Stein (92) | | 4,18 | Wertung. |

Hochsprung Schüler M 13:

| | | | |
|----------------------------|-----------|------|-------------------|
| 1. Maximilian Schulze (92) | VTV Vohw. | 1,46 | 4 Springer in der |
| 4. Matteo Sant'Unione (92) | | 1,26 | Wertung. |

David Stein freute sich über seinen 1. Platz im 75-m-Lauf. Schon während der letzten Trainingsmonate zeigte er seine hervorragenden Sprinterqualitäten. Besonders Strecken bis 200 m sind seine Favoriten. Er sollte sich in Läufen bis höchstens 400 m weiterentwickeln. Matteo Sant'Unione konnte sich im Dreikampf um über 150 Punkte verbessern.

1.000 m Schüler M 15:

| | | | |
|----------------------|------------|---------|-------------------|
| 1. Timo Bauer (90) | | 3:02,59 | |
| 2. Lukas Sieber (90) | TV Friesen | 3:13,57 | 3 Läufer im Ziel. |

Timo Bauer setzte sich gegen seinen stärksten Konkurrenten Lukas Sieber vom TV Friesen durch und sicherte sich den 1. Platz.

Dreikampf Schülerinnen W 9

| | | | | |
|-----------------------|-----------|-------------|-----------------------------------|-----------------|
| 1. Marina Ediger (96) | PSV Wupp. | 1.134 Pkte. | 8,75 (4.) - 3,60 (1.) - 34,0 (1.) | 9 Aktive in der |
| 7. Sarah Wehr (96) | | 826 Pkte. | 9,03 (7.) - 3,28 (4.) - 14,0 (7.) | Wertung. |

800 m Schülerinnen W 9:

| | | | |
|--------------------|-----------|---------|------------------------|
| 1. Nana Palm (96) | VTV Vohw. | 3:06,05 | |
| 4. Sarah Wehr (96) | | 3:23,06 | 6 Läuferinnen im Ziel. |

Sarah steigerte ihre Leistung besonders im Weitsprung und im 800-m-Lauf. Nur der Ballwurf scheint nicht ihre Disziplin zu sein.

Dreikampf Schülerinnen W 11

| | | | | |
|--------------------------|-----------|-------------|-----------------------------------|-------------|
| 1. Natalie Pottmann (94) | PSV Wupp. | 1.316 Pkte. | 7,68 (1.) – 4,19 (1.) – 33,0 (1.) | 9 Aktive in |
| 8. Annika Niemer (94) | | 833 Pkte. | 9,19 (8.) – 3,06 (8.) – 17,5 (7.) | der Wertg. |

Platzziffern in Klammern: Platzierung im jeweiligen Einzelwettbewerb

800 m Schülerinnen W 15:

| | | |
|---------------------------------------|---------|--|
| 1. Mirka Frank (90) | 3:10,07 | |
| 3. von 4 Läuferinnen der AK W 12 - 15 | | |

In der W 15 trat nur Mirka Frank an, die das Rennen wegen einer Verletzung in der ersten Runde verhalten anging.

Radevormwalder Stadtlauf über 10 km (10.09.): Nur geringes Interesse bei den Aktiven

10 km (4 Runden): 1. Sascha Velten (74) Remscheider SV 32:15,7 - keine amtlich ver-
90 Läufer + 18 Läu- 45. Friedrich Mann (36) M 65/ 1. 45:37,9 messene Strecke -
ferinnen im Ziel. 54. Frank Villbrandt (59) M 45/ 5. 47:47,7

Düsseldorf Kö-Lauf (04.09.): Lauf für Alle über 4 km (ohne Altersklassenwertung)

Männer: 1. Thomas Tüshaus (67) ART Düsseldorf 12:55
442 Läufer im Ziel. 256. Volker Heinrichs (44) 21:22

Frauen: 1. Daniela Struckmeyer (72) Nürnberg 14:59
284 Läuferinnen im Ziel. 119. Gerlinde Kiel (51) 23:37

10 km Männer M 40 + älter (5 Runden) - amtlich vermessene Strecke -

1. Manuel Fernandez (59) ART Düsseldorf 34:03
2. Andreas Pakmohr (60) LG Wuppertal 34:15
160. Hubert Hülkamp (58) M 45/ 40. 45:45 577 Läufer im Ziel.

Aus Spiridon: Die meiste Spannung an diesem sommerlich warmen Tag kam im Altersklassenlauf der Männer auf. Schon sechs Mal hintereinander hatte Manuel Fernandez diesen Wettkampf gewonnen. Doch 2005 übernahm vom ersten Meter an Andreas Pakmohr das Zepter. Bei der Hälfte betrug sein Vorsprung bereits rund 20 Sekunden, das Rennen schien gelaufen. Inzwischen war dem Wuppertaler so warm geworden, dass er sich sogar das Wettkampfhemd auszog, mit nacktem Oberkörper weiterlief und seine Tätowierungen präsentierte. Mehr und mehr schmolz der Vorsprung Pakmohrs. Wenige hundert Meter vor dem Ziel zog Manuel Fernandez an ihm vorbei und siegte doch noch in 34:03 min. Der M45er jubelte: „Sieben Siege – ganz wie Lance Armstrong bei der Tour! Aber anders als bei Armstrong besteht mein Doping nur aus selbstgemachten Haferflocken und Altbier.“

„Ich bin ganz einfach zu schnell angegangen“, gestand Andreas Pakmohr nach 34:15 und Rang zwei im Ziel der Senioren. Vielleicht lag es aber auch an den Folgen seiner jahrelangen Raucherei. „Ich laufe seit 19 Jahren“, verriet er Spiridon, „und habe trotzdem bis vor 11 Wochen jeden Tag eine Schachtel Zigaretten geraucht. Doch vor kurzem ist mein Vater an Lungenkrebs gestorben. Daraufhin habe ich jetzt den Absprung geschafft!“

Herdecker-Kirchender Citylauf (03.09.): Adolf Keller + Werner Beecker auf Platz 1

10 km: 1. Mohamad Bourgiba (87) Marathon-Club Menden 34:05 - keine amtlich
51. Adolf Keller (44) M 60/ 1. 41:53 vermessene Strecke -
69. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 43:36
208.*) Harald Sohnius (35) M 70/ 2. 53:58 292 Läufer/innen im Ziel

*) einschl. Frauen

5 km: 1. Matthias Hölscher (71) PV Tri Witten 18:03 56 Läufer +
33. Harald Trantow (39) ohne AK-Wertung! 26:51 27 Läuferinnen im Ziel.

Senioren-Weltmeisterschaften in San Sebastian (22.08. - 03.09.): Marathon-Hitzeschlacht! - Helga Rother

W 60

8 km Cross (23.08.): 1. Camila Bravo Fuente (Spanien) 36:47 ... 12. Helga Rother (41) 43:09.

5.000 m (25.08.): 1. Marie-Luise Michelsohn (USA) 20:12,66 ... 17. Helga Rother (41) 25:01,65

Marathon (03.09.) 1. Jennifer Allebone (Südafrika) 3:30:38 8. Helga Rother 4:40:33

Teamwertung: 1. Deutschland (Steinke, Kullmann, Rother) 12:59:34

Mein Mann Wolfgang Stahlke (TSG Calbe) und ich (LC Wuppertal und TSG Calbe) waren dabei.

Die Weltmeisterschaften werden alle zwei Jahre jeweils in einem anderen Land ausgetragen. 2007 in Italien und 2009 in Finnland. Dazwischen, also ebenfalls alle zwei Jahre, finden Europameisterschaften statt. Teilnehmen kann jeder, der das 35 Lebensjahr bei Beginn der Wettbewerbe vollendet hat. Neu war in diesem Jahr, dass auch die Männer ab dem 35. Lebensjahr teilnehmen durften. Zuvor war dies erst ab dem 40. Lebensjahr möglich. Teilnehmen darf jeder, der sich gesundheitlich dazu in der Lage fühlt. Ein Qualifikationsleistung ist nicht erforderlich. Voraussetzung ist jedoch die Mitgliedschaft in einem Verein und der Besitz eines Startpasses. Die Anmeldung erfolgt über den DLV. Die Anmeldeunterlagen können dort angefordert werden oder über das Internet ausgedruckt werden. Einige Reiseunternehmen liefern die Formulare gleich mit.

San Sebastian

San Sebastian ist eine am Atlantik gelegene sehr schöne Stadt. Durch die vielen Berge ist die Stadt territorial in mehrere Stadtteile unterteilt. Der Straßenverkehr wird durch Buslinien und Taxis bewältigt. Wir wohnten in einem Studentenwohnheim der technischen Universität. Zum traumhaft schönen Strand waren es 10 Minuten Fußweg. Die Altstadt lud immer wieder zu einem Bummel ein. Enge Gassen und prächtige Gebäude sowie unzählige Lokale und Bars prägen das Straßenbild. An jedem Wochentag sind die Straßen voll buntem Treiben. An den Wochenenden werden in der Altstadt einige Straßen für den Autoverkehr gesperrt, damit die Bewohner und Touristen ungestört flanieren können. Es scheint, dass für die Spanier jedes Wochenende ein Feiertag ist. Die Spanier sind sehr freundlich und offen. Sie suchen auch das Gespräch. Die Verständigung ist nicht immer einfach, da deutsche und englische Konversation meist nur mit den jüngeren Generationen möglich ist

Eine besondere Delikatesse sind die Tapas (Häppchen), die in jeder Bar in vielen unterschiedlichen Varianten angeboten werden. Tapas sind kleine Weißbrotschnitten, die mit Fisch, Käse, Salat, Fleisch, Wurst, Muscheln, Obst und allem was essbar ist, ideenreich belegt werden. Getrunken wird dazu meistens Rotwein.

Crosslauf und 5.000-m-Bahnlauf

Die 8 km wurden auf einer Pferderennbahn ausgetragen. Zu laufen waren 3 Runden. Die Temperatur war mit 20 Grad angenehm. Ich startete um 9.00 Uhr. Starker Regen weichte innerhalb kurzer Zeit die Strecke auf, was dann zu einer richtigen Schlamm Schlacht führte. Gegen Mittag hörte der Regen auf, der Schlamm aber blieb und die Hitze kam dazu (ca. 30 Grad). Also ein richtiger Crosslauf mit allen Schikanen.

Ich erreichte als 12. meiner Altersklasse (von 24) in 43:09 Min. das Ziel. Damit belegte ich Platz 4 im deutschen Team. Für eine Medaille hat es nicht gereicht, doch mit der Zeit war ich mehr als zufrieden. Die Erste meiner Altersklasse, eine Spanierin, kam nach 36:47 Min. ins Ziel.

Beim 5.000-m-Bahnlauf lag ich mit meiner Zeit von 25:01,65 Min. weit hinten. Die Zeit der Siegerin betrug in meiner Altersklasse 20:12,66 Min. Der Lauf fand in der Mittagshitze im Stadion statt. Ich bin keine Hitzeläuferin!

Die Marathon-Hitzeschlacht

In meiner Altersklasse hatten sich außer mir noch drei weitere deutsche Teilnehmerinnen gemeldet. Alle anderen Länder hatten keine Mannschaft. Es kam also darauf an, drei Deutsche ins Ziel zu bringen.

San Sebastian ist durch die Berge mit starken Steigungen versehen. Für den Lauf wurde jedoch eine verhältnismäßig ebene Strecke gefunden. Es mussten allerdings Runden quer durch die Stadt mit dem Start am Zentralstadion gelaufen werden. Nach der letzten Runde ging es dann zum Zieleinlauf in das Zentralstadion, wo die Läuferinnen und Läufer mit viel Beifall empfangen wurden.

Von den anfänglichen 25 Grad morgens um 8.30 Uhr mit hoher Luftfeuchtigkeit stieg die Quecksilbersäule im Verlauf des Rennens bis auf 43 Grad an. Härter konnte es kaum kommen. Der Verbrauch an Wasser war enorm. Zur Hitze kam noch der dichte Autoverkehr und die damit verbundenen Abgase hinzu, da die Strecke teilweise über eine Fahrbahn führte. Jeder Schatten, den Baumgruppen oder Gebäude spendeten, wurde genutzt. Somit erreichten von 776 gemeldeten Teilnehmern nur 476 das Ziel.

Die Organisation war vorbildlich. Getränke waren immer reichlich vorhanden. Die Anteilnahme der Zuschauer konnte nicht besser sein. Wer bisher noch kein Spanisch konnte, hat zumindest ein Wort gelernt. „Wenja, Wenja“ (Beeilung) wurde einem immer wieder zugerufen. Auch standen an den Straßen Zuschauer, die ganz persönlich Kästen mit Wasserflaschen hatten und diese den Läuferinnen und Läufern zureichten.

Ich musste des öfteren gehen, weil mir die Hitze arg zusetzte. Bei der Stadionrunde am Schluss machte mir dann noch der Kreislauf zu schaffen, und ich fiel hin. Darum war ich froh, dass ich schließlich doch noch als Dritte unseres deutschen Teams die Ziellinie überquerte (Hilde Steinke 3:39:51, Bärbel Kullmann 4:39:10, ich 4:40:33). Damit waren Mannschaftssieg und Goldmedaille sicher. Es siegte in meiner Altersklasse die Südafrikanerin Jennifer Allebone (Südafrika) in 3:30:38 Std.

Am Ende gab es einige organisatorische Probleme bei der Auswertung und Siegerehrung. Nachdem meine Altersklasse und noch verschiedene andere Läufer ca. 1 ½ Std. im Warteraum wegen der Siegerehrung ausgeharrt hatten und ein Ende der Warterei immer noch nicht absehbar war, ließen wir uns die Medaillen aushändigen und verzichteten auf die Siegerehrung. So konnten wir wenigstens noch einige spannende Wettkämpfe im Stadion miterleben.

Wolfgangs Zeit und Platzierung war nicht zu erkunden. Also beschlossen wir mit dem Bärenhunger, den wir inzwischen hatten, letztmalig in die Altstadt zu fahren und die beliebten Tapas zu essen. Wir hatten unsere Nationalmannschaftskleidung an, die Frauen der W 60 ihre Medaillen umgehängt.

Und dann geschah etwas, was wir nicht erwartet hatten. In der Bar wollten die Leute genau wissen, wo wir herkommen und wofür wir die Medaillen bekommen hatten. Zunächst glaubten sie, wir wären jeweils eine Teilstrecke von 10 km gelaufen. Als wir ihnen jedoch klar machten, dass jede von uns die 42 km gelaufen ist und sie dann auch noch unser Alter wissen wollten, kannte der Jubel keine Grenzen. Alle in der Bar ließen uns hochleben. Vergnügt machten wir uns auf den Heimweg. Unsere Buslinie führte direkt zu unserer Unterkunft. Im Bus erlebten wir dann eine weitere Überraschung. Unsere Nationalmannschaftskleidung und die Medaillen erweckten wieder die Neugier. Auch hier wieder der gleiche Auflauf wie in der Bar. Zunächst wollte jeder im Bus wissen, um was es eigentlich ging. Man informierte sich zunächst von vorn bis hinten in dem vollbesetzten Bus. Dann wurden wir auch hier bejubelt. Das war ein angenehmer Ersatz für die entgangene Siegerehrung.

Zurück in der Unterkunft steuerten wir zuerst den Internetraum an, um Wolfgangs Ergebnis zu

erfahren. Nun kam die Überraschung! Die alte Weisheit „abgerechnet wird an der Ziellinie“ wurde zur Gewissheit. Die Italiener hatten es geschafft und damit Gold und den Weltmeistertitel erkämpft. Von den Spaniern erreichten nur zwei das Ziel, und von den Russen blieben gleich zwei auf der Strecke. Obwohl der dritte Deutsche nur mit Mühe das Ziel erreichte, gewann Wolfgangs Team noch Silber und den Vizeweltmeister-Titel.

