

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 89/90, Jan. 2007)

Redaktion:	Georg Rüttinger Am Bölkumer Busch 19 a 42553 Velbert-Nevigis Tel. (0 20 53) 72 36	Norbert Korte Alte Rottsieper Str. 22 42349 Wuppertal Tel. (02 02) 47 28 90	Stadtparkasse Wuppertal Konto-Nr. 906 727
------------	--	--	--

In eigener Sache

Liebe LCWerinnen und LCWer,

zunächst möchte ich Euch und Euren Angehörigen noch ein gutes und erfolgreiches Jahr 2007 bei bester Gesundheit wünschen. Soweit Ihr Wettkämpfe bestreitet, wünsche ich Euch, dass die erhofften Zeiten und Platzierungen für Euch keine Utopie bleiben.

Viele werden schon auf die nächste Ausgabe des **LCW-Echos** gewartet haben, die ursprünglich im Juli des vergangenen Jahres erscheinen sollte. Leider musste Hans Georg Bein sein Amt als Geschäftsführer und Echo-Redakteur aus persönlichen Gründen aufgeben. Mir war es wegen der Vorbereitungen für den 1. Lauf über die Treppen Wuppertals und für unseren 40. Volkslauf nicht möglich, das LCW-Echo herauszugeben.

Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich Hans Georg Bein für die von ihm geleistete Arbeit danken. Es gab keinen Streit. Er ist zurückgetreten, weil er aufgrund seiner beruflichen und privaten Verpflichtungen keine Möglichkeit mehr sah, die an sich selbst gestellten Anforderungen erfüllen zu können.

Von einigen Mitgliedern ist zurecht kritisiert worden, dass sie von für sie wichtigen Informationen keine Kenntnis erhalten haben. Ich bitte dafür um Entschuldigung. In Zukunft wird zumindest dreimal im Jahr wieder ein LCW-Echo erscheinen. Georg Rüttinger beteiligt sich in der gewohnten und bewährten Form mit Beiträgen an der Gestaltung unseres LCW-Echos.

Hans Georg Bein hat bei der Übernahme der Echo-Redaktion im Mai 2005 geschrieben, dass die Artikel für unsere Vereinszeitschrift nicht vom Himmel fallen und darum die Mitwirkung aller wettkampforientierten LCWerinnen und LCWer unverzichtbar ist. Dieser Aussage kann ich mich nur voll und ganz anschließen. Meine Aufgaben als 1. Vorsitzender erlauben es mir nicht mehr, wie in der Vergangenheit in Fachzeitschriften und im Internet mit hohem Zeitaufwand nach Ergebnissen und Informationen zu suchen. Da bleibt mir nur der Mut zur Lücke. Magdalene Ochs hat zu dieser Ausgabe mit zwei interessanten Erlebnisberichten über den Bieler 100er und den Two-Oceans-Ultramarathon in Südafrika beigetragen. Nicht jeder kann sicherlich so gut wie Magdalene seine Gedanken zu Papier bringen und hat vielleicht auch nicht immer die Zeit dazu. Aber es reichen ja auch schon ein paar kurze Informationen, entweder telefonisch oder per Mail. Nur Mut! (Tel. 47 28 90; Mail: norbert.korte@stadt.wuppertal.de).

Mit dieser Echoausgabe werden auch alle Mitglieder zu unserer Jahres-Hauptversammlung am 12. März eingeladen. Es wäre schön, wenn sich der Jugendraum - wie in den vergangenen Jahren - wieder bis auf den letzten Platz füllen würde. Das ist für den Vorstand Ansporn, mit seinen Bemühungen um eine positive Entwicklung des LCW's nicht nachzulassen.

Norbert Korte
1. Vorsitzender

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

Liebe Mitglieder,

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

Zeitpunkt: Montag, **12. März 2007, 19.45 Uhr** Ort: Jugendraum Sportplatzhaus Freudenberg

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Wahl einer Protokollführerin bzw. eines Protokollführers
3. Feststellung des Stimmrechts
4. Jahresbericht des Vorstandes
5. Kassenbericht
6. Kassenprüfbericht
7. Aussprache
8. Ehrungen
9. Wahl einer Versammlungsleiterin bzw. eines Versammlungsleiters
10. Entlastung des Vorstandes
11. Ergänzungswahlen zum Vorstand
12. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
13. Änderung des § 4 (Vorstand) der Vereinssatzung*)
13. Reinigung des Pokalschrankes (Wer stellt sich zur Verfügung?)
14. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2007
15. Vorschau 2007
16. Verschiedenes

Anträge sind bis zum 5. März 2007 bei mir einzureichen (Anschrift: Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal; Mail-Adresse: norbert.korte@stadt.wuppertal.de)

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

*) Nach § 4, Absatz 1, Satz 3, unserer Vereinssatzung wird der Verein gerichtlich und außegerichtlich durch zwei Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes vertreten. Zum geschäftsführenden Vorstand gehören der 1. + 2. Vorsitzende, der Kassenwart und der Geschäftsführer.

Dieser Passus führt in der Praxis dazu, dass ein Mitglied des Vorstandes alleine nicht einmal eine Rechnung über 10 Euro über unser Vereinskonto bei der Stadtparkasse Wuppertal bezahlen darf. In der Vergangenheit hat diese Regelung allerdings zu keinen negativen Konsequenzen geführt. Die mit der Verfügungsgewalt über unser Vereinskonto ausgestatteten Vorstandsmitglieder konnten immer alle Rechnungen problemlos bezahlen. Einer Mitarbeiterin der Stadtparkasse ist dieser dauernde Verstoß gegen die Vereinssatzung aber jetzt aufgefallen. Es wurde uns nur noch eine „Gnadenfrist“ bis zur nächsten Jahres-Hauptversammlung eingeräumt, um eine Satzungsänderung beschließen lassen zu können.

Damit der Verein weiterhin seine finanziellen Verpflichtungen ohne übermäßigen bürokratischen Aufwand abwickeln kann, schlägt der Vorstand der Mitgliederversammlung folgende Formulierung des § 4, Absatz 1, Satz 3, der Vereinssatzung vor: Jedes Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes ist berechtigt, den Verein gerichtlich und außergerichtlich selbstständig zu vertreten.

Mit sportlichen Grüßen
Norbert Korte, 1. Vorsitzender

Unsere Lauftermine 2007 (mit Startgelderstattung)

Sa., 13. Jan.	„Rund um die Anger“ in Duisburg-Huckingen	5 + 10 km
So., 11. März	Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl	5 km + Drittelmarathon (14,065 km)
Sa., 28. April	Moerser Schloßparklauf - vermessene Strecken -	5 + 10 km
Fr., 4. Mai	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)	
Sa., 26. Mai	Kröver Mitternachtslauf - Vereinsfahrt -	9,4 km
So., 24. Juni	Düsseldorfer Brückenlauf - vermessene Strecke -	5 + 10 km
Sa., 9. Juli	Sommerlauf in Meerbusch-Bösinghofen	5 + 10 km
So., 26. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden	3, 11 + 21,1 km
Sa., 22. Sept.	Bunert's Lichterlauf in Duisburg - vermessene Strecken -	5 + 10 km
So., 11. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels	10 + 21,1 km
Mo., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf	5 + 10 km

Interessante Meisterschaftstermine

Sa./So. 24./25.02.	Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf
Sa., 10. März	Deutsche Crossmeisterschaften in Ohrdruf (Thüringen)
So., 11. März	Nordrhein-Schüler-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf
So., 18. März	Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Wuppertal (Freudenberg)
So., 18. März	Westdeutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Birkenfeld (Rheinland)
Sa., 28. April	Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften (Bahn) in Oberhausen
So., 29. April	Westdeutsche Marathonmeisterschaften in Duisburg
Sa./So. 12./13.05	Kreismeisterschaften Männer, Frauen, m. + w. Jugend A + B in Leverkusen Langstrecke Schüler/innen A + B
So., 6. Mai	Deutsche Marathonmeisterschaften in Mainz
Do., 17. Mai	Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Bad Berleburg
Sa./So. 19./20.05	Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B in Ratingen Langstrecke männl. + weibl. Jugend A + B
17. - 20. Mai	10-km- und Halbmarathon-Senioren-Europameisterschaften in Regensburg
Do., 24. Mai	Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden
Sa./So., 2./3. Juni	Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften in Dortmund

Sa./So., 2./3. Juni Nordrhein-Jugendmeisterschaften in Bottrop
Do., 7. Juni Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Essen
Fr.-So., 13.-15.07. Deutsche Seniorenmeisterschaften II (M/W 50+) in Fulda
Sa., 4. Aug. Nordrhein-10-km-Meisterschaften in Dürwiss
Sa., 20. Aug. Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Wegberg

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 Rainer Krüger (Tel. 73 87 728) betreut. Ihr könnt ihm die Arbeit sehr erleichtern, wenn Ihr Euch spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Lauf bei ihm anmeldet.