Unverständlich ist, dass diese Weltmeisterschaften in den Medien, insbesondere im Radio, im Fernsehen und in den Tageszeitungen kaum Beachtung finden. Das Engagement der Freizeitsportler, die alles selbst bezahlen (Reise, Startgeld und DLV-Gebühren und so weiter) kann nicht hoch genug eingeschätzt werden

Von den 6.033 Teilnehmern aus 92 Ländern stellte das Gastgeberland mit 1.390 Sportlern das größte Kontingent. Deutschland folgte mit 681 Teilnehmern vor Frankreich, Großbritannien und den Vereinigten Staaten. Deutschland gewann aber mit 113 x Gold, 108 x Silber und 92 x Bronze mit Abstand die meisten Medaillen vor den Vereinigten Staaten, Großbritannien und dem Gastgeberland Spanien.

Abschließend kann ich wieder mal sagen: Dabei sein ist alles. Nach Gateshead, Brisbane und Puerto Rico waren dies die 4. Senioren-Weltmeisterschaften, an denen Wolfgang und ich gemeinsam teilgenommen haben. Jede Weltmeisterschaft für sich ist ein Erlebnis, das ich nicht missen möchte. Wir verbinden die Sportreisen immer mit einer Anschlussreise. Den krönenden Abschluss bildete in diesem Jahr eine einwöchige Busreise entlang eines Teiles des Jakobsweges von San Sebastian über Burgos und Leon nach Santiago de Compostela.

Auf dem Programm stand in erster Linie die Besichtigung der gewaltigen Kathedralen und einzelner Klöster und Burgen. Beim Anblick dieser enormen Kunstschatze steht man einfach staunend da. Der französische Jakobsweg, der wie die anderen Wege auch, in Santiago de Compostela endet, hat eine Länge von ca. 2.000 km. Der Weg, den es schon seit dem Mittelalter gibt, erfreut sich in der heutigen Zeit neuer Beliebtheit. Ich habe mir sagen lassen, dass es von Jahr zu Jahr mehr Pilger sind, die den ganzen Weg oder auch Teilstrecken gehen oder mit dem Fahrrad zurücklegen. Der Weg ist durch eine Muschel gekennzeichnet. Überall auf der Strecke befinden sich Herbergen für die Pilger.

Wir begegneten einem alten Mann, der sich nach langer schwerer Krankheit mit dem Fahrrad auf den Weg machte. Er kommt jedes Jahr wieder und legt immer eine Teilstrecke zurück. Ja ... das könnte mir auch gefallen. ...

Staffellauf „Rund um Wuppertal“ (28.08.): 10 Etappen über 109 km

Herren: 1. Remscheider SV 6:56:00 ... 7. LT Fuchspark 8:20:48 ...
12. LT Eckbusch 8:51:33 (von 21)

Damen: 1. LTC Stolperhexen 10:12:44 ... 3. LT Eckbusch 10:30:00 (von 3) außerdem 6 Mixedstaffeln

Wegen der fehlenden Sicherheitsvorkehrungen stellt der LCW bekanntlich keine offiziellen Staffeln.

N.K.

Laufen gegen Demenz: Also Laufen, damit unser Hirnschmalz nicht ranzig wird.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

**Westdeutsche und Nordrhein-Meisterschaften über 10 km auf der Straße in Wegberg (28.8.):
Unsere M-60+-Crew räumte wieder mächtig ab – Norbert Korte**

Westdeutsche Meisterschaften

| | | | |
|--------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Ansgar Varnhagen (79) | LG Olympia Dortmund | 31:44 | |
| 120. Nikolai Werner (89) | MJB/ 7. | 37:02 | |
| 194. Wolfgang Stein (39) | M 65/ 1. | 39:18 | |
| 233. Adolf Keller (44) | M 60/ 5. | 41:39 | |
| 237. Werner Beecker (32) | M 70/ 1. | 42:05 | |
| 250. Norbert Korte (50) | M 55/ 17. | 43:39 | |
| 280. Lothar Scholz (32) | M 70/ 7. | 50:47 | |
| 283. Harald Sohnius (35) | M 70/ 8. | 53:05 | 286 Läufer im Ziel. |
| Jan-Philipp Werner (89) | MJB | verletzt aufgegeben | |

Mannschaftswertung M 60 + älter: 1. LCW Stein - Keller - Beecker 2:03:02

Nordrhein-Wertung: 1. Michael Werner (65) LAV Bayer Uerdingen/Dormagen 32:57 ... 60. Nikolai Werner (MJB/ 4.); 105. Wolfgang Stein (M 65/ 1.); 132. Adolf Keller (M 60/ 3.); 136. Werner Beecker (M70/ 1.); 145. Norbert Korte (M 55/ 9.); 167. Lothar Scholz (M 70/ 6.); 170. Harald Sohnius (M 70/ 7.)

Meine Trainingsleistungen boten keinen Anlass zu Euphorie. Viel hatte ich mir von diesen Meisterschaften deshalb von vornherein nicht versprochen. Als wir um kurz nach 11.30 Uhr starteten, dürfte es aber so um die 23 Grad warm gewesen sein, in der Sonne natürlich noch etliche Grad mehr. Angesichts der Wärme habe ich dann schon Abstriche an meiner Zielzeit 42:30 Min. gemacht. Der Start verzögerte sich, weil es längere Zeit dauerte, bis alle Läufer hinter die Startlinie zurückgedrängt waren. Solch ein undiszipliniertes Verhalten sollte eigentlich bei einer Meisterschaft nicht vorkommen.

In dem großen Feld mit mehr als 300 Läufern fand ich nur schlecht Lücken, um mich von ganz hinten etwas weiter nach vorne zu schieben. Nach einem Kilometer ging es dann fast schlagartig besser. Ich hatte aber bereits hier auch schon den Anschluss an das Hauptfeld verloren. Ich lief nur noch mit wenigen Läufern zusammen. An schattigen Stellen erhöhte ich das Tempo. Ansonsten blieb ich vorsichtig. Ich schaute auch nicht auf die Uhr, um nicht durch die schlechten Zwischenzeiten geschockt zu werden. Nach einer Runde musste ich aber dann doch an der 5-km-Marke den Tatsachen ins Gesicht schauen. 21:53 Min. zeigte meine Stoppuhr. Das war ja noch deutlich schlechter, als ich gedacht hatte.

Ich fühlte mich aber noch gut und verschärfte das Tempo. Die Wärme machte mir weniger zu schaffen, als ich befürchtet hatte. Das lag wohl an der geringen Luftfeuchtigkeit. Das gute Gefühl vermochte ich aber dann doch nicht in entsprechende Geschwindigkeit umzusetzen. An das Hauptfeld kam ich nicht mehr heran. Mit letztem Einsatz konnte ich wenigstens auf der Zielgeraden noch 3 Läufer überspurten. Als ich auf meine Uhr schaute, las ich enttäuschende 43:39 Min. ab. Ich war also die 2. Runde kaum schneller gelaufen.

Nikolai Werner lief als unser Bester 37:02 Min. Sein Bruder Jan-Philipp musste in der 2. Runde leider wegen einer Verletzung aufgeben.

Wolfgang Stein und Werner Beecker sicherten sich in souveräner Manier die Titel in der M 65 bzw. der M 70; Wolfgang mit 25 Sek. Vorsprung vor dem Mülheimer Dieter Schönlau, Werner mit 21 Sek. Vorsprung vor Werner Christophel vom TuS Weiss. Werner nahm also erfolgreich Revanche an seinem Namensvetter, gegen den er bei den 10.000-m-Meisterschaften im Frühjahr auf der Bahn in Solingen noch verloren hatte. Zusammen mit Adolf Keller gewannen sie auch unangefochten den Mannschaftstitel in der M 60+ vor dem TSV Viktoria Mülheim und dem Viersener TV.

Wenn es nicht um den Mannschaftstitel gegangen wäre, hätte Adolf Keller wohl auf einen Start verzichtet. Nach den vielen Wettkämpfen fühlte er sich ziemlich ausgelaugt. Er lief aber dann mit 41:39 Min. doch noch eine gute Zeit. Bei warmem Wetter fühlt er sich halt besonders wohl.

Nach ihrem strapaziösen Rennen kam insbesondere auf unsere beiden Asse Wolfgang Stein und Werner Beecker noch eine zweite „großen Anstrengung“ zu. In der stickig-warmen Turnhalle mussten sie ständig auf das Siegerpodest steigen, denn zu den Titeln eines Westdeutschen Meisters in der Einzel- und in der Mannschaftswertung kamen auch noch die beiden Titel für die Nordrhein-Meisterschaften dazu.

Das vor dem Männerfeld separat gestartete Frauenrennen gewann die erst 20-jährige Christina Mohr (Gerolsteiner LGV) in guten 34:51 Min. vor der 41-jährigen früheren deutschen Cross- und Marathonmeisterin Claudia Lokar (TuS Sythen) in 35:55 Min. Christina Mohr bestätigte ihre gute Leistung bei den Deutschen Meisterschaften in Otterndorf als Siebente in noch besseren 34:31 Min.

Sengbach-Talsperrenlauf (28.08.): LCW durch Familie Bauer gut vertreten

Halbmarathon: 1. Vincent Nardozza (81) Looise 1:13:15,2 482 Läufer +
159. Peter Muschkiet (64) M 40/ 35. 1:45:57,1 83 Läuferinnen im Ziel.

11 km: 1. Roland Emmerich (71) LT DSHS Köln 36:59,2 252 Läufer +
128. Rüdiger Villbrandt (37) M 65/ 2. 58:15,7 122 Läuferinnen im Ziel.

3-km-Jedermannlauf: 1. Constanze Roy (86) SG Langenfeld 12:05,7 15 Läuferinnen +
2. Martina Bauer (64) ohne AK-Wertg. 12:55,6 37 Läufer im Ziel.

1 Meile Schüler: 1. Marius Trompetter (91) Leichlinger TV 5:16,3
2. Timo Bauer (90) A-Sch./ 2. 5:35,3
12. Janis Bauer (94) C-Sch./ 7. 7:07,4 26 Läufer im Ziel.

1 Meile Schülerinnen: 1. Kim Isabell Bangert (93) TV Wermelskirchen 6:57,1 10 Läuferinnen
2. Mirka Frank (90) A-Schi./ 1. 7:10,2 im Ziel.

Obwohl wir den Sengbach-Talsperrenlauf im Winter als eines unserer Highlights mit Startgelderstattung ausgewählt hatten, nahmen nur wenige LCWerinnen und LCWer an dieser sonst eigentlich immer sehr beliebten Veranstaltung teil. Unglücklicherweise fanden aber am gleichen Tage die Westdeutschen 10-km-Meisterschaften und der Staffellauf Rund um Wuppertal statt. So musste sich letztlich jeder entscheiden. Teilen kann sich schließlich keiner.

N.K.

Duisburger Innenhafenlauf (20.08.): Leistungstest geglückt!

10 km Männer M 45 - M 70: 1. Andreas Pakmohr (60) LG Wuppertal 34:30
114 Läufer + 27. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 44:07
60 Läuferinnen im Ziel. 89. Harald Sohnius (35) M 70/ 2. 54:37

Die amtlich vermessene Strecke führte über befestigte Wege entlang des neu gestalteten Innenhafens und durch die Duisburger Altstadt rund um das Rathaus. Werner Beecker nutzte dieses Rennen als Gesundheitstest nach einer Leistenverletzung. Daraus resultierte die für seine Verhältnisse schwache Zeit.

N.K.

Benrather Sommerabendlauf (29.07.) - amtlich vermessene Strecke -

Mirka Frank, Eberhard Dunger, Lothar Scholz und Harald Sohnius waren dabei. Leider sind die Ergebnisse nicht mehr im Internet abrufbar.

Alpener Stadtlauf (23.07.): In seiner zweiten Heimat Alpen musste Adolf Keller in der M 60 keinen Gegner fürchten

15 km (5 Runden): 1. Jörn Hansen (73) LG Alpen 49:52 183 Läufer + 30 Läuferinnen
36. Adolf Keller (44) M 60/ 1. 60:57 im Ziel.

König-Ludwig-Marathon in Füssen (17.07.): Magdalene Ochs auf Platz 2 – Hans Georg Bein

Magdalene Ochs ist am 2. Juli den schweren Alpin-Marathon in Oberstaufen gelaufen und hat sich gegenüber dem Vorjahr (Montafon-Marathon) enorm verbessert auf eine Zeit von 4:46:24. Zwei Wochen später lief Magdalene beim König-Ludwig-Marathon. Die weitgehend flache Strecke wird durch den Weg hoch zum Allatsee unterbrochen. 85 Höhenmeter sind dorthin zu bewältigen und das diesmal alles bei 30 Grad. Mit einer guten Zeit von 4:37:19 Std. wurde Magdalene Zweite in der Altersklasse W 50 – tolles Ergebnis.

Deutsche Seniorenmeisterschaften II (M/W 50+) in Vaterstetten (15.- 17.07.):

Werner Beecker holt seinen 5. Titel auf der Bahn - Norbert Korte

M 70 - 5.000 m: 1. Werner Schanne (35) LG Wetzlar 20:12,53
2. Werner Beecker (32) LCW 20:28,49
3. Günther Heldmann (35) CIS Amberg 20:34,08 9 Läufer am Start.

10.000 m: 1. Werner Beecker (32) LCW 42:54,61
2. Werner Christophel (35) TuS Weiss 43:18,04
3. Ernst Binder (34) LG Nürnberg 44:24,28 8 Läufer am Start.

Bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Vaterstetten bei München gewann Werner Beecker bereits seinen fünften Titel als M-70er über 5.000 bzw. 10.000 m. Es gelang ihm, sich gegenüber Werner Christophel für die bei den Nordrheinmeisterschaften über 10.000 m in Solingen erlittene Niederlage zu revanchieren. Werner ist aber nicht 100-%ig davon überzeugt, dass sein Kontrahent im April in Solingen tatsächlich die volle Distanz von 25 Runden gelaufen ist.

Der zweite Platz über 5.000 m ist für Werner keine Niederlage, sondern ein Erfolg. Wer schafft es schon außer Werner, selbst im vierten Jahr seiner Zugehörigkeit zur Altersklasse M 70 noch ganz vorne mitzumischen. Die auf den ersten Blick recht schwachen Zeiten müssen vor dem Hintergrund des sehr warmen Wetters gesehen werden.

N.K.

Meerbusch-Bösinghovener Sommerlauf (09.07.): Schnell wieder nach Hause - Norbert Korte

5 km Männer: 1. Christoph Lohse (83) Preußen Krefeld 15:23 - keine amtlich vermessene
9. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 18:49 Strecken -
13. Adolf Keller (44) M 60/ 1. 19:12
22. Hans Georg Bein (56) M 45/ 2. 20:15
60. Thomas Happe (65) M 40/ 8. 23:21 128 Läufer im Ziel.

5 km Frauen: 1. Antoinette Jünger (59) VSV Grenzland 19:48
Wegberg
17. Ingeburg Keller (54) W 50/ 2. 25:13
19. Petra Heiker (55) W 50/ 3. 26:30 54 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Marc Müller (84) LAZ Mönchengladbach 33:55
63. Ralf Mangold (67) M 35/ 10. 44:37 176 Läufer +
Norbert Korte (50) M 55 aufgegeben 49 Läuferinnen im Ziel.