Falls Ihr nach der Anmeldung unerwartet verhindert seid oder krank werdet, ruft bitte bei Rainer 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

Startgemeinschaft seit Jahresbeginn mit Barmer TV und Polizei-SV Wuppertal

Viele Vereine sind aufgrund des zurückgehenden Interesses am Wettkampfsport nicht mehr in der Lage, eine Staffel zu stellen oder an den Wettbewerben zur Deutschen Mannschaftsmeisterschaft teilzunehmen.

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat sich deshalb zu einer fast schon revolutionär zu nennenden Änderung entschlossen. Für mindestens ein Jahr können jetzt maximal drei Vereine für eine beliebige Altersklasse eine Startgemeinschaft für Staffel- und Mannschaftswettbewerbe bilden.

Um unseren hoffnungsvollen jungen Nachwuchsathleten wie Jan-Philipp und Nikolai Werner zusätzliche interessante Wettkampfmöglichkeiten zu bieten, haben wir uns entschlossen, für die männliche Jugend A zusammen mit dem Barmer TV und dem Polizei-SV Wuppertal eine zunächst für das Jahr 2007 befristete Startgemeinschaft unter dem Namen „SG LA Wuppertal“ einzugehen. Alle Athleten, die der A-Jugend angehören, starten aber in den Einzelwettbewerben weiterhin für den LCW. Interessant dürfte aber für uns eine gemeinsame 3 x 1.000-m-Staffel mit dem Barmer TV werden. Der Barmer TV verfügt im Mittelstreckenbereich über einige vielversprechende Nach-

wuchsathleten, von denen einer zusammen mit unseren Werner-Zwillingen vielleicht den Sprung zu den Deutschen Jugend-Staffelmeisterschaften schafft, die immer im Rahmen der „großen“ Deutschen Meisterschaften ausgetragen werden. Das wäre doch eine tolle Sache!

Norbert Korte

Vereinsfahrt über Pfingsten nach Kröv an der Mosel (26. – 28 Mai)

Unsere diesjährige Vereinsfahrt wird uns über Pfingsten nach Kröv an der Mosel zum Mitternachtslauf (9,4 km) führen. Vera Hellmich und Friedhelm Garze haben bereits alles vorbereitet.

Wir übernachten im Hotel Springiersbacher Hof, ganz in der Nähe der Laufstrecke.

Der Zimmerpreis beträgt: Doppelzimmer 74,-- Euro pro Person und Wochenende
Einzelzimmer 88,-- Euro pro Person und Wochenende

Anmeldungen sind bis zum **28. Febr.** durch die Überweisung des Zimmerpreises auf das LCW-Konto 906 727 bei der Stadtsparkasse Wuppertal möglich (BLZ 330 500 00). Bitte auf der Überweisung die Personenzahl und Einzel- oder Doppelzimmer angeben.

Über das Programm an diesen 3 Tagen werden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch rechtzeitig informiert.

Der Vorstand

Schuhaktion bei Bunert (17. Febr.)

Für Samstag, den 17. Febr., haben wir in Zusammenarbeit mit *Laufsport bunert* wieder eine Schuhaktion geplant.

Nach dem Ende der offiziellen Geschäftszeit können wir uns von 14.00 - 18.00 Uhr in aller Ruhe in den neuen Geschäftsräumen bei Bunert in der Friedrich-Ebert-Str. 87 (Nähe Robert-Daum-Platz) umsehen.

Sofern es sich nicht schon um Sonderangebote handelt, gewährt Bunert auf alle Artikel einen Nachlass von 20 %. Ein Paar Laufschuhe wird darüber hinaus vom Verein mit 20 Euro bezuschusst.

Der Vorstand

Nordic-Walking-Angebot ab 3. April auf dem Freudenberg

Walking und Nordic-Walking hat sich in den letzten Jahren zu einem „echten Renner“ entwickelt. Dieser Sport ist schon lange nicht mehr nur eine notgedrungene Alternative für Läuferinnen und Läufer, die wegen gesundheitlicher Beschwerden oder aus Altersgründen nicht mehr laufen können. Insbesondere Frauen sehen hier ein sportliches Betätigungsfeld, was genau ihren Wünschen und Bedürfnissen entspricht.

Der Vorstand hat sich deshalb entschlossen, dieser Entwicklung Rechnung zu tragen. Mit Ulrike Kostka-Fray steht uns aus den eigenen Reihen eine Übungsleiterin zur Verfügung, die über das nötige Wissen in Theorie und Praxis verfügt. Sie betreut u.a. bereits eine Nordic-Walking-Gruppe beim Mittwochs-Lauftreff am Eckbusch. Elfriede Enders, die ebenfalls beim Lauftreff Eckbusch aktiv ist, wird sie unterstützen.