Erwartungsgemäß hatte mich der Lauf an der Ronsdorfer Talsperre doch mehr angestrengt als mir lieb war. Das Freitagstraining mit den Laufkameraden vom Fuchspark aus kam nahezu einer Katastrophe gleich. Ich fuhr deshalb schon ziemlich schlecht gelaunt nach Bösinghoven. Aber wenn ich gemeldet bin, dann laufe ich auch. Außer mir nahm nur noch Ralf Mangold am 10er teil. Alle anderen begnügten sich mit dem 5er. Die Strecke führte über einen absolut flachen 2,5-km-Rundkurs durch den Ort und die angrenzenden Felder.

Es herrschten angenehme Sommertemperaturen, um gemütlich im Garten zu sitzen. Für einen Wettkampf war es mir dagegen selbst um 18.30 Uhr noch zu warm. Ich verzichtete deshalb auf mein sonst übliches Aufwärmprogramm und habe mich mehr „eingegangen“ als eingelaufen. Ich fühlte mich schlapp und ohne Spannkraft. Es fiel mir schwer, mich überhaupt auf den bevorstehenden Wettkampf zu konzentrieren. Ich ließ es deshalb nach dem Start zuerst einmal gemütlich angehen. Es lief aber dann doch besser als ich gedacht hatte. Das Laufen machte mir Spaß. Stück für Stück schob ich mich weiter nach vorne. Die zweite Runde strengte mich schon mehr an. Ich hatte Mut gefasst und wollte ausloten, welche Platzierungsmöglichkeiten sich für mich noch boten. Schlechter als nötig musste die Zeit ja auch nicht unbedingt sein.

In der zweiten Hälfte der zweiten Runde verspürte ich einen leichten Druck in der hinteren Oberschenkelmuskulatur des rechten Beines. Ein typisches Warnzeichen für einen sich anbahnenden Muskelfaserriss. Der leichte Schmerz verschwand aber zum Glück wieder. Es schien also alles in Ordnung zu sein. Gerade noch hatte ich Hans Georg Bein am Ende der zweiten Runde auf dem Sportplatz zugewunken, als 2 m weiter ein kräftiger Schmerz meinen rechten Oberschenkel durchzuckte. Ich blieb sofort stehen. Bis ins Ziel wäre ich auf keinen Fall mehr ohne Muskelfaserriss gekommen. Es wäre unvernünftig gewesen, auch nur noch 100 m weiter zu laufen. Rund 23 Min. hatte ich für die beiden Runden gebraucht. Keine berauschende Zeit! Ich war wahnsinnig enttäuscht und bin deshalb sofort zu meinem Auto gegangen. Ich wollte nur noch weg. Wenigstens konnte ich als Trost ein Funktions-T-Shirt mitnehmen.

Am nächsten Tag bin ich im Training einige Kilometer sozusagen im Zeitlupentempo gelaufen. Mehr ging nicht, wenn ich nicht doch noch einen Muskelfaserriss riskieren wollte. In den Tagen darauf ging es aber immer besser, und ich konnte dann auch wieder ganz normal trainieren.

Wenn die Streckenlänge in Bösinghoven einigermaßen stimmte, dann sind Wolfgang Stein, Adolf Keller und Hans Georg Bein über 5 km hervorragende Zeiten gelaufen. Aber gerade angesichts der Wärme habe ich da so meine Zweifel.

Neusser Sommerabendlauf (08.07.) 10 km Männer: 1. Karsten Kruck (78) 29:43,1
Bunert Running Team
- keine amtlich vermessene Strecke - 5. Andreas Pakmohr (60) LG 31:43,9
110 Läufer im Ziel. 99. Volker Heinrichs (44) M 60/ 3. 46:50,8
29 Läuferinnen im Ziel. 10 km Frauen: 14. Gabi Pohlmann (41) W 60/ 1. 47:03,3

24-Std.-Lauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ (05./06.07.)

Die Leistung des Ausnahmeläufers Wolfgang Schwerk aus Solingen stellte alle anderen sportlichen Bemühungen bei dieser Veranstaltung in den Schatten. Er lief in den 24 Std. 162 x die 1,4 km lange untere Runde um die Ronsdorfer Talsperre (= 225 km). Der 50-jährige Wolfgang Schwerk, der für SuS Schalke 96 startet, hält den Deutschen Rekord über 24 Stunden mit 276,2 km. Hier hat er es also locker angehen lassen. Die sportliche Höchstleistung stand aber auch nicht im Vordergrund bei dieser Veranstaltung. Es ging darum, Geld für den Erhalt der Schulbibliothek der Erich-Fried-Gesamtschule und die Beseitigung der Graffiti-Schmierereien am Ronsdorfer Hallenbad zu sammeln. Das ist vollauf gelungen. 9.000 Euro kamen zusammen. Nach Abzug aller Kosten - u.a. für 330 T-Shirts - blieb da sicherlich noch ein schönes Sümmchen über.

In der Zeit von 18 - 19 Uhr sollten nach den Vorstellungen des Veranstalters insbesondere die Vereine die kleine Runde um die Ronsdorfer Talsperre bevölkern. Für uns eine gute Gelegenheit, diese begrüßenswerte Aktion nicht nur zu unterstützen, sondern auch etwas für unsere Außendarstellung zu tun. Die Resonanz unter den LCWerinnen und LCWern hätte aber durchaus noch größer sein können. Aber wenn es letztlich um nichts geht, hält sich das Interesse halt in Grenzen.

Nachdem wir in lockerem Tempo eine Stunde lang unsere Runden um die Talsperre gedreht hatten, mussten wir Platz machen für den Tempolauf der Jungspunde unter 18 Jahren über 5 Runden mit Jan-Philipp und Nikolai Werner. Mir reichte das Training aber noch nicht. Ich entschloss mich deshalb zu einer zusätzlichen harten Trainingseinheit auf der Straße oberhalb der Talsperre. Anschließend wollte ich für den guten Zweck noch ein Bratwürstchen essen. Da der Tempolauf über 5 Runden für die über 18-Jährigen nur wenig Resonanz fand, ließ ich mich vom Veranstalter überreden, hier noch mitzumachen. Ein kleines Feld von 6 Läufern und drei Läuferinnen setzte sich schließlich in Bewegung. In der dritten Runde lief ich als Dritter allein auf weiter Flur. Ich hatte aber Glück. Adolf Keller kam mir entgegen und stellte sich spontan als Hase zur Verfügung. Es wäre sonst noch sehr hart und langweilig geworden.

Es gab sogar eine Siegerehrung, bei der jeder Teilnehmer das für diese Veranstaltung extra herausgebrachte T-Shirt erhielt.

Neukirchener Sommerabendlauf (01.07.)

10 km Männer, männl. Jugend A: 1. Sebastian Franke (74) ASC Düsseldorf 33:35,9
86. Lothar Scholz (32) M 70/ 1. 51:04,4

- amtlich vermessene Strecke - 105 Läufer + 32 Läuferinnen im Ziel.

Düsseldorfer Brückenlauf (26.06.)

- amtlich vermessene Strecke -

| | | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> | <u>Streckenhälften</u> | |
|----------------------|----------------------------|-----------------------|---------------|--------------------|------------------------|-------|
| <u>10 km Männer:</u> | 1. Sascha Dee (75) | „Die Bierkönige“ | 34:03 | 34:03 | 17:02 | 17:00 |
| | 167. Rainer Krüger (62) | M 40/ 37. | 44:09 | 44:30 | 21:48 | 22:21 |
| 850 Läufer | 288. Walter Hümpfner (59) | M 45/ 39. | 47:28 | 47:49 | 23:18 | 24:10 |
| im Ziel. | 568. Volker Heinrichs (44) | M 60/ 11. | 53:22 | 54:03 | 26:45 | 26:36 |
| | LT Nordpark Wuppertal | | | | | |
| <u>10 km Frauen:</u> | 1. Stefanie Buss (75) | ASC Rosellen Neuss | 37:41 | 37:42 | 18:32 | 19:08 |
| 259 Läuferinnen | 75. Cordula Hümpfner (61) | W 40/ 18. | 54:04 | 54:48 | 27:31 | 26:32 |
| im Ziel. | 193. Gerlinde Kiel (51) | W 50/ 6. | 64:18 | 64:57 | 30:56 | 33:22 |
| | 222. Gabi Krüger (63) | W 40/ 40. | 69:19 | 70:32 | 33:12 | 36:06 |

Essener Sommernachtslauf von Germania Überrauch (22.06.)

4.444 m: 1. Günter Koch (49) USC Bochum 15:32
6. Rainer Krüger (62) M 40/ 2. 17:57 26 Läufer + 10 Läuferinnen im Ziel.

Wieder PrimaSet-Marathon Menden oder Petrus muss ein Mendener sein (19.06.) - Eberhard Dunger

Zum 21. Mal lud der Marathon-Club Menden zu seinem Lauf ein. Dieser bestens organisierte Marathon ging 2 Runden durch die Innenstadt, um nach ca. 6 km in die Felder oberhalb der Ruhr abzubiegen. Da der Start um 8 Uhr erfolgte, waren die Temperaturen noch recht moderat. Das sollte sich aber bald ändern. Wie in den letzten 5 Jahren, in denen ich dort gestartet bin, strahlte auch dieses Mal erbarmungslos die Sonne. Nach 2 Stunden wurde es immer heißer; aber die Organisatoren sorgten alle 3 km für reichlich Flüssigkeit (Wasser, Iso, Cola) und Schwämme. So sind trotz der fast tropischen Temperaturen von 212 Startern 211 ins Ziel gekommen. Da war es auch kein Wunder, dass ein Nordafrikaner als Erster das Ziel erreichte. Mohamad Ahansal aus Marokko, zweifacher Sieger des Marathon des Sables, brauchte für die Strecke 2:39:12 Std. Nach ihm kam der Sieger der Jahre 2003/2004, Wolfgang Schütz, in 2:42:26 Std. ins Ziel.

Für mich war der Start ein voller Erfolg: Als 39. des Gesamtklassements und 8. der M 50 lief ich endlich unter 3:30. Mit meinen 3:29:36 konnte ich sehr zufrieden sein, zumal ich mich wieder um 2 Minuten verbessert habe.

Auch wenn diese Veranstaltung relativ spät im Jahr stattfindet, kann ich sie trotz alledem empfehlen. Bei moderater Startgebühr bekommt man eine superorganisierte Veranstaltung geboten. Als besonders angenehm empfinde ich, dass alle Marathon-Neulinge persönlich mit einem kleinen Geschenk belohnt werden. Außerdem stehen mit der Papier Union und der Brauerei Erdinger tolle Sponsoren zur Verfügung. Gerade bei Letzterem macht es besonders viel Spaß, seine verlorene Energie mit alkoholfreiem Weizenbier wieder zu ersetzen. Ich hoffe und wünsche mir, dass der Marathon-Club Menden auch weiterhin das Konzept dieser Veranstaltung beibehält, sodass es wie in den letzten Jahren ein großes Familientreffen bleibt. Ich freue mich schon auf den 22. PimaSet-Marathon und werde auf jeden Fall wieder dort starten.

Mittelrhein-Marathon - von der Loreley zum Deutschen Eck - (18./19.06.):

Hauptsache gesund durchgekommen! – Hans Georg Bein

| | | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> | <u>Halbmarathon</u> |
|----------------------|-----------------------------------------|------------------|---------------|--------------------|---------------------|
| <u>Marathon:</u> | 1. Uwe Honsdorf (63) | Rot-Weiß Koblenz | 2:27:23 | 2:27:24 | |
| | 78. Andreas Sievert (66) | M 35/ 19. | 3:13:31 | 3:13:36 | 1:29:29 |
| | 596. Hans Georg Bein (56) | M 45/ 138. | 3:48:22 | 3:48:36 | 1:42:54 |
| | 1.228. Friedhelm Garze (48) | M 55/ 55. | 4:13:21 | 4:13:49 | 1:50:22 |
| | 1.477. Peter Muschkiet (64) | M 40/ 371. | 4:22:35 | 4:23:49 | 1:59:50 |
| <u>Frauen:</u> | 1. Irmgard Weber, W 45 | „Passtschon 98“ | 3:23:01 | 3:23:24 | |
| | 275. Gaby Pohlmann (41) | W 60/ 2. | 4:39:29 | 4:42:45 | 2:16:36 |
| | 321. Vera Hellmich (59) | W 45/ 58. | 4:46:05 | 4:46:59 | 2:08:58 |
| | 472. Helga Rother (41) | W 60/ 5. | 5:14:57 | 5:18:13 | 2:23:08 |
| | 2.795 Läufer + 570 Läuferinnen im Ziel. | | | | |
| <u>Halbmarathon:</u> | Volker Heinrichs (44) | M 60/ 10. | 1:59:46 | 2:00:01 | |
| | Karin Blume (53) | W 50/ 60. | 2:25:00 | 2:26:53 | |

Koblenz - sonnig, sehr heiß, kaum Schatten, etwas über 1.100 Läuferinnen und Läufer, die den Halbmarathon, Marathon oder Inliner-Marathon abgebrochen haben; 300 Rettungseinsätze, 40 intensiv-medizinische Behandlungen. Das ist die trockene Bilanz vom Wettkampfgeschehen. Dementsprechend blieben die erzielten Zeiten bei fast allen hinter den Erwartungen bzw. „normalen“ Zielzeiten zurück. Mit 13 Personen haben wir vom LCW teilgenommen und hatten unseren Spaß in der schönen Stadt Koblenz, in der wir ein schönes Wochenende verlebt haben.

Der Beweis ist erbracht, LCW'ler stehen nicht nur in Lauschuhen ihre Frau bzw. ihren Mann, sondern geben auch auf Skatern eine gute Figur ab und sind flott unterwegs – Glückwunsch zu dem gelungenen Debüt und den tollen Zeiten.

Warum nicht mal 42,195 km skaten? – Inge Keller

Als auf der LCW-Weihnachtsfeier 2004 über den erstmals stattfindenden Mittelrhein-Marathon gesprochen wurde, hatte Thomas Happe eine gute Idee: Warum nicht mal die Strecke auf Inlinern bewältigen? Ich war begeistert und hab mich sehr schnell an den Gedanken gewöhnt. So entschieden Thomas, Petra Heiker und ich – wir probieren's. Nachdem ich den Hamburg-Marathon noch auf „gewohnte“ Weise hinter mich gebracht hatte, begann also das Training auf Inlinern. Petra und ich fuhren ca. zweimal wöchentlich zum Training an den Kemnader See. Einmal um den See ..., das war ganz schön anstrengend und wackelig. Und für die 10 km brauchten wir anfangs auch 50 Minuten. Aber wir wurden besser. Dann kam das Wochenende der neuen Herausforderung.

Samstag, 18. Juni: Anreise nach Koblenz. Bei ziemlich hohen Temperaturen besorgten wir uns zunächst die Startunterlagen, danach flüchteten wir in einen schattigen Biergarten zum Mittagessen.

Sonntag, 19. Juni: 6.30 Uhr Transfer für die Inliner mit dem Zug nach Oberwesel. Bereits beim Start war zu erahnen, dass die angekündigte Temperatur von über 30⁰ erreicht werden würde. Als Eine unter 1.200 Inlinern fühlte ich mich beim Start genauso eingeengt wie bei jedem anderen Wettlauf. Volle Konzentration auf die Mitläufer links uns rechts und vor mir. Aber dann ... eine Lücke (!) ... endlich konnte ich überholen. Ich wartete auf die mir selbst gestellte Frage: „42 km – warum?“ – Sie kam nicht. Stattdessen musste ich bei km 5 in Höhe der Loreley in mich hineinlachen. Ein Gedicht von Erich Kästner kam mir in den Sinn:

*Die Loreley, bekannt als Fee und Felsen,
ist jener Fleck am Rhein, nicht weit von Bingen,
wo früher Schiffer mit verdrehten Hälsen,
von blonden Haaren schwärmend, untergingen.*

*Wir wandeln uns. Die Schiffer inbegriffen.
Der Rhein ist reguliert und eingedämmt.
Die Zeit vergeht. Man stirbt nicht mehr beim Schifffen,
bloß weil ein blondes Weib sich dauernd kämmt-*

Auch die Strecke war fantastisch. Die Burgen entlang des Rheins „flogen“ nur so an mir vorbei. Die Atmosphäre, besonders in Boppard, war grandios. Bevor wir in Rhens ein Stück Kopfsteinpflaster bewältigen mussten, wurden wir davor durch Streckenposten gewarnt. „Passt auf – in 200 m kommt Pflasterstein“. Dieser Zuruf wiederholte sich noch zweimal, bis es dann wirklich holprig wurde. Aber es war kein Problem – nur den wunderschönen Ort konnte ich mir dabei nicht ansehen. Der Blick war dauernd nach unten gerichtet.

Angenehm überrascht war ich auch von dem kollegialen Verhalten der Skater vor mir – kam irgendeine größere Unebenheit im Boden, wurden die Hände zur Warnung erhoben. Alles in allem war es ein tolles Erlebnis. Ich werde es bestimmt wiederholen. Aber der nächste Marathon wird wieder „zu Fuß“ gelaufen ☺ Denn ausgepowert war ich nach 1:46 Std. nicht.

| | | | |
|--------------------------|------------------------|------------|---------------|
| <u>Inliner-Marathon:</u> | 170. Inge Keller (54) | W 50/ 9. | 1:45:30 Netto |
| | 200. Petra Heiker (55) | W 50/ 12. | 1:49:33 “ |
| | 529. Thomas Happe (65) | M 40/ 124. | 1:49:35 “ |

Tengelmann-Lauf in Mülheim-Speldorf (19.06.):

Toller Einstand für Christian Schau – Hans Georg Bein

| | | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> | |
|---------------|--------------------------|------------------|---------------|--------------------|--------------------------|
| <u>10 km:</u> | 1. Bartek Mazerski, M 20 | Victoria Stuhm | 32:30 | 32:30 | |
| | 41. Wolfgang Stein (39) | M 65/ 1. | 39:45 | 39:52 | |
| | 46. Adolf Keller (44) | M 60/ 1. | 40:01 | 40:03 | |
| | 79. Christoph Schau (72) | M 30/ 7. | 41:42 | 41:49 | |
| | 103. Werner Beecker (32) | M 70/ 1. | 43:11 | 43:21 | 796 Läufer + |
| | 603. Harald Sohnius (35) | M 70/ 4. | 56:04 | 56:14 | 262 Läuferinnen im Ziel. |
| <u>5 km:</u> | 1. Marc Müller | Team Siempelkamp | 16:38 | 16:39 | 467 Läufer + |
| | 327. Harald Trantow (39) | ohne AK-Wertung | 28:24 | 28:33 | 209 Läuferinnen im Ziel. |

Christian Schau, der seinen ersten Lauf für den LCW bestritt, kam auf Anhieb auf den 7. Platz in der M 30. Toller Einstand! Die M 60, M 65 + M 70 wurden klar durch unsere Vereinskameraden Adolf Keller, Wolfgang Stein und Werner Beecker dominiert. Wolfgang lief dem Zweitplatzierten in seiner Altersklasse mit 8 Min. (!) Vorsprung auf und davon. Alle Beteiligten an diesem Wettkampf beglückwünsche ich zu ihren tollen Leistungen bei diesen heißen Witterungsbedingungen.

Remscheider City-Lauf (18.06.): Mini-Marathon Jahrgänge 1991 + älter (4.219 km)

| | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------|-------|
| | 1. Daniel Lipus (88) | EMA-Gymn. | 14:01 |
| | 2. Jan-Philipp Werner (89) | MJB/ 2. | 14:55 |
| 187 Läufer + | 3. Nikolai Werner (89) | MJB/ 3. | 15:00 |
| 73 Läuferinnen im Ziel. | 31. Timo Bauer (90) | M 15/ 4. | 18:12 |

Jan-Philipp und Nikolai Werner mussten sich nur dem alles überragenden Daniel Lipus beugen, der sich 3 Wochen später in 1:56,17 und 4:05,69 Min. bei den Nordrheinmeisterschaften in Aachen die Titel über 800 m und 1.500 m holte.

Angesichts des heißen Wetters verwunderte es nicht, dass das Läuferfeld auf der kurzen Strecke größer als über 10 km war.

Norbert Korte

Himmelgeister Jüchtlauf des SFD 75 Düsseldorf (18.06.)

| | | | | |
|---------------|-------------------------|------------|-------|---------------------------------------------|
| <u>10 km:</u> | 1. Daniel Völling (81) | Moerser TV | 36:54 | - <u>keine</u> amtlich vermessene Strecke - |
| | 13. Werner Beecker (32) | M 70/ 1. | 43:51 | |
| | 47. Lothar Scholz (32) | M 70/ 2. | 52:49 | 99 Läufer + Läuferinnen im Ziel. |

„4. EWE Nordseelauf 2005“ – „Tour de Nordsee“ –

Motto „Mach nicht halt - Lauf gegen Gewalt!“ – Ralf Mangold

Prolog

Jetzt sollte es also soweit sein. Nach einigen Einzel-Wettkämpfen stand nunmehr eine ganze Tour

mit insgesamt 8 Einzelwettkämpfen im Plan. Die Marketinggesellschaft „Die Nordsee GmbH - Sieben Inseln - Eine Küste“ schickte wieder gemeinsam mit dem „kirchlichen Dienst in Freizeit, Erholung und Tourismus-Nordsee der evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannover“ das Läuferfeld unter dem Motto „Mach nicht halt - Lauf gegen Gewalt“ erneut an den Start. Gelaufen wurde „mit einem Fuß im Wasser“ – aber auch im Watt, Wald und im tiefen Sand am Strand entlang.

Acht Etappen an sieben Tagen mit über 80 Kilometern musste das Läuferfeld zwischen dem Startschuss in Wilhelmshaven und dem Zielstrich am 18. Juni 2005 in Cuxhaven bewältigen. Fünf Läufe an der Küste, zwei Inselstrecken, und zum krönenden Abschluss der „Hamburger Wattlauf“ von der Insel Neuwerk über den Meeresboden zurück zum Festland standen auf dem Programm.

Neben der Möglichkeit, die komplette Tour als Selbstversorger (ca. 95,00 Euro inkl. Fährkosten) bzw. mit Übernachtung (ab 500,00 Euro) zu buchen, konnten auch Teil-Etappenpakete bzw. auch die Teilnahme an Einzeletappen gebucht werden. Die Etappenpakete enthielten als „Rundum-Sorglos-Pakete“ die Übernachtungen mit Frühstück, sportliche Betreuung und Fähr- und Bus-transfers zu den einzelnen Veranstaltungen. Insgesamt waren über 200 Teilnehmer(innen) gemeldet, die die gesamte Tour laufen möchten.

Als Fan der „Tour de France“ sollte es eine besondere Herausforderung werden. Die Beobachtung der Ergebnisse bei den Einzeletappen, und dann die Entwicklung in der Tour-Gesamtwertung. Außerdem war dies die erste „Urlaubswoche“ ohne Frau und Familie. Die wollte mich nur auf den ersten zwei Etappen begleiten. Ich hatte die Tour als Selbstversorger gebucht, da ich im Hotel „Mama“ in Emden eine günstige Unterkunft gefunden hatte.

Am Tag vor dem Tour-Start stand noch eine Informationsveranstaltung in Bengersiel auf dem Programm. Trotz Stau und Fahrten durch diese endlosen Weiten Ostfrieslands, traf ich dennoch (fast) pünktlich in Bengersiel ein.

Bereits im Vorfeld wurde man durch den Reiseveranstalter (Bremerhaven Touristik) sehr gut informiert. Für die einzelnen Etappenorte gab es Anreise- und Parkhinweise. Vor der Veranstaltung erhielt man die Startunterlagen mit T-Shirt und einigen Informationen von den Veranstaltern. Im Veranstaltungssaal sah man dann in viele (ca. 150 Anwesende) erwartungsvolle Gesichter. Es war ein alters- und geschlechtermässig bunt gemischtes Feld. Eine größere Anzahl von Paaren war zu erkennen und auch einige, die nicht zum ersten Mal dabei waren (= Wiederholungstäter). Über 70 Läufer liefen schon im Vorjahr mit. Einige haben sogar an allen 4 Nordseeläufen teilgenommen. Begrüßt wurden wir durch den Kurdirektor von Bengersiel, der direkt darauf hinwies, dass er sich darum gekümmert hat, dass die Witterung und Temperatur auf „läuferfreundliche“ 15°C „runterge-regelt“ wurde. Tatsächlich war das Wetter in Gesamt-Deutschland für Mitte Juni recht kühl.

Nach der Begrüßung durch die Veranstalter wurden dann die Mitglieder des Organisationsteams vorgestellt, zu dem der Moderator, die Zeitmesser, die Zuständigkeit für die Startunterlagen und das Trainer-Team für die Vorbereitung (Auf- und Abwärmüberungen) und die Begleitung gehörten.

Die Zeitmessung erfolgte über einen Chip in der Startnummer (bibchip), die laminiert war, damit sie auch die 8 Etappen hielt.

Jetzt wurden noch die Etappen in einzelnen vorgestellt und auch noch Fragen beantwortet. Der Service ist schon unglaublich: Gepäcktransport, Duschkmöglichkeiten, Nudelparty, Kinderbetreuung, Tombola mit Verlosung nach jeder Etappe, Rahmenprogramm bei jeder Etappe, Veranstaltungsprogramm am Pausentag und Abschlussparty in Cuxhaven.

Spätestens jetzt fühlte man sich sehr gut informiert und aufgehoben. Mein Ziel war es, die Tour durchzustehen, den „LC Wuppertal“ würdig zu vertreten und mich am Tour-Ende im vorderen Drittel wieder zu finden.

1. Etappe (11. Juni 2005 17:00 Uhr) Wilhelmshaven (Südstrandlauf) – 10 km

Im Gegensatz zu den „Naturläufen“ wurde extra darauf hingewiesen, dass diese Strecke exakt vermessen ist. Bei der Ankunft in Wilhelmshaven war das Rahmenprogramm schon voll im Gang. Eine Band spielte, es gab Beschäftigungen für die Kleinsten, Getränke- und Würstchenstände.

Ca. 20 min. vor dem Start begann das Aufwärmprogramm. Dabei konnte man schon einige Bekanntschaften machen. Kurz vor dem Start wurde die Hymne des Nordseelaufs („An der Nordseeküste...“) gespielt. Zum ersten Mal rollte die La-Ola-Welle durch das Starterfeld. Dann kam der Startschuss. Jetzt ging es los.

Es mussten 2 Runden entlang des Südstrands und des Hafens gelaufen werden. Am Deich entlang parallel zum Jadebusen ging es mit Rückenwind, danach konnte ein Feuerschiff gesichtet werden. Auf der ersten Runde wurde ich nicht überholt, konnte aber einige überholen. Das haben sich meine Mitläufer für die zweite Runde aufgehoben. Der Rückweg ging dann natürlich gegen den Wind entlang einem Binnenhafen. Aufgrund der Witterung (kühler Wind, leichter Nieselregen) waren nur wenige Zuschauer auf der Strecke zu entdecken. Insgesamt war die Strecke sehr gut abgesperrt und gesichert.

Bereits kurz vor dem Ziel konnte man den Moderator hören, der fast jeden Läufer einzeln mit Namen begrüßte, insbesondere die Teilnehmer, die bereits an mehreren Nordseeläufen teilgenommen hatten. Ich beendete die Startetappe mit einer persönlichen Bestzeit (46:20 min) über 10 km. Da nicht alle Wert auf Top-Zeiten legten (oder wussten, was noch vor uns lag), kamen z.B. auch Pärchen gemeinsam Hand in Hand über die Ziellinie. Beim Duschen wurde schon wieder nach vorne geschaut. Morgen müssen 20% mehr geschafft werden. Aus Rücksicht auf meine Familie habe ich an der Tombola, der Siegerehrung und dem Nudelessen nicht mehr teilgenommen.

Dem erstplatzierten männlichen und weiblichen Tourläufer wurde bei der Siegerehrung das weiße Trikot des Tour-Führenden übergezogen.

1. Etappe: 46:20 Min. (4:38 Min./km) – Platz 69 v. 281; Platz 42 v. 182 der Tour-Wertung

2. Etappe (12. Juni 2005 13:00 Uhr) – Borkum (Promenadenlauf) – 12 km

Wie bei der Tour de France bewegte sich heute der gesamte Tour-Tross, bestehend aus Organisatoren, Teilnehmern und Begleitern zur nächsten Etappe. Dies war die erste Inseletappe, die daher nur per Fähre erreicht werden konnte. Während der zweistündigen Fahrt ließen sich wieder einige neue Bekanntschaften schließen und auch viel „Läuferlatein“ austauschen. Andere hatten die Möglichkeit, den am Vorabend angetrunkenen Rausch auszuschlafen. Alles erinnerte ein wenig an die Zeit in der Jugendherberge.

Auf Borkum blieb uns noch ausreichend Zeit für einen kleinen Rundgang. Die Temperaturen lagen bei teils sonniger, windiger Witterung bei ca. 12 - 15°C. Der Lauf begann pünktlich um 13:00 Uhr. Auf den ersten 3,5 km liefen wir mit Rückenwindunterstützung entlang der Strandpromenade. Trotz aller vorheriger Überlegungen ging ich diese Kilometer wieder zu schnell an. Danach führte der Kurs über einen Wirtschaftsweg (Sand und Bauschutt) durch die Greune Stee (kleines Waldgebiet) und über Radwege. Es lief sehr gut. Ab und zu fiel etwas Nieselregen. Der Wind kam seitlich bzw. schon auf einigen Abschnitten als Gegenwind. Getränke gab es diesmal bei km 5 und 9. Auch diesmal war die Versorgung und Streckenführung sehr gut organisiert. Ab km 8 störte wieder strammer Gegenwind. Aber irgendwie wurde ich dadurch beflügelt. Ab km 10 gab es dann noch einen Schub, sodass ich diesmal sogar noch einige Läufer überholen konnte. Es war für mich ein Superlauf, und das ließ für die nächsten Etappen hoffen. Auch landschaftlich wurde alles angeboten, was Borkum hat: Sand, Strand, Wald und Radwege.

An der Spitze wurde heute auch zum ersten Mal angegriffen. Es entwickelte sich ein spannendes Finish. Bei der Siegerehrung verstärkte sich der Regen, sodass es Zeit wurde, den Rückweg anzutreten. Leider schaffte es eine Urlaubs- und Kurinsel wie Borkum nicht, den rund 300 verschwitzten und durchgefrorenen Läufern eine Duschkabine anzubieten.

2. Etappe: 54:57 Min. (4:34 Min./km) – Platz 55 v. 276; Stand der Tour-Wertung: Platz 41 v. 178

3. Etappe (13. Juni 2005 18:00 Uhr) – Butjading (Sand'Art-Lauf) – 11,6 km

Heute stand die erste „Point-to-Point“-Etappe auf dem Programm. Allerdings war zuerst ausschlafen angesagt, da der Lauf erst um 18:00 Uhr begann. Trotz längerer Anreise konnte ich den Tag ruhig angehen lassen. Wichtigste Frage war wieder: Wie stark ist der Wind? Obwohl ich über 15 Jahr an der Nordseeküste gelebt habe, lernte ich bei dieser Tour wieder neue Orte kennen. So auch Butjading.