Ulrike wird für ca. 10 Teilnehmer/innen ab Dienstag, dem 3. April, wöchentlich jeweils um 18.30 Uhr, Nordic-Walking am Freudenberg anbieten.

Die Diskussion auf der letzten Jahres-Hauptversammlung und bei der Vereinsfahrt hat gezeigt, dass unter unseren Mitgliedern nicht genügend Interesse für ein Nordic-Walking-Angebot besteht. Wir wollen die Gruppe deshalb auch für Nicht-Mitglieder öffnen. Damit die Kosten nicht alleine vom Verein und damit von den Mitgliedern getragen werden müssen, werden wir eine noch festzusetzende Teilnehmergebühr erheben.

Der Vorstand

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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

Insbesondere gratulieren wir:

80 Jahre	Herbert Kann	02.04.27			
75 "	Hildegard Wieczorrek	20.04.32			
75 "	Gerd Stein	27.04.32			
75 "	Werner Beecker	25.06.32			
70 "	Lothar Wolters	27.01.37			
70 "	Rüdiger Villbrandt	10.03.37			
65 "	Wolfgang Hummelbeck	15.02.42	45 Jahre	Robert Jansen	15.03.62
65 "	Bärbel Janiak	29.03.42	45 "	Hans-Jürgen Wehr	20.03.62
60 "	Joachim Schau	02.07.47	15 "	David Jakob Stein	25.05.92
55 "	Georg Rüttinger	24.02.52	15 "	Matteo Sant'Unione	13.06.92
55 "	Dirk Werner	18.03.52	10 "	Henry Dicken	14.04.97
50 "	Ulrike Kostka-Fray	10.02.57	10 "	Jonathan Fuhl	30.04.97
50 "	Andrea Behrens	20.03.57	10 "	Chantal Wohlert	09.06.97

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Christina Happ (69) – Veronika Scharbatke (50) – Marina Stall (58)

Hermann Panzer (41) – Bernd Gerhard Stenzel (49) – Jeremy Gutbrod (63)

Karen Böhmke (91) – Alexa Vogel (92)

Sarah Lisa Böhm (95) – Jonathan Fuhl (97) – Niki Gutbrod (96)

Mats Gutbrod (94) – Fabius Loepke (96) – Lars Matti Loepke (00)

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

Sprüche von Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck:

Laufen bewirkt auch: Älter werden, ohne altersgemäß zu altern.

Runners High: Man hebt ab, ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Vereinsfahrt nach Saarburg (14. – 16.07.): Die Hitze machte uns zu schaffen!

Konzer Citylauf (15.07.) – Norbert Korte

<u>Männer:</u>	1. Herbert Ehlen (51)	LG Vulkaneifel	35:55	
	57. Andreas Black (59)	M 45/ 6.	43:30	
	83. Rainer Krüger (62)	M 40/ 22.	45:49	
	84. Norbert Korte (50)	M 55/ 6.	45:57	
	89. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 7.	46:27	
	164. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 6.	53:14	
	192. Jürgen Lieverz (40)	M 65/ 4.	58:07	
	204. Hans Wieczorrek (30)	M 75/ 2.	61:19	
	208. Lothar Wolters (37)	M 65/ 5.	65:11	212 Läufer im Ziel.
	Walter Müller (34)	M 70	aufgegeben	

<u>Frauen:</u>	1. Heidi Schneider (56)	LT FSV Ralingen	38:19	
	21. Birgit Black (54)	W 50/ 3.	52:22	
	27. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 6.	53:40	
	28. Vera Hellmich (59)	W 45/ 7.	54:15	
	33. Gabriele Pohlmann (41)	W 65/ 1.	56:46	
	44. Gabi Krüger (63)	W 40/ 3.	64:33	46 Läuferinnen im Ziel.

Etwa 60 - 70 % der Strecke liefen wir im Schatten. Aber auch im Schatten lagen die Temperaturen bei ca. 28 Grad. Rund ein halbes Dutzend mitfühlender Anwohner richtete während des Rennens ihren Gartenschlauch auf die Straße und erfrischte die Läuferinnen und Läufer mit kühlem Nass. Auch die reichlich vorhandenen Wasserstellen des Veranstalters boten genügend Möglichkeiten zur Erfrischung.

Aber letztlich half das Alles nicht wirklich. Ich bin deshalb von vornherein konsequent langsam gelaufen. Ich wollte keinen Kreislaufzusammenbruch riskieren. Das kann manchmal schneller gehen als man vorher denkt. Ich hätte aber auch kaum ein höheres Tempo vorlegen können, obwohl ich mich recht locker fühlte. Es fehlte mir einfach die Kraft. Die schon lange andauernde Hitzeperiode hatte mich ziemlich ausgelaugt.