Kurz vor der Ankunft erkannte ich an den Windrädern, es wird ein Lauf gegen den Wind. Vielleicht klappte es heute auch so gut wie gestern. Leider hatte sich bei mir auch noch eine Erkältung eingeschlichen (vielen Dank „Borkum“).

Zuerst mussten aber die Ergebnis-Listen gecheckt werden. Tatsächlich konnte ich mich gestern um einen Platz in der Gesamt-Wertung verbessern. Also jetzt die Startnummern merken, die in der Platzierung vor und hinter mir zu finden sind, um deren Träger während des Laufes beobachten zu können. Bereits beim Aufwärmen merkte ich aber schon, dass es heute nicht mein Tag werden würde. Vielleicht bekam ich jetzt die Anstrengung der ersten 2 Etappen zu spüren. Auch nach dem Start kam ich nicht so richtig in Gang. Dann konnte auch nur schlecht überholt werden. Im Gegensatz zu Borkum verlief die Strecke wenig abwechslungsreich: links vom Deich, rechts vom Deich, links vom Deich, rechts vom Deich ... und endlose Weiten. Es herrschte auch permanent Gegenwind. So quälte ich mich Richtung Ziel. Nachdem ich einige Kilometer alleine laufen musste (ohne Windschatten) überholten mich bei km 9 gleich 4 Läufer. Auch ein direkter Tour-Verfolger war dabei. Ich habe dann noch mal versucht, alle Kräfte zu mobilisieren und im Windschatten zu laufen. Aber dies beherrsche ich im Gegensatz zu einigen Mitläufern absolut nicht. Am Ende verlor ich aber „nur“ 6 Sekunden in der Gesamt-Wertung. Bereits auf Borkum munkelte man über die tatsächliche Streckenlänge. Hier wurde offen diskutiert. Statt der angekündigten 11,2 km betrug die Streckenlänge tatsächlich ca. 11,6 km.

Nach dem Zieleinlauf wurden wir in Bussen wieder zum Start gefahren. Dort konnten wir aber duschen und dann gemeinsam im Sonnenuntergang die Siegerehrung miterleben. Der Tour-Führende aus Essen (Jürgen Krause) verteidigte seinen Platz gegenüber dem Tour-Sieger von 2002 und 2003 (Heinz Dankers).

Die Rückreise ermüdete schon sehr. Morgen standen 2 Etappen auf dem Programm, die erste bereits um 10.30 Uhr.

3. Etappe: 53:59 Min. (4:39 Min./km) – Platz 50 v. 238; Stand Tour-Wertung: Platz 38 v. 173

4. Etappe (14. Juni 2005 10:30 Uhr) – Carolinensiel (Frühstückslauf) – 7,4 km

Die erste Etappe am heutigen Tag war eine Wendepunkt-Strecke. So hatten wir bis zur Hälfte Gegenwind und anschließend Rückenwind. Wieder führte die Strecke (nach einem kurzen Stück Sand und Wiese) über einen Deichparallelweg. Und wieder wurden wir von blökenden Schafen angefeuert. Mich strengte der Lauf wieder ziemlich an, da auch die Temperaturen so langsam anstiegen.

Es gelang mir, wieder ein paar Sekunden gegenüber meinem Nachbarn in der Tour-Gesamtwertung

tung gutzumachen. Wie lange ich dies aber noch halten kann, ist mir nicht klar. Auch diesmal (nach Butjading) lief von den Frauen nur die führende Tour-Läuferin vor mir ins Ziel. Spannung gab es auch an der Spitze: Wenn zwei sich streiten, ... Tatsächlich sicherte sich ein dritter Läufer den Etappensieg. Und auch Heinz konnte gegenüber dem weiterhin die Gesamt-Wertung anführenden Jürgen ein paar Sekunden aufholen.

Nach dem Lauf bestand die Möglichkeit, noch an einem Brunch unter sonnigem Himmel teilzunehmen. Neben Obst, Kuchen und einem kalten Büfett wurde ein Nudelauflauf und Reis mit Geschnetzeltem gereicht. Leider reichten die Getränke nicht so ganz. Danach ging es ab Richtung Neuuharlingersiel, wo die nächste Etappe am heutigen Tag auf uns wartete. Aber vorher gab es noch die Gelegenheit, im Schwimmbad bzw. am Strand von Neuuharlingersiel ein wenig Kraft zu tanken.

4. Etappe: 34:45 Min. (4:41 Min./km) – Platz 37 v. 228; Stand Tour-Wertung: Platz 38 v. 173

Halbzeit/ Zwischenfazit

Insgesamt fühle ich mich vor und auch relativ schnell nach den Läufen wieder recht fit. Gelenke, Bänder und Muskeln sind okay. Während der Wettkämpfe lassen aber schnell die Kräfte nach. Das liegt sicherlich auch daran, dass ich die Läufe und die Verteidigung der Platzierung in der Tour-Gesamtwertung viel zu ehrgeizig angehe. Jeden Tag kämpfe ich um Sekunden, obwohl es sich doch um eine Trainingswoche mit Wettkampfcharakter handeln soll. Bei dieser Tour gibt es keine Wasserträger, kein Team, was die „Lücken“ schließt. Positiv ist allerdings, dass man wieder im Kopfrechnen besser wird, wenn man die Tour-Zeiten auswertet. Vielleicht schaffe ich es noch und lasse mich von den „Tour-Genießern“ anstecken.

Auch mit dem Zwischenergebnis bin ich recht zufrieden, konnte ich doch trotz der Vielzahl der Wettkämpfe in so kurzer Zeit meine km-Zeit recht konstant halten. Zwischenergebnis: 41 km in 3:10:01 Std. = 4:38 Min./km.

Jetzt möchte ich aber auch noch den Trainern ein besonderes Lob aussprechen. Nicht nur, dass sie uns ausreichend im Aufwärmprogramm für den Lauf vorbereiten und uns während des Laufes begleiten. Sie achten auch auf jeden „schwächelnden“ bzw. verletzten Läufer. Begleiten ihn, ziehen ihn wieder an das Feld heran und laufen wieder zurück usw. Nach dem Zieleinlauf kehren sie wieder um, feuern die Läufer auf den letzten Metern an und klatschen sie ab. Man wartet richtig auf den letzten Metern darauf, da man weiß – jetzt ist es nicht mehr weit. Nebenbei fordern sie immer wieder die Zuschauer zum Anfeuern auf, was aber im „kühlen“ Norden nicht immer so einfach ist. Insbesondere gemeint sind damit Martina, Christopher, Andreas und Heiko. Marc hat dazu keine Zeit. Er muss vorne die Strecke „freischreien“.

5. Etappe (14. Juni 2005 21:00 Uhr) – Neuuharlingersiel (Sieler Rundlauf) – 6,7 km

An den Informationstafeln und Ausschielderungen im Ort konnte man bereits erkennen, dass hier die Anwohner und Gäste schon frühzeitig und ausführlich über den Lauf und die damit im Zusammenhang stehenden Beeinträchtigungen informiert wurden. Sehr professionell! Am Hafen fand dann auch ein Konzert der Gruppe „Black & White“ statt, die uns bereits in Wilhelmshaven und Butjading begleitet hatte. Anschließend wurde ein Gottesdienst abgehalten. So langsam konnte man sich dann auf den Start vorbereiten. Die Temperatur sank auf angenehme (fast kühle) 15°C, und der Wind blies schwach bis mäßig. Ob mit oder gegen den Wind gelaufen wurde, interessierte fast keinen mehr, da wir immer Wind hatten. Am Start mussten wir für die doch zahlreichen Zuschauer wieder die „Welle“ machen, bevor dann pünktlich um 21:00 Uhr gestartet wurde. Taktik fürs Rennen: So wenig Sekunden wie möglich auf meinen Verfolger verlieren. Diesen entdeckte ich ein paar Meter vor mir. Ich versuchte direkt dran zu bleiben. Sollte er doch diesmal das Tempo machen. Allerdings erwies sich das Dranbleiben insbesondere auf den ersten Metern als recht

schwierig, da es durch schmale Gassen ging. An den Wegstrecken waren auch Fackeln aufgestellt, aber die untergehende Sonne sorgte eigentlich noch für eine ausreichende Beleuchtung. An den Zäunen standen „Groß“ und „Klein“, um uns anzufeuern.

Nach den „Deichläufen“, führte die Etappe diesmal über eine recht abwechslungsreiche Strecke. Leider habe ich ab dem km-Schild „2“ keine weiteren Schilder mehr entdecken (bzw. wahrnehmen) können. Daher weiter einfach nur laufen, laufen und nochmals laufen. Ab ca. km 3 vermochte ich den Anschluss nicht mehr zu halten und musste meinen Mitläufer Meter um Meter ziehen lassen. Am Ende verlor ich 9 Sek. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass der Ermüdungsgrad immer früher eintritt. Bei diesem Lauf schon ab km 2.

Nach dem Duschen im Hallenbad, ging es zurück nach Emden. Danke Neuharlingersiel (Anwohner, Gäste und Helfer)! Ihr bleibt in guter Erinnerung, weil Super-Organisation (Information der Anwohner + Gäste), nettes Rahmenprogramm, abwechslungsreiche Strecke und warme Duschen.

5. Etappe: 31:18 Min. (4:40 Min./km) – Platz 45 v. 255, Stand Tour-Wertung: Platz 37 v. 173

Pausentag

Den Pausentag hatten wir uns alle aber auch redlich verdient. Ich nutzte die Zeit, um ein wenig Geld zu verdienen. Andere freuen sich über das angebotene Veranstaltungsprogramm mit einem Besuch auf den Inseln Langeoog oder Norderney.

6. Etappe (16. Juni 2005 11:30 Uhr) – Spiekeroog (Wrack-Verona-Lauf) – 12 km (2 x 6 km)

Um 9:30 Uhr ging es mit der Fähre Richtung Spiekeroog. Wieder stand ein Lauf am Vormittag auf dem Programm. Da es sich um eine zweimal zu durchlaufende Runde handelte, spielte die Windrichtung keine besondere Rolle. Die Sonne schien, die Temperatur stieg langsam an. Kurz nach der Ankunft konnten wir uns auch direkt für den Lauf vorbereiten. Hervorragende Ausschilderung und Versorgung an allen Stellen. Die zwei Schulen der Insel hatten kurzfristig für diesen Tag einen „Projekttag“ angesetzt und konnten so bei der Streckenbetreuung und im Start-/Zielbereich mit-helfen und anschließend auch am Schülerlauf teilnehmen.

Taktik für das Rennen: erhobenen Hauptes ins Ziel einlaufen. Mir war klar, dass ich das Durchschnittstempo von 4:38 Min./km nicht die ganze Woche halten konnte. Daher wollte ich heute (unabhängig von Tour-Wertungen) meinen eigenen Lauf machen und den Schnitt auf 4:45 Min./km reduzieren. Um das Ergebnis vorweg zu nehmen: Am Ende betrug der Schnitt 4:53 Min./km und der Lauf war wirklich O.K.

Leider konnte „Robbie“, die Seerobbe heute nicht den Startschuss geben, da die Startschusspistole nicht mit auf die Insel genommen werden durfte. So musste ein kollektives „Peng“ reichen. Direkt nach dem Start ging es auf und ab durch die Dünen. Hier staute sich so richtig die Wärme und auch kein Wind war zu spüren. So liefen wir fast 3 Kilometer unter dem Beifall einiger Gäste und Anwohner rauf und runter. Danach kam die Wende und wir mussten gegen den Wind wieder zurück in Richtung Start/Ziel. Der letzte Kilometer führte durch die verwinkelten Gassen des Ortes. Nach 28:37 Min. ging es dann in die zweite Runde. Bereits auf dem ersten Kilometer hatte ich vor mir meinen „Tabellennachbarn“ in der Tour-Gesamtwertung entdeckt. Ich wollte aber meinen eigenen Lauf laufen, und so konzentrierte ich mich nur auf mich. Wir liefen dann allerdings zeitgleich ins Ziel ein.

Den Etappensieg sicherte sich der Vorjahres-Tour-Sieger vor Jürgen Krause und Heinz Dankers. Hier konnte Jürgen den Abstand in der Gesamt-Tabelle um fast eine Minute verbessern.

Nach dem leckeren und kostenfreien Nudelnessen und der Siegerehrung brachte uns die Fähre

wieder zurück zum Festland. Morgen wird in Otterndorf gestartet. Dafür zieht der gesamte Tour-Tross Richtung Bremerhaven.

6. Etappe: 58:44 Min. (4:53 Min./km) – Platz 56 v. 234; Stand Tour-Wertung: Platz 37 v. 173

7. Etappe (17. Juni 2005 18:00 Uhr) – Otterndorf (zwischen Altstadt und Nordsee) – 10 km

Nach der relativ ruhigen Etappe nahm ich mir für heute auf der letzten „normalen“ Etappe eine neue Taktik vor: ANGREIFEN! In der Gesamtplatzierung verlor ich tatsächlich gestern einen Platz. Aber immerhin bin ich noch dabei – allein bei der Etappe auf Spiekeroog mussten 10 Tour-Läufer verletzungsbedingt ausscheiden. Dazu muss man aber sagen, dass wir sogar während des Laufes von einem Doktor begleitet wurden. Wir hatten also neben der örtlichen Betreuung wirklich ständig auch eine hervorragende ärztliche Betreuung.

So langsam weiß ich auch, wo ich mich im Startfeld positionieren muss. Um konstant laufen zu können, wollte ich mich heute von der Tour-Führenden ziehen lassen. Es ging kreuz und quer durch den Ort über Straßen und dann weite Strecken über teilweise recht schmale Schotterwege, sodass ein Überholen nicht möglich war. Ich schaffte es bis km 5 sehr gut dranzubleiben (22:17 Min.). Ich hätte es teilweise sogar geschafft zu überholen, aber ich wollte das konstante Tempo mitlaufen. Danach wurde es ein wenig schwerer, aber es kamen max. 50 m. Abstand dazwischen. Der Lauf führte über recht abwechslungsreiche Waldwege am Strand entlang, an einem Campingplatz vorbei und zum Schluss durch die Altstadt. Die Stadt Otterndorf ist auch der Ausrichter für die Deutschen 10-km-Straßenlauf-Meisterschaften. In einer neuen persönlichen Bestzeit über 10 km erreichte ich das Ziel und konnte meinen Abstand zu den Verfolgern in der Tour-Gesamtwertung auch wieder um ein paar Sekunden ausbauen.

Wieder gab es Nudeln. Eins ist sicher – in der nächsten Woche gibt es keine Nudeln mehr! Jetzt dürfen wir uns auf die morgige Abschlussetappe freuen – 12 km über den Meeresboden!

7. Etappe: 45:50 Min. (4:35 Min./km) – Platz 46 v. 259; Stand Tour-Wertung: Platz 35 v. 173

8. Etappe (18. Juni 2005 16:00 Uhr) – Neuwerk - Cuxhaven (Hamburger Watt-Lauf) – 12 km

Bereits früh war diese „Königs-/Kult-/Premium- oder auch Abschlussetappe“, bedingt durch die Aufnahmekapazität der Fähre, mit über 450 Teilnehmern ausgebucht. Da es durch das Wattenmeer und bis zu 50 cm tiefe Priele gehen sollte, waren alte Laufschuhe empfohlen worden. Der Start sollte gegen 16:00 Uhr erfolgen.