Ich wurde ständig überholt, ließ mich aber nicht zu einem schnelleren Tempo verleiten. An der einzigen Steigung, einer Eisenbahnbrücke, hörte ich schließlich gegen Ende des Rennens mal wieder einen Läufer schwer keuchend hinter mir. Es war Rainer! Ich wollte ihn ziehen lassen, aber er begnügte sich damit, vor mir her zu laufen. Er konnte wohl auch nicht mehr. Mein Kampfgeist erwachte. Ich zog das Tempo an und versuchte, mich wieder von ihm abzusetzen. Er ließ sich natürlich nicht abschütteln. Auf der Zielgeraden konterte er wie erwartet und gewann den Spurt - wie schon im vergangenen Jahr in Bad Nenndorf - mit knappem Vorsprung. In einer solchen Situation macht sich halt der Altersunterschied bemerkbar. Die Chip-Zeiten geben allerdings nicht den wirklichen Abstand wieder.

Nicht weit hinter uns kam schon Friedhelm Garze ins Ziel. Ihm und auch unserem Besten, Andreas Black, schien die Hitze am wenigsten auszumachen.

Fürs Auge bot Konz wenig. Da waren wir in Saarburg wesentlich besser aufgehoben. Bernhard Orben hatte alles bestens organisiert und für uns ein interessantes Programm mit einem Besuch der Bitburger Brauerei, einer Weinprobe in Saarburg, einer Führung mit dem Bus und zu Fuß durch die Stadt Luxemburg und einer Bootsfahrt auf der Saar zusammengestellt.

Alpener Sparkassen-Stadtlauf (22.07.) – 15 km: 1. Marc-Andre Ocklenburg (85/ Team Essen 99) 51:15 ... M 60: 1. Adolf Keller (44) 60:41 ...

Sommerabendlauf durch den Benrather Forst (28.07.) – 5 km: 1. Sven Dienert (66/ Krefelder Kanu-Club) 16:30,2 ... 49. Harald Sohnius (35) 25:27,1 (M 70/2.) ... 51. Rüdiger Villbrandt (37) 25:44,2 (M 65/2.) 78 Läufer + 31 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Bastian Krantz (79/ TV Wattenscheid) 33:54,5 ... 50. Werner Beecker (32) 43:20,0 (m 70/1.) ... 70. Norbert Korte (50) 45:37,1 (M 55/3.) 175 Läufer + 51 Läuferinnen im Ziel.

Nach einer Schönwetterperiode mit Temperaturen von über 30 Grad hatte es in der Nacht vor dem Rennen ein Gewitter mit kräftigen Regenschauern gegeben, dass für eine deutliche Abkühlung sorgte. Trotzdem lief ich völlig saft- und kraftlos.

N.K.

Großartig

Betr: Treppenlauf

Ein großes Lob an alle Organisatoren und Helfer, die mit dem Treppenlauf eine großartige Veranstaltung ermöglicht haben. Bereits die originell gestaltete Ausschreibung machte auf ein herausragendes Ereignis aufmerksam. Die Idee des Wuppertaler Treppenlaufes hat mich von Beginn an fasziniert. Am Tage des Laufes gab es bereits im Vorfeld vieles zu bestaunen. Das rote Band mit endlosen Motiv-Variationen wurde vom Technischen Hilfswerk ausgerollt und in Szene gesetzt. Eine leicht aufgeregte Stimmung lag in der Luft. Fotografen eilten von einem Ort zum anderen. Geduldige Helfer bemühten sich, irritierten Autofahrern zu erklären, warum bestimmte Straßen vorübergehend nicht befahren werden konnten. Der Ostersbaum im Ausnahmezustand. Durch den verzögerten Start konnte ich einen weiteren Teil der Strecke auskundschaften: Treppen, die mit Schuhen oder Rädern und roten Bändern originell geschmückt waren. So warteten wir alle bei Sonnenschein gespannt auf den Start.

Eine komplette Jugendfußballmannschaft aus Ronsdorf in einheitlichem Sportdress dominierte zunächst im Startbereich und sorgte für aufgeheiterte Stimmung. Das große Läuferfeld zog sich schnell auseinander, so dass alle Aktiven ihren eigenen Rhythmus finden konnten. Begeisterte Zuschauer am Rande feuerten uns an. Am Fuße der Hardt sorgten zwei Bläser für die passende musikalische Untermalung. Ihre Melodie passte jeweils zu Beginn beim Anstieg, genauso wie auf dem Rückweg bergab. Die Hardt war noch bevölkert vom Familienfest, und die zahlreichen Anfeuerungsrufe entlang der Strecke, besonders oberhalb der Eichentreppe, beflügelten mich unterwegs – trotz schon deutlich müder Beine. Der Rückweg zum Bismarckturm gelang mir nur in kleinen Schritten, bis es dann endlich wieder hinunter ging. Nach leichter Erholung (geht das überhaupt bei so einem Streckenprofil?) bedeutete die letzte Treppe am Engelnberg: Das ersehnte Ziel war nah. Erschöpft und glücklich kam ich am Nachbarschaftsheim an.

Fazit: Der Treppenlauf ist etwas ganz Besonderes und passt zu Wuppertal. Er ist kein Ersatz für den jährlich im Herbst stattfindenden Volkslauf, sondern eine wunderbare Ergänzung. Er könnte als Serienlauf überregionale Bedeutung erlangen.

Hubert Hülskamp

(Leserbrief aus der Wuppertaler Rundschau vom 26.08.06)

Immer wieder Trepp' auf, Trepp' ab!

Betr.: Wuppertaler Treppenlauf – Gesamtkunstwerk mit Botschaft. Ein großes Lob an alle Organisatoren und Helfer, die mit dem Treppenlauf eine großartige Veranstaltung für Wuppertal ermöglicht haben. Danke! Die Idee des Treppenlaufes hat mich von Beginn an fasziniert. So sah ich dem Start mit Spannung entgegen. Bei keinem Lauf habe ich bisher so viel Abwechslung auf der Strecke und besonders am Rande erlebt. Es war mehr als nur ein Lauf. Es war ein Ereignis, ein Gesamtkunstwerk.

Im Ziel angekommen, war mir ziemlich schnell klar, dass ich beim nächsten Treppenlauf dabei sein

möchte: nicht unbedingt als Läufer, sondern gern als Helfer, Ordner oder Streckenposten. Denn meiner Meinung nach ist ein solcher Treppenlauf nicht nur in NRW, sondern in ganz Deutschland einmalig. Dieser Lauf hat in mehrfacher Hinsicht verbunden, Wuppertaler und Gäste, Elberfelder und Barmer, Künstler und Laien, Jung und Alt, Berg und Tal und nicht zuletzt Aktive und Zuschauer. Daher sollte ernsthaft überlegt werden, ob nicht übergreifende Anstrengungen, koordiniert von der Stadt Wuppertal, dieses einzigartige Ereignis als einen Serienlauf etablieren können. Wie gesagt, ich wäre gerne dabei.

Hubert Hülkamp
(Leserbrief aus der WZ vom 02.09.06)

Schüler über 1,7 km (2 Treppen mit 117 Stufen): 1. Max Müller (91/ TV Friesen Wuppertal) 6:46 ... 5. Janis Bauer (94) 8:39 (M 12/2.) ... 13. Miles Gutbrod (97) 9:25 (M 9/2.) ... 15. Mats Gutbrod (94) 9:44 (M 12/4.) ... 31. Fabius Loepke (96) 11:17 (M 10/7.) 72 Läufer im Ziel.

Schülerinnen über 1,7 km: 1. Annika Knecht (94/ TV Refrath) ... 9. Niki Gutbrod (96) 10:35 (W 10/1.) 54 Läuferinnen im Ziel.

Männer, männl. Jugend über 4,4 km (4 Treppen mit 327 Stufen): 1. Nikolai Werner (89) 16:06 ... Rüdiger Villbrandt (37) 23:50 (M 65/1.) ... Harald Sohnius (35) 23:36 (M 70/1.) ... 44 Läufer im Ziel.

Frauen, weibl. Jugend über 4,4 km: 1. Martina Bauer (64) 21:15 ... 33 Läuferinnen im Ziel.

Männer, männl. Jugend über 10,6 km (14 Treppen mit 726 Stufen): 1. Sven Schultz (78/ LC Bunert Duisburg) 42:44 ... 3. Nikolai Werner (89) 43:19 (MJB/1.) ... 21. Adolf Keller (44) 47:50 (M 60/1.) ... 29. Hubert Hülkamp (58) 49:08 (M 45/2.) ... 177. Hermann Panzer (41) 1:00:09 (M 65/1.) ... 192. Rainer Schreglmann (64) 1:00:40 (M 40/33.) ... 259. Ernst-Andreas Ziegler (38) 1:07:58 (M 65/3.) 319 Läufer im Ziel.