Nach 1 ½ Stunden erreichten wir mit der Fähre die Insel Neuwerk. Jetzt mussten wir nur noch einige Stunden darauf warten, dass das Wasser den Weg Richtung Cuxhaven freigab. Die Insel war schnell umlaufen bzw. der alte Leuchtturm bestiegen. Es herrschte sehr sonniges und heißes Wetter. Dank einer leichten Brise konnte man es aber gut aushalten. Heute begleitete uns ein Fernsehteam.

Bereits vor dem Start merkte ich, dass meine Tabellennachbarn heute angreifen wollen. Teilweise wurden dazu sogar unglaubliche Mittel gewählt: Ein Mitläufer trug Surf-Schuhe an den Füßen, um die Wasserstellen besser überstehen zu können. Es wurde pünktlich gestartet, und nach ca. 600 m berührten zum ersten Mal die Füße den Wattboden. Dann folgte der erste Sprung in ein Wasserloch. Die Schuhe und damit auch jeder Schritt wurden unheimlich schwer und das schon auf den ersten Metern. So ging es dann weiter, fester Wattboden wechselte mit weichem Boden ab. Als sehr unangenehm empfand ich den extrem unebenen Untergrund. Und immer wieder die Wasserpriele mit bis zu 20 cm Wassertiefe. Der Besenwagen war diesmal ein Amphibienfahrzeug. Ein sehr beschwerlicher Lauf, aber sicherlich auch ein besonderer! Dass man bereits vor dem Start das Ziel erkennen konnte, erwies sich natürlich als „Motivationsstopper“. Wattwanderer in Richtung Neuwerk feuerten uns an.

Nach ca. 9 Kilometern liefen wir parallel zur Küste. Dann kam so langsam auch der Strand in Sicht. Auf den letzten zwei Kilometern wollte ich das Tempo nochmals anziehen. Es ging auch ein paar Meter, aber dann waren einfach keine „Körner“ mehr übrig. Auf dieser Etappe waren die Kilometer-Zahlen in umgekehrter Reihenfolge angegeben. So entdeckte ich kurz vor dem Zieleinlauf das 1-km-Schild. Noch nie habe ich mich so über ein 1-km-Schild gefreut. Die letzten 500 m führten dann über den festen Sand am Strand, bevor wir auf die Zielgerade über losen Sand einbogen. Der Zieleinlauf im „Stadion am Meer“ war schon bombastisch – noch einmal kündigte der Moderator („Pete“) jeden einzelnen Läufer mit Namen an. Zum letzten Mal wurde mit „Robbie“ abgeklatscht und dann war es geschafft. 8 Tage körperliche Höchstleistung verletzungsfrei überstanden! In 6:24:16 Std. schaffte ich die 81,7 km.

Bei dieser letzten Etappe hat es Heinz Dankers tatsächlich geschafft, Jürgen Krause die Tour-Führung und damit den Tour-Sieg abzunehmen. Für mich bleibt Jürgen aber der „Sieger der Herzen“. Als schnellster Hamburger auf der letzten Etappe erhielt Heinz auch noch die Krone für die Königs-etappe.

8. Einzeletappe: 58:23 Min. (4:51 Min./km) – Platz 61 v. 448; Stand Tour-Wertung: Platz 34 v. 160

Epilog

Jetzt ist es also vorbei. Es war wirklich eine interessante Woche. Einige gingen an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit, andere genossen die Läufe. Gemeinsam waren wir eine große Familie. Die Nordseebäder hatten die Gelegenheit, sich zu präsentieren. Einige haben dies auch erfolgreich genutzt und sich als tolle Gastgeber präsentiert. Die Organisation arbeitete unglaublich professionell (Dank an Marc und sein Team). Wir waren überall super versorgt – die Strecken waren perfekt abgesperrt, es gab ausreichend Wasserstellen. Die Zeitmessung und auch die Moderation funktionierte einwandfrei. Nochmals sei auch das Trainer-Team genannt.

Vielleicht erhalten beim nächsten Mal nicht nur ein paar einzelne Läufer und Läuferinnen Medaillen, sondern alle Tour-Läufer, die komplett durchgehalten haben. Und vielleicht schafft man es ja auch beim nächsten Mal alle Strecken genauer zu vermessen.

Die Tour ist tatsächlich jedem zu empfehlen, der einmal die eigenen Grenzen entdecken will. Der Nordsee-Lauf ist ein Abenteuer für alle, die etwas besonderes, etwas ungewöhnliches machen wollen. Es ist mehr, als nur einen (oder zwei) Marathon zu laufen. Die Tour kann man fast auch nicht trainieren, denn selbst wenn man 8 x in 8 Tagen läuft – man wird dies kaum in der Wettkampfgeschwindigkeit tun. Die Tour ist halt etwas Außergewöhnliches.

Vielleicht dadurch, dass ich stolz die Initialen des „LC Wuppertal“ auf der Brust trug, konnte ich doch einige Bekanntschaften mit Teilnehmern aus der direkten Umgebung machen (u.a. Remscheid, Velbert, Solingen und Bochum).

Wer glaubt, dass jetzt erst einmal Schluss sein muss mit dem Laufen, der täuscht sich: Am nächsten Samstag steht der 10-km-Stadtlauf in München an. Und dann gibt es eine neue Herausforderung: Es gibt eine Verabredung für den Ems-Jade-Lauf (72 km) im Herbst 2005 und in 2006 soll es Richtung Biel gehen (100 km).

Kreis-Mehrkampfmeisterschaften Schüler/innen D + C in Ratingen (12.06.):

Jan Ole Helesky gelang beste Einzelleistung nach langer Wettkampfpause. Wie Phönix aus der Asche – er kam, sah und war siegreich – Georg Rüttinger

Letztes Jahr im September verabschiedete sich Jan Ole Helesky mit einer herausragenden Leistung im 1.000-m-Lauf vom Leichtathletik-Wettkampfgeschehen, um sich voll auf die Schule zu

konzentrieren. Seine Kondition hielt er durch sein Training in seiner geliebten Ballsportart. Aber Schule ist wichtiger und Jan Ole war sehr ausdauernd im Üben dieser Selbstdisziplin. Respekt!

Mitte Mai 2005 kam er wieder zum Leichtathletiktraining und wollte natürlich auch an den Kreismeisterschaften teilnehmen. Drei Trainingsstunden und ein Probewettkampf in Unna (siehe Bericht) zeigten uns in etwa, wo er leistungsmäßig lag. Trotzdem war er vor dem Wettkampf aufgeregt, denn in Ratingen waren viel stärkere Konkurrenten am Start als einen Tag zuvor in Unna.

Die M 11 startete mit dem Ballwurf, Jan Oles Lieblingsdisziplin. Gleich im 2. Wurf gelang ihm mit 53 m eine fantastische Leistung, die ihm Sicherheit für den weiteren Wettkampf gab. Nur Niklas Wergen von der LG Remscheid warf mit 56 m an diesem Tag weiter.

Der 50-m-Lauf verlief für Jan Ole nicht so glücklich. Er kam zwar schneller als am Vortag aus seinem Startblock, doch die elektronisch gestoppte Zeit von 8,00 s war doch um eine Zehntel Sekunde langsamer als am Vortage. Erfreulich dann zum Abschluss der Weitsprung, wo er mit 4,04 m wieder eine Bestmarke erreichte.

Seine Gesamtpunktzahl im Dreikampf konnte er damit um 49 Punkte gegenüber dem Vortag steigern und schaffte übergücklich einen 3. Platz. An diesem Tag waren die Ergebnisse in der M11 sehr knapp. Platz 2 bis 5 trennten nur 10 Punkte. Jan Ole hatte gut gewählt, dass er am Vortage noch in Unna gestartet war, denn mit der Punktzahl von Unna wäre er in Ratingen „nur“ auf Platz 8 gelandet.

Bei den kommenden Wuppertaler Stadtmeisterschaften möchte er natürlich wieder wie im Vorjahr Stadtmeister werden. Unglücklicherweise fällt der Termin genau auf seinen Geburtstag. Aber ein besseres Geschenk kann man sich selbst nicht machen. Also, Jan Ole, teilnehmen und natürlich gewinnen!

Dreikampf M 11 (50 m, Weitsprung, Schlagballwurf)

| | | |
|------------------------------------|----------------------------------------|--------------|
| 1. Niklas Wergen (94) LG Remscheid | 1.201 Pkte. (7,99 s - 4,28 m - 56,0 m) | 41 Aktive in |
| 3. Jan Ole Helesky (94) | 1.155 Pkte. (8,00 s - 4,04 m - 53,0 m) | der Wertung. |

Bad Nenndorfer Kurparklauf im Rahmen der Vereinsfahrt (12.06.):

So viele LCWerinnen und LCWer machten schon lange nicht mehr aktiv mit/ Friedrich Mann gewann als einziger seine Altersklasse - Norbert Korte

Im Mittelpunkt unserer diesjährigen Vereinsfahrt stand diesmal der Kurparklauf in Bad Nenndorf. Bad Nenndorf liegt etwa 30 km vor Hannover zwischen den Ausläufern der Bückeberge und des Deisters.

Unser Vorsitzender Bernhard Orben musste seine Teilnahme an der Vereinsfahrt leider krankheitsbedingt kurzfristig absagen. Aber auch ohne ihn gab es keine organisatorischen Probleme. Rolf Gunst konnte auf die tatkräftige Unterstützung unseres Ehrenvorsitzenden Harald Heymann bauen.

Die Veranstaltung begann um 14.30 Uhr mit dem Lauf der Schülerinnen. Ein erstaunlich großes Feld mit über 100 Läuferinnen schlängelte sich über die 1.000-m-Runde durch den Kurpark. Seit Stunden hatte es schon mehr oder weniger nach Regen ausgesehen. Jetzt kam ein kräftiger Regenschauer herunter. Das konnte ja heiter werden! Ich fürchtete schon, mich im Regen einlaufen zu müssen. Die Regenwolken verzogen sich aber dann doch wieder recht schnell. Zeitweise schien sogar die Sonne. Letztlich herrschten dann beim Lauf über 10 km um 16.30 Uhr nahezu ideale Witterungsbedingungen.

Wer mit einer flachen Strecke gerechnet hatte, sah sich schnell getäuscht. Vom Kurpark aus führte der von den 10-km-Läuferinnen und -läufern dreimal zu durchlaufende Rundkurs steil hinauf in den angrenzenden Wald. Für mich eine ideale Strecke, denn wo es bergauf geht, muss es auch wieder runter gehen. Bergab laufe ich sehr gerne, denn da kann ich gegenüber meinen Gegnern immer aufholen. In Bad Nenndorf hatte ich aber nicht meinen besten Tag erwischt. Von der vereinsinternen Konkurrenz erwies sich Rainer Krüger als ein ziemlich harter Brocken. Er hängte mich ab. Erst als er etwas nachließ, kam ich in der dritten und letzten Runde wieder an ihn heran. Trotz aller Bemühungen konnte ich mich aber selbst bergab nicht entscheidend von ihm absetzen. Es kam dann, was ich befürchtete hatte. Kurz vor dem Ziel zog er noch einmal an, und ich musste mich geschlagen geben.

Rolf Gunst lief in seinem zweiten diesjährigen Rennen als Vierter der M 55 auf der schweren Strecke erstaunliche 48:43 Min. Auch Friedhelm Garze, der zurzeit nur wenig trainieren kann, lief schon nach 49:25 Min. ins Ziel.

Friedrich Mann gewann in 51:08 Min. mit nur 13 Sek. Vorsprung die M 65. Die ersten Drei in jeder Altersklasse erhielten eine geschmackvolle Urkunde. Angesichts des gut besetzten Feldes durften aber neben Friedrich Mann nur noch Vera Hellmich, Karin Blume, Lothar Scholz und ich eine Urkunde in Empfang nehmen. Rolf Gunst, Klaus Pallasch und Bernd Bahne mussten sich mit undankbaren vierten Plätzen begnügen.

Ehrenpreise gab es für die Altersklassen-Sieger/innen nicht. Stattdessen waren bereits vor dem Start unter allen Teilnehmern Preise verlost worden. Auch ohne Ehrenpreise hatten wir aber eine Siegerehrung erwartet. Die Namen der drei Erstplatzierten wurden jedoch lediglich verlesen. Die Urkunden konnten wir uns abseits an einem Tisch abholen. Eine langweilige Angelegenheit, die niemand interessierte. Schade, denn ansonsten handelte es sich beim 7. Bad Nenndorfer Kurparklauf um eine gelungene Veranstaltung, die durch das gleichzeitig stattfindende Stadtfest noch zusätzlich an Flair gewann.

Zu dem eigentlich guten Gesamteindruck hat auch das breit gefächerte Wettkampfprogramm beigetragen. Neben Läufen über 2,5; 5 und 10 km wurde eine Walkingstrecke über 5 km angeboten. Dadurch hatten auch gesundheitlich Beeinträchtigte und weniger Geübte die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung. 26 LCWerinnen und LCWer entschlossen sich deshalb zum Mitmachen. Eine Zahl, wie wir sie in den letzten Jahren nicht mehr bei Vereinsfahrten vorweisen konnten. Selbst mitmachen ist doch allemal schöner als nur zuschauen.

Im Bayernstadl, einem Restaurant im bayrischen Stil, haben wir den Tag dann bei einer kräftigen Brotzeit gemütlich ausklingen lassen.

| | | | | |
|--------------|---------------------------|-------------|-------|-------------------------------------|
| <u>5 km:</u> | 1. Johannes Raabe (87) | LG Hannover | 19:41 | |
| | 71. Volker Heinrichs (44) | M 60/ 5. | 30:09 | |
| | 85. Lothar Wolters (37) | M 65/ 6. | 33:32 | |
| | 87. Ronald Grawley (39) | M 65/ 7. | 33:42 | |
| | 88. Bert Renner (40) | M 65/ 8. | 39:09 | 91 Läufer + 51 Läuferinnen im Ziel. |

10 km Männer, männl. Jugend A + B, Schüler A - C

| | | |
|--------------------------|----------------|-------|
| 1. Achim Hagemeyer (68) | ATSV Espelkamp | 37:40 |
| 40. Rainer Krüger (62) | M 40/ 13. | 46:20 |
| 42. Norbert Korte (50) | M 55/ 3. | 46:21 |
| 63. Rolf Gunst (50) | M 55/ 4. | 48:43 |
| 69. Friedhelm Garze (48) | M 55/ 5. | 49:25 |
| 80. Friedrich Mann (36) | M 65/ 1. | 51:08 |
| 84. Walter Hümpfner (59) | M 45/ 12. | 51:20 |
| 128. Lothar Scholz (32) | M 70/ 2. | 56:00 |

| | | | |
|--------------------------|----------|-------|---------------------|
| 137. Klaus Pallasch (39) | M 65/ 4. | 56:45 | |
| 140. Bernd Bahne (43) | M 60/ 4. | 57:36 | |
| 157. Hans Wiczorrek (30) | M 70/ 5. | 64:21 | 158 Läufer im Ziel. |

10 km Frauen, weibl. Jugend A + B, Schülerinnen A - C

| | | | |
|---------------------------|------------------|-------|-------------------------|
| 1. Simone Hamann (66) | Ski-Club Springe | 45:16 | |
| 26. Vera Hellmich (59) | W 45/ 2. | 57:33 | |
| 32. Cordula Hümpfner (61) | W 40/ 14. | 59:37 | |
| 38. Karin Blume (53) | W 50/ 2. | 64:21 | |
| 41. Gabriele Krüger (63) | W 40/ 16. | 73:03 | 41 Läuferinnen im Ziel. |

5 km Walking Männer: 1. Christian Petzold (50) ... 3. Walter Müller (34) 40:46; 6. Gerd Stein (32) 42:17; 10. Wolfgang Hummelbeck (42) 45:29 ... 11 Walker im Ziel.