Frauen, weibl. Jugend über 10,6 km: 1. Conny Kronenberg (54/ BSG Barmenia Wupp.) 50:12 ... 4. Martina Bremme (66) 1:00:01 (W 40/1.) ... 7. Magdalene Ochs (54) 1:01:39 (W 50/2.) ... 12. Vera Hellmich (59) 1:04:47 (W 45/3.) ... 48. Gerlinde Kiel (51) 1:23:16 (W 55/1.) 50 Läuferinnen im Ziel.

Kurz nach den Sommerferien sollte bei strahlendem Sommerwetter der 1. Wuppertaler Treppenlauf stattfinden. Für unsere Schülerinnen und Schüler war dies ein ungünstiger Termin. Deshalb nahmen vom LCW nur 6 Schüler und 2 Jugendliche teil.

Als einzige LCW-Schülerin konnte Niki Gutbrod im 1.700-m-Lauf mit einem souveränen Sieg in der W 10 überzeugen. Da sie wegen ihres Schwimmtrainings nicht regelmäßig zum Leichtathletiktraining kommt, überrascht sie immer wieder durch ihre unterschiedlichen Leistungen. Diesmal passte es, denn mit 10:35 Min. betrug der Abstand zur Zweitplatzierten satte 25 Sek. Ihr Bruder Miles hatte leider seinen ewigen Konkurrenten Janik Blesius vor sich. So musste er sich in der M 9 mit Platz 2 zufrieden geben. Die schnellste Zeit eines LCWers über 1.700 m lief Janis Bauer als Zweiter der M 12 in 8:39 Min. Einen undankbaren 4. Platz belegte in der M 12 Mats Gutbrod. Seinen ersten Wettkampf absolvierte Fabius Loepke mit einem guten 7. Platz in der M 10.

Über 4,4 km kam Jan-Philipp Werner in 16:06 Min. zu einen deutlichen Start-Ziel-Sieg. Im Ziel hatte er mit 30 Sek. einen großen Abstand zum Gesamtzweiten. Das gleiche Kunststück gelang Martina Bauer mit 21:15 Min. bei den Frauen.

Auf der 10,6-km-Distanz belegte Nikolai Werner als Sieger bei der männlichen Jugend B mit hervorragenden 43:19 Min. mit nur geringem Abstand zum Ersten Platz 3. In der M 45 verbesserte sich der immer stärker werdende Hubert Hülkamp auf Platz 2 in guten 49:08 Min. Noch schneller war Adolf Keller als Sieger der M 60 in 47:50 Min. Die schnellste LCWerin Martina Bremme lief 60:01 Min., die ihr Platz 1 in der W 40 einbrachten.

Georg Rüttinger

Kreismeisterschaften in Remscheid (19./20.08.): Jan-Philipp + Nikolai Werner sicherten sich mit schnellen Zeiten den Meister- und Vizemeistertitel über 3.000 m

1.000 m Schüler M 12: 1. Alexander Huckenbeck (95/ LG Remscheid) 3:19,39 ... 11. Janis Bauer (94) 3:44,95

3.000 m männl. Jugend A + B: 1. Daniel Lipus (88/ LG Remscheid) 8:52,76 (MJA/1.); 2. Jan-Philipp Werner (89) 9:24,61 (MJB/ 1.); 3. Nikolai Werner (89) 9:25,60 ... 9. Timo Bauer (90) 11:24,01 (MJB/ 7.) ...

3.000 m weibl. Jugend A + B: 1. Lisa Saemann (88/ TSV Bayer Leverkusen) 11:15,81 ... 3. Sylvia Korte (90) 13:27,39 (MJB/2.)

Mit ihren guten Leistungen rückten Jan-Philipp und Nikolai in der auf einem recht hohen Niveau liegenden 3.000-m-Vereins-Bestenliste aller Zeiten ein gutes Stück weiter nach vorne:

8:40,5	Stefan Loyal (62)	M 20	01.10.83 Remscheid
8:45,57	Ole Rosentreter (73)	M 20	26.05.95 Menden
9:08,14	Jochen Kannebäcker (53)	M 20	21.08.81 Troisdorf
9:10,17	Karl-Thomas Nagel (63)	A-Jug.	21.08.81 Troisdorf
9:10,53	Volker Wengenroth (60)	M 20	19.07.86 Essen
9:13,1	Jörg Hohmann (63)	M 20	19.07.89 Düsseldorf
9:13,81	Klaus Wolter (52)	M 20	16.09.81 Menden
9:14,0	Norbert Korte (50)	M 20	06.07.77 Lüdenscheid
9:19,20	Bernd Biervert (69)	B-Jug.	06.07.86 Dortmund
9:20,3	Wolfgang Viert (41)	M 35	11.07.79 Troisdorf
9:24,61	Jan-Philipp Werner (89)	B-Jug.	19.08.06 Remscheid
9:25,60	Nikolai Werner (89)	B-Jug.	19.08.06 Remscheid

Altersmäßige Zuordnung nach der seit 1988 gültigen Klasseneinteilung. Vor 1988 zählten die 19 Jahre alten Jugendlichen bereits zu den Erwachsenen. Neue Klasseneinteilung seit 1988: 18/19 Jahre, vorher 17/18 Jahre.