5 km Walking Frauen: 1. Heike Raabe (56) 33:37 ... 12. Renate Grawley (39) 42:46; Ilka Rösler (43) 52:26; 29. Ulla Hummelbeck (44) 56:59; 30. Uschi Lieverz (52) 30 Walkerinnen im Ziel.

Mehrkampf-Cup der Schüler/innen D + C in Unna (11.06.):

Der „harte“ Kern unserer Schüler war in Unna am Start/ Nadine und Sarah Wehr samstags bei der Leichtathletik und sonntags beim Schwimmwettkampf/ Sensationeller 2. Platz für Jan Ole Helesky nach langer Wettkampfpause – Georg Rüttinger

Ein bedeckter Himmel und leichter Regen versprachen keine optimalen Bedingungen für den Schülercup im Unnaer Herderstadion. Der Austragungsort wird einigen LCWern noch bekannt vorkommen, denn das Herderstadion war von 1969 bis 1990 das Ziel des bekannten Unnaer 100-km-Laufes. Leider Vergangenheit! Von unseren Schülerinnen waren Nadine und Sarah Wehr, die sehr wettkampffreudig sind, am Start. Von den Schülern trat nur Jan Ole Helesky an. Er nutzte den Wettkampf als Test für die einen Tag später stattfindenden Kreismeisterschaften.

Nadine Wehr erreichte in ihrer stärksten Disziplin, dem Weitsprung, 2,49 m und damit die meisten Punkte. Ihre größte Sorge galt dem Ballwurf, doch konnte sie an diesem Tag mit 10,5 m überraschen. Ihre ein Jahr ältere Schwester Sarah hatte die gleichen Bedenken. 14,0 m brachten ihr nur wenige Punkte. Der Weitsprung verlief auch für Sarah sehr gut. 3,12 m bedeuteten für sie viele wichtige Punkte. Auch mit den 9,1 s beim 50-m-Lauf konnte sie gut punkten. Für die Wuppertaler Stadtmeisterschaften im September ist für Nadine und Sarah einiges drin, wenn sie sich im Ballwurf noch etwas steigern.

Für Jan Ole stellt dagegen der Ballwurf überhaupt kein Problem dar, holt er doch gerade in dieser Disziplin immer die meisten Punkte. Nach einer langen Wettkampfpause und gewaltigem Trainingsrückstand war er sehr gespannt auf den Ballwurf. Leider machte er zu viele Probewürfe, so dass sein bester Wurf mit 55,0 m vor seinem Wettkampf lag. Trotzdem gelang ihm mit 48,0 m die beste Weite an diesem Tag. Beim 50-m-Lauf kam er zu spät aus dem Startblock, holte aber dann mächtig auf. Beim Weitsprung schaffte er erstmals mit 4,03 m einen Sprung über vier Meter. In der Endabrechnung belegte er in der M 11 mit 1.106 Punkten nach dieser langen Pause überraschend einen guten 2. Platz.

Alle drei Schüler konnten zufrieden mit ihren Ergebnissen nach Hause fahren. Die gewonnenen Erkenntnisse können für die kommenden Wettkämpfe sehr wichtig sein.

Dreikampf Schülerinnen W 8 (50 m – Weitsprung – Schlagballwurf)

| | | | |
|---------------------|---------|--------------------------------|------------------|
| 1. Lea Wittler (97) | LG Unna | 823 Pkte. (9,0 - 3,07 - 17,0) | 21 Aktive in der |
|---------------------|---------|--------------------------------|------------------|

11. Nadine Wehr (97) 537 Pkte. (10,3 - 2,49 - 10,5) Wertung.

Dreikampf Schülerinnen W 9

1. Catharina Sterthoff (96) LG Hamm 1.068 Pkte. (8,0 - 3,50 - 24,0) 17 Aktive in der
9. Sarah Wehr (96) 777 Pkte. (9,1 - 3,12 - 14,0) Wertung.

Dreikampf Schüler M 11

1. Fabian Kipper (94) SC Eintr. Hamm 1.161 Pkte. (7,6 - 4,45 - 44,0) 16 Aktive in der
2. Jan Ole Helesky (94) 1.106 Pkte. (7,9 - 4,03 - 48,0) Wertung.

Duisburg-Marathon (05.06.): Martina Bremme blieb unter 2 Stunden

| | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------------------|
| <u>Halbmarathon Frauen:</u> | 1. Svenja Jütte (W 20) „team5 spinner Jülich“ | 1:24:21 | 1:24:24 |
| | 186. Martina Bremme (66) | 1:57:15 | 1:57:32 |
| | 678. Gerlinde Kiel (51) | 2:34:24 | 2:36:19 |

710 Läuferinnen + 1.875 Läufer im Ziel.

Stockholm-Marathon (04.06.): Das war mein bisher schönster! – Wilfried Papenburg

Um es direkt vorweg zu sagen: Der Marathon in Stockholm war mein neunter, und mit Abstand der schönste! Insofern soll Euch der folgende Bericht motivieren, dort einmal an den Start zu gehen.

Aber von vorne:

Eigentlich hätte ich gar nicht laufen können, weil ich mir im April nach dem Marathon in Rotterdam eine langwierige Muskelverletzung zugezogen hatte und nicht trainieren konnte. Da ich aber natürlich schon im Januar alles gebucht und bezahlt hatte, beschloss ich, auf jeden Fall hinzufiegen, um mir die Stadt anzusehen.

Eine Woche vor dem Abflug bin ich beim Gänseliesellauf mal ganz vorsichtig 10 km gelaufen, und tatsächlich hatte der Muskel gehalten. Meine Frau, die mich gut genug kennt, war sich sofort sicher, dass ich nun wohl auch versuchen würde, den Marathon zu laufen. Ich habe natürlich gemurmelt, dass ich 2 Monate nicht gelaufen wäre, dass es unmöglich sei, 42 km ohne Training durchzulaufen! Am Freitag flog ich also nach Stockholm. Ein angenehm unkomplizierter Nahverkehr brachte mich Ruck-Zuck via Bus und U-Bahn zum Hotel.

Von dort waren es nur 10 Minuten zur Marathonmesse und zum Start-/Zielbereich. Sprachlich gibt es in Stockholm keine Probleme. Jeder, selbst der Würstchenverkäufer auf der Straße spricht Englisch, viele sprechen auch Deutsch. Das erste Highlight des Marathons ist die in der Startgebühr enthaltene Pastaparty. Auf einem großen Platz gibt es Nudeln, Getränke und Süßigkeiten, soviel man möchte. Es sind Tische und Bänke aufgebaut, und selbst für stimmungsvolle Live-Musik ist gesorgt. Ein richtig tolles Fest, bei dem man ein Teil der großen, internationalen Läuferfamilie wird. In diesem Jahr kamen die Teilnehmer aus 54 Ländern. Das zeigt auch, welchen außergewöhnlichen Ruf dieser Marathon weltweit genießt.

Am Morgen des Rennens regnete es in Strömen, und ich befürchtete schlimmes ... aber 2 Stunden vor dem Start, der um 14 Uhr erfolgte, hörte es glücklicherweise auf. Anders als in Rotterdam gibt es hier eine Startaufstellung nach vorher angegebener Bestzeit - wie angenehm! Bei einem Starterfeld von 17 000 Läufern das einzig richtige!

Nur 2 Minuten nach dem Startschuss überquerte ich die Startlinie. Der Marathon besteht aus 2 Runden, wobei die erste 20 km, und die zweite 22,195 km lang ist. Ich wollte wenigstens die erste Runde versuchen zu laufen und dann entscheiden ob es weitergeht. Ich bin ohne Uhr gelaufen, weil es mir auf die Zeit überhaupt nicht ankam. So habe ich eine tolle Sightseeing-Tour durch Stockholm unternommen und die vielen Sehenswürdigkeiten und die prima Stimmung entlang der Strecke sehr genossen. Als ich mich dann entscheiden musste aufzuhören oder weiterzulaufen, fielen mir Friedhelms und Veras Worte von dem Zieleinlauf ins altehrwürdige Olympiastadion wieder ein, von dem die beiden mir vorgeschwärmt hatten. Und außerdem bin ich ein Marathonläufer, der noch nie vorher aufgegeben hat! Und es hat sich gelohnt! Inzwischen schien sogar die Sonne, und die alten Segelschiffe im Hafen wurden in ein wunderschönes Licht getaucht. Ich lief sehr langsam, aber es störte mich überhaupt nicht! So stressfrei war ich noch nie einen Marathon gelaufen! Als ich dann nach 42 km ins Olympiastadion einlief, um dort die letzten Meter zu laufen, bekam ich eine Gänsehaut! Was für eine Stimmung!! Danach setzte sich der tolle Eindruck weiter fort. So eine Auswahl an Speisen und Getränken wird es wohl nicht noch einmal geben! Und wieder herrschte eine Super-Stimmung, wieder Live-Musik vom feinsten, die Party ging einfach weiter!!! Natürlich gab es für jeden noch ein schönes T-Shirt und eine außergewöhnlich schöne Medaille. Liebe LCWer, wenn Ihr mal einen ganz unglaublich schönen, perfekt organisierten Marathon in einer auch abseits des Laufes hochattraktiven Stadt erleben wollt, dann gibt es nur eins: **Auf nach Stockholm!**

Herdecker City-Lauf (04.06.): Adolf Keller überraschend vor Wolfgang Stein!

10 km: 1. Ortwin Roye (76) LG Deiringsen 32:33 - keine amtlich vermessene Strecke -
41. Adolf Keller (44) M 60/ 1. 40:41
45. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 41:20
68. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 43:44 190 Läufer + 51 Läuferinnen im Ziel.

Volks- und Straßenlauf in Dormagen-Straberg (28.05.)

10 km: 1. Zbigniew Komorowski (63) LG Mülheim 35:26 - amtlich vermessene Strecke -
13. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 40:39
17. Adolf Keller (44) M 60/ 1. 42:02 104 Läufer +
28. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 45:31 27 Läuferinnen im Ziel.

Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B in Remscheid (28./29.05.)

800 m Schülerinnen W 15: 1. Katharina Guse (90/TSV Bayer 04 Leverkusen) 2:32,84;
2. Mirka Frank (90) 3:00,46

Der Aufwärtstrend bei Mirka Frank hält an. Sie wird es sicherlich in diesem Jahr noch schaffen, unter 3:00 Min. zu bleiben.

N.Korte

Langstrecken-Kreismeisterschaften Jugend A + B in Remscheid (28./29.05.05)

3.000 m männl. Jugend B: 1. Daniel Lipus (89) LG Remscheid 8:55,83
2. Jan-Philipp Werner (89) 9:45,71
3. Nikolai Werner (89) 9:51,84 6 Läufer im Ziel.

Bei den im Rahmen der Kreismeisterschaften für die Schüler/innen A + B ausgetragenen A- + B-Jugendmeisterschaften über 3.000 m gingen leider nur 9 Läufer ins Rennen. Jan-Philipp Werner schlug in seinem ersten 3.000-m-Lauf überraschend seinen Bruder Nikolai, der sich auf den längeren Strecken bisher eigentlich eher zu Hause fühlte.

Erst zwei LCW-B-Jugendliche liefen bisher über 3.000 m unter 10:00 Min. Neun Jahre dauerte es, bis jetzt mit Jan-Philipp und Nikolai zwei weitere dazu gekommen sind. Nikolai knackte die 10-Min.-Marke mit 9:52,68 Min. als M-15-Schüler aber bereits im letzten Jahr.

Bestenliste männl. Jugend B über 3.000 m (unter 10:00 Min.)

| | | |
|---------|-------------------------|--------------------|
| 9:19,20 | Bernd Biervert (69) | 06.07.86 Dortmund |
| 9:38,7 | Bernd Becker (70) | 11.06.86 Wuppertal |
| 9:45,71 | Jan-Philipp Werner (89) | 28.05.05 Remscheid |
| 9:51,84 | Nikolai Werner (89) | 28.05.05 Remscheid |

Monheimer Gänseliesellauf (27.05.): Adolf Keller machte die Hitze nicht viel aus

10 km Männer: 1. Salvatore Di Dio (72) ART Düsseldorf 33:54 - amtlich vermessene Strecke -

| | | | |
|------------------------------|-----------|-------|--------------------|
| 14. Andreas Sievert (66) | M 35/ 4. | 38:18 | von 63 in der M 35 |
| 33. Adolf Keller (44) | M 60/ 1. | 40:59 | von 5 in der M 60 |
| 54. Werner Beecker (32) | M 70/ 1. | 43:05 | von 3 in der M 70 |
| 60. Wolf Ulrich Staiger (61) | M 40/ 17. | 43:36 | von 84 in der M 40 |
| 73. Hubert Hülskamp (58) | M 45/ 11. | 44:38 | von 58 in der M 45 |
| ? Rainer Krüger (62) | M 40/ 24. | 46:07 | |
| ? Friedhelm Garze (48) | M 55/ 7. | 48:34 | von 23 in der M 55 |
| ? Walter Hümpfner (59) | M 45/ 22. | 48:50 | |
| ? Thomas Bremme (56) | M 45/ 31. | 52:11 | |
| ? Thomas Happe (65) | M 40/ 58. | 55:22 | |
| ? Volker Heinrichs (44) | M 60/ 5. | 59:37 | |

474 Läuferinnen +
Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Corinna Mertens (70) LG Wuppertal 43:21

| | | | |
|-------------------------|----------|-------|--------------------|
| ? Petra Heiker (55) | W 50/ 2. | 55:21 | |
| ? Gabi Pohlmann (41) | W 60/ 2. | 56:04 | |
| ? Cordula Hümpfner (61) | W 40/ 8. | 56:28 | von 22 in der W 40 |
| ? Vera Hellmich (59) | W 45/ 8. | 59:36 | von 20 in der W 45 |

5 km: 37. Frank Villbrandt (59) M 45/ 9. 22:21 von 19 in der M 45 274 Läuferinnen
? Rüdiger Villbrandt (37) M 65/ 2. 24:32 von 6 in der M 65 + Läufer im Ziel.

Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Leverkusen (26.05.):

4 Titel für den LCW - Norbert Korte

5.000 m (alle Altersklassen):

| | | |
|--------------------------|----------|------------|
| 1. Stefan Woytowicz (61) | SC Myhl | 16:25,65 |
| 15. Wolfgang Stein (39) | M 65/ 1. | 19:01,71 |
| 21. Werner Beecker (32) | M 70/ 1. | 19:51,37 |
| 22. Norbert Korte (50) | M 55/ 5. | 20:06,16 |
| 33. Lothar Scholz (32) | M 70/ 5. | 25:16,79 |
| Harald Sohnius (35) | M 70 | aufgegeben |

Hochsommerliche Temperaturen begleiteten die Nordrhein-Seniorenmeisterschaften am Fronleichnam-Feiertag im Manforter Stadion, dem schmucken „Wohnzimmer“ des TSV Bayer 04 Leverkusen. Die Wärme begünstigte sicherlich die Sprinter und Techniker. Über 5.000 m blieben unter diesen Vorzeichen erwartungsgemäß neue Bestzeiten aus. Es ging alleine um den Sieg und gute Platzierungen. Beim Start des 5.000-m-Feldes um 11.50 Uhr herrschten sicherlich Temperaturen um die 25 Grad im Schatten. Nur gab es leider auf der Bahn keinen Schatten.

Da der Verband unbedingt den Zeitplan einhalten wollte, wurden wir mit 35 Läufern in einen Lauf gepfercht. Einige Läufer protestierten denn auch lautstark. Für Läufer meiner Leistungsstärke stellt ein solch großes Feld sicherlich kein Problem dar. Lediglich auf den ersten Metern musste man etwas aufpassen. Danach zog sich aber das Feld schnell auseinander. Spitzenläufer sind aber schon benachteiligt. Die vielen Übrerrundungen in einem Feld mit so krassen Leistungsunterschieden führen zwangsläufig zu einem „mehr an Strecke“ und drücken auf die Zeiten. Der Verband muss aufpassen, dass er auf diese Weise nicht seine besten Leute vergrault.

Wolfgang Stein gewann seine AK M 65 mit weitem Vorsprung in für diese Witterungsverhältnisse überragenden 19:01,71 Min. Maßlose Enttäuschung breitete sich aber bei Wolfgang aus, als er auf die ausgehängte Ergebnisliste schaute. Danach sollte er nur 19:13,56 Min. gelaufen sein. Bernhard Orben, der als Kampfrichter tätig war, konnte den Fehler aber schnell aufklären.

Die von Wolfgang Ende April bei unseren Vereinsmeisterschaften auf der Oberbergischen Straße gelaufenen 18:43,7 Min. stellen übrigens eine neue Wuppertaler Bestleistung für die M 65 dar (bisher Herbert Kann, ebenfalls LCW, 19:31,2 im Jahre 1992).

Die Wuppertaler Bestleistung in der AK M 70 hält seit 2003 mit 19:32,56 Min. Werner Beecker, der in Leverkusen gleich 3 Titel abräumte. Vormittags revanchierte er sich mit 19:51,37 Min. an Werner Christophel vom TSV Weiss (20:30,38 Min.) für die bei den Nordrhein-Meisterschaften in Solingen über 10.000 m erlittene Niederlage. Nachmittags holte er sich sowohl über 800 m wie auch über 1.500 m den Titel unangefochten in 2:52,23 bzw. 5:37,31 Min.

Wegen der wieder auftretenden Hüftbeschwerden musste Harald Sohnius leider bereits in der sechsten Runde des 5.000-m-Rennes die Segel streichen.

Solinger Klingenlauf (26.05.): 1.000 m Schüler M 14/15:

| | | | |
|------------------------|---------------------------|----------------|------|
| 11 Läufer + | 1. Marius Trompetter (91) | Leichlinger TV | 3:04 |
| 4 Läuferinnen im Ziel. | 2. Timo Bauer (90) | 15/ 1. | 3:17 |

Auf dem eckigen 1-km-Rundkurs durch die Solinger Innenstadt herrschten an diesem Nachmittag fast schon mörderische Temperaturen. Das wird sicherlich den einen oder anderen LCWer davon abgehalten haben, in Solingen zu laufen.

N. Korte

Rennsteig-Lauf (21.05.): Marathon Frauen: 1. Diana Lehmann (W 20) 3:15:30
Cerludo USV Potsdam

511 Läuferinnen + 2.857 Läufer im Ziel. 298. Helga Rother (41) W 60/ 6. 5:01:45
TSG Calbe (Saale)

Dortmunder Friedenslauf des TSV Kirchlinde (16.05.)

10 km: 1. Abbi Westphal (71) Essen 35:31,7 - amtlich vermessene Strecke -
20. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 40:39,1
49. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 43:31,9 192 Läufer + 93 Läuferinnen im Ziel.

flacher Rundkurs auf vorwiegend nicht asphaltierten Wegen durch Wälder und Wiesen

Kröver Mitternachtslauf (14.05.): Rainer Krüger war von der Atmosphäre begeistert

Lauf der Junggebliebenen (M/W 40 + älter) über 9,4 km

Männer: 1. Franz-Jürgen Beuchler (65) LGM Leiwen 31:25
75. Rainer Krüger (62) M 40/ 24. 39:54

125. Walter Hümpfner (59) M 45/ 49. 43:06

Frauen: 1. Heidi Schneider (56) FSV Ralingen 35:05

48. Cordula Hümpfner (61) W 40/ 14. 50:17 306 Läufer +
122. Gabi Krüger (63) W 40/ 47. 62:55 129 Läuferinnen im Ziel.

Volkslauf in Hagen-Emst (05.05.05): Laut Ausschreibung einer der schwersten, aber landschaftlich schönsten Läufe

Halbmarathon: 1. Rüdiger Schirmer (M 40) ART Düsseldorf 1:27:53 79 Läufer + 15 Läuferinnen im Ziel.
12. Antonio Stellato (46) M 55/ 2. 1:35:12

Hamburg-Marathon (24.04.): Andreas Sievert mit neuer Bestzeit

| | | | <u>Netto-</u> | <u>Brutto-Zeit</u> | <u>HM-Hälften</u> |
|----------------------------|------------|--|---------------|--------------------|------------------------|
| <u>Männer</u> | | | | | |
| 1. Julio Rey, M 30 | Spanien | | 2:07:38 | 2:07:38 | 14.261 Läufer im Ziel. |
| 304. Andreas Sievert (66) | M 35/ 82. | | 2:55:04 | 2:56:07 | 1:25:24/ 1:29:40 |
| 7.845. Manfred Bönner (49) | M 55/ 384. | | 4:02:41 | 4:07:13 | |

Frauen

| | | | | | |
|-----------------------------|------------|--|---------|---------|----------------------------|
| 1. Edith Masai, W 35 | Kenia | | 2:27:06 | 2:27:06 | 3.296 Läuferinnen im Ziel. |
| 1.494. Ingeburg Keller (54) | W 50/ 115. | | 4:18:57 | 4:25:12 | |

Andreas Sievert verbesserte seine 2:58:30 (Netto) aus dem Vorjahr in Berlin noch einmal um rd. 3 ½ Min. Damit hat er sich im erlauchten Kreis der LCW-Läufer, die bisher unter 3:00 Std. geblieben sind, weiter nach vorne geschoben

Vereins-Bestenliste (für die amtliche Bestenliste 2005 werden erstmals die Netto-Zeiten anerkannt)

| | | | | |
|------------------------------------------------------------|----------------------|------|----------|------------------|
| 2:32:21 | Rolf Werg (56) | M 35 | 22.10.95 | Essen |
| 2:36:51 | | M 40 | 29.09.96 | Berlin |
| Halbmarathon-Hälften: 1:17:29/ 1:19:22 | | | | |
| 2:45:12 | | M 45 | 29.09.02 | Berlin |
| Netto-Zeit: 2:44:48 Halbmarathon: 1:23:00 | | | | |
| 2:33:33 | Muammer Olcun (63) | M 35 | 01.10.00 | Köln |
| Netto-Zeit: 2:33:30 Halbmarathon-Hälften: 1:16:33/ 1:16:57 | | | | |
| 2:42:28 | | M 40 | 11.09.05 | Münster |
| Halbmarathon-Hälften: 1:19:08/ 1:23:20 | | | | |
| 2:43:15 | Rolf Fuhrmann (60) | M 30 | 25.09.94 | Berlin |
| 2:44:25 | Jörg Hohmann (63) | M 20 | 20.10.91 | Essen |
| 2:44:33 | Wolfgang Viert (41) | M 35 | 25.10.80 | Essen |
| 2:46:23 | Ole Rosentreter (73) | M 20 | 21.04.96 | Hamburg |
| Netto-Zeit: 2:46:22 Halbmarathon-Hälften: 1:16:50/ 1:29:32 | | | | |
| 2:47:43 | Karl Nagel (29) | M 45 | 25.09.76 | Dülmen |
| | | M 50 | 23.05.82 | Frankfurt (Main) |
| | | M 55 | 19.10.85 | Essen |

| | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|
| 2:49:01 | Jochen Kannebäcker (53) | M 20 | 25.10.80 Essen |
| 2:49:09 | Antonio Stellato (46) | M 45 | 20.10.91 Essen |
| 2:49:40 | Michael Bremer (66) | M 30 | 11.10.98 Köln |
| | Netto-Zeit: 2:48:42 | Halbmarathon-Hälften: 1:23:18/ 1:25:24 | |
| 2:51:53 | Francesco Magro (56) | M 30 | 24.10.87 Essen |
| 2:52:45 | Paul Röhrig (52) | M 30 | 23.05.82 Frankfurt (Main) |
| 2:53:17 | Hilmar Lindemann (40) | M 50 | 21.10.90 Essen |
| 2:54:57 | Ernst-Andreas Ziegler (38) | M 45 | 28.04.85 Bremen |
| 2:55:11 | Wolfgang Stein (39) | M 55 | 29.09.96 Berlin |
| | Halbmarathon-Hälften: 1:27:05/ 1:27:55 inoffizielle Netto-Zeit demnach 2:55:00 | | |
| 2:55:39 | Volker Wengenroth (60) | M 20 | 04.10.87 Kosice (Slowakei) |
| 2:56:07 | Andreas Sievert (66) | M 35 | 24.04.05 Hamburg |
| | Netto-Zeit: 2:55:04*) | Halbmarathon-Hälften: 1:25:24/ 1:29:40 | |
| 2:56:18 | Bernd Franke (58) | M 20 | 27.04.86 Bremen |
| 2:57:31 | Paul Kalusche (31) | M 50 | 23.10.82 Essen |
| 2:58:48 | Norbert Korte (50) | M 20 | 06.05.78 Dülmen |
| 2:59:30 | Jörg-Peter Bieschke (51) | M 30 | 19.10.85 Essen |
| 2:59:33 | Horst Lasogga (40) | M 55 | 29.09.96 Berlin |
| | Halbmarathon-Hälften: 1:26:43/ 1:32:43 inoffizielle Netto-Zeit demnach 2:59:26 | | |

Sportabzeichen in Gold für Lothar Wolters

Lothar Wolters ist als Anerkennung für seine besonderen Leistungen vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen das Sportabzeichen in Gold mit der Zahl 30 verliehen worden. Das heißt, er hat bereits zum 30. Male die Bedingungen für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens erfüllt. Auch von dieser Stelle aus gratulieren wir dir, lieber Lothar, zu dieser seltenen Auszeichnung sehr herzlich. Darüber hinaus möchten wir dir aber auch für deine erfolgreichen Bemühungen danken, uns Jahr für Jahr wieder für die Teilnahme an der Sportabzeichenabnahme zu begeistern.

Der Vorstand

Leserbrief - 86. Ausgabe des LCW-W-Vereinsmagazins, jetzt LCW-Echo

Die neue optische Aufmachung des 86. LCW-Magazins ist - wie ich finde - gelungen. Auf dem Titelbild befindet sich mit Werner Beecker ein absolut würdiger Vertreter unserer Laufzunft. Bei dieser Gelegenheit möchte ich den Machern dieses Magazins ein Lob aussprechen – für diese Ausgabe sowie auch für die vorangegangenen Exemplare. Das akribische Auflisten von Läufern, Namen und Zeiten ist in meinen Augen keine Selbstverständlichkeit, und für diese Mühen bedanke ich mich hiermit ausdrücklich. Es ist schön, in regelmäßigen Abständen auf diese Art und Weise an vergangene Laufveranstaltungen, bestimmte Begebenheiten und Mitläuferinnen und Mitläufer erinnert zu werden.

Nach dem ersten Durchblättern lohnt es sich das Magazin ein zweites und drittes Mal in die Hände zu nehmen, um die zwischen den Tabellen eingestreuten Artikel in Ruhe zu genießen. In der aktuellen Ausgabe habe ich z. B. mit einem besonderen Schmuckeln den sehr ausführlichen Marathonlaufbericht von Ralf Mangold gelesen.

Also einfach „Danke schön“ für die bisherigen Vereinsmagazine und die noch folgenden „LCW-Echo“-Ausgaben.

Hubert Hülskamp

Deutsche Senioren-Bestenliste 2004: Werner Beecker dreimal auf Platz 1!

Leider habe ich die von Jörg Reckemeier zusammengestellte Senioren-Bestenliste durch ein Versehen erst verspätet erhalten. Ich denke aber, dass sich ein Blick in die Bestenliste angesichts der großen Erfolge unserer Seniorinnen und Senioren auch jetzt noch lohnt.

M 65

| | | | | |
|--------------------------------------|----------|---------|-----------------------------------------------|------------------------|
| 1.500 m | Platz 13 | 5:26,93 | Wolfgang Stein (39) | 23.05. Mönchengladbach |
| 5.000 m | Platz 16 | 20:03,3 | Wolfgang Stein (39) | 07.05. Wuppertal |
| 10 km Straße | Platz 7 | 39:38 | Wolfgang Stein (39) | 18.07. Wegberg |
| 10 km Straße (Mannschaftswertung) | Platz 2 | 2:11:20 | Wolfgang Stein, Werner Beecker, Lothar Scholz | 18.07. Wegberg |

M 70

| | | | | |
|--------------|----------|----------|---------------------|-----------------------|
| 1.500 m | Platz 3 | 5:41,68 | Werner Beecker (32) | 15.08. Zittau |
| 5.000 m | Platz 1 | 19:44,04 | Werner Beecker (32) | 25.09. Menden |
| | Platz 31 | 23:27,76 | Lothar Scholz (32) | 25.09. Menden |
| 10.000 m | Platz 1 | 42:15,44 | Werner Beecker (32) | 13.08. Zittau |
| | Platz 27 | 50:26,16 | Lothar Scholz (32) | 13.08. Zittau |
| 10 km Straße | Platz 1 | 40:47 | Werner Beecker (32) | 19.09. Bad Liebenzell |

Das dritte Jahr in Folge führt Werner Beecker die deutsche Bestenliste der Altersklasse M 70 über 5.000 m auf der Bahn und 10 km auf der Straße an. Über 10.000 m auf der Bahn musste er sich 2002 - in seinem ersten Jahr in der M 70 - nur Edmund Schepp vom TuS Rambach geschlagen geben, sonst hätte es auch hier immer zum ersten Platz gereicht. Das ist schon eine erstaunliche Leistung! Hinzu kommt, dass er 2004 die mittlerweile zum Teil schon wesentlich jüngeren Konkurrenten noch deutlich in Schach halten konnte. In der Regel ist es nur in den beiden ersten Jahren möglich, noch ganz vorne mit dabei zu sein. Dann fordert das Alter seinen Tribut und man muss bis zur nächst höheren Altersklasse warten, um wieder triumphieren zu können.

W 50 - 5.000 m: Platz 48 23:56,3 Birgit Braschos (54) 07.05. Wuppertal

Birgit Braschos rutschte mit ihrer Zeit von den Vereinsmeisterschaften noch so eben in die deutsche Bestenliste ihrer Altersklasse. Das ist sicherlich für sie ein großer Erfolg, auf den sie aber zurzeit nur ein bisschen wehmütig zurückblicken kann.

Vor wenigen Tagen musste sie sich auch am zweiten Knie einer Meniskusoperation unterziehen. Wir hoffen, dass der Heilungsprozess gut verläuft und sie schon bald wieder beschwerdefrei mit dem Lauftraining anfangen kann.

W 60 - 5.000 m: Platz 14 24:50,17 Helga Rother (41) 28.07. Randers (DEN)
Platz 18 25:58,9 Gabriele Pohlmann (41) 07.05. Wuppertal
10.000 m: Platz 10 54:02,48 Helga Rother (41) 23.07. Randers (DEN)

**Allen Mitgliedern und Freunden des LCW wünschen wir einen guten Rutsch
sowie ein sportlich erfolgreiches neues Jahr**

Der Vorstand