Staffellauf „Rund um Wuppertal“ (20.08.): 3 LCW-Staffeln als Lauffreud Eckbusch mit dabei

Westfalenpost vom 24.08.06: Regen stoppte die Läufer nicht

Rund um Wuppertal zum 24. Mal von RE Schwelm angeboten/ Staffeln über 109 Kilometer

Das Remscheider Traporal Running Team setzte sich beim 109 Kilometer langen Staffellauf, initiiert durch RE Schwelm, als die erfolgreichste Mannschaft an die Spitze und errang klar den Gesamtsieg.

Bereits zum 24. Mal veranstaltete die Langlaufgruppe des Schwelmer Turnvereins den Lauf „Rund um Wuppertal“. 37 Mannschaften mit 370 Teilnehmern gingen in Beyenburg an den Start. Die zehn Etappen, die die Läufer zu absolvieren hatten, führten die Teams über Wuppertal-Ronsdorf, Cronenberg, Vohwinkel, Nächstebreck zurück zum Ausgangspunkt und gleichzeitigen Zielpunkt in Beyenburg. Auch von den teils sintflutartigen Regenfällen ließen sich die Sportler nicht abhalten und setzten unbeirrt ihren Lauf fort.

So kamen die Teams dann zum Abend gemeinsam – zwar sichtlich erschöpft, aber dennoch gut gelaunt – im Vereinshaus des Sportplatzes Rennbahn zusammen. Michael Treimer übergab den erfolgreichsten Sportlern der jeweiligen Etappen, bzw. dem Gesamtsieger, unter dem fairen Applaus ihrer Mitstreiter, sowohl eine Urkunde als auch einen Pokal. Bei einem wohlverdienten frischgezapften Bier vom Fass, hieß es dann, die errungenen Siege auch gebührend zu feiern.

Der Überblick – Herren: 1. Traporal Team 6:54:46; 2. LG Wuppertal 7:02:54 ... 9. *LT Eckbusch I* mit Casten Drews (Gast) – Friedhelm Garze – Martin Blunck – Norbert Korte – Ralf Mangold –

Guido Witte (Gast) – Adolf Keller – Rolf Werg – Andreas Black + Michael Bohn (Gast) 8:14:25 ...
19. *LT Eckbusch II* mit Peter Muschkiet – Harald Sohnius – Thomas Happe – Ralf Penner – Rainer
Krüger – Wilfried Papenburg – Nikolai Braschos – Frank Bodde (Gast) – Volker Heinrichs – Rainer
Schreglmann 9:19:02 24 Mannschaften in der Wertung.

Damen: 1. LG Wuppertal 9:09:15 ... 5. *LT Eckbusch* mit Inge Keller – Vera Hellmich – Petra Heiker
– Sylvia Korte – Birgit Black – Gabi Krüger – Magdalene Ochs – Martina Bremme – Ulrike Koska-
Frey + Gabi Pohlmann 10:06:36 5 Mannschaften in der Wertung.

Nordrhein-Kreis-Vergleichskämpfe in Bottrop (27.08.):

Jan-Philipp u. Nikolai Werner haben den Kreis Bergisches Land gut vertreten

Männl. Jugend B - 800 m: 1. Raphael Deckers (89/Rhein-Lippe) 2:00,65 ... 6. Jan-Philipp Werner
(89) 2:04,87 ...

3.000 m: 1. Sebastian Hahn (89/ Berg. Land) 9:15,17 ... 3. Nikolai Werner (89) 9:26,21 ...

Nur Jan-Philipp und Nikolai Werner gehörten aus Wuppertal zur B-Jugend-Mannschaft des Kreises
Bergisches Land. Mit ihren vorderen Platzierungen trugen sie maßgeblich zum deutlichen Sieg un-
seres Kreises vor der Konkurrenz aus den Kreisen Bonn/Rhein-Sieg und Duisburg/Mülheim sowie
neun weiteren Kreisen bei.

N.K.

Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden (27.08.): Adolf Keller sehr stark!

11 km Männer, männl. Jugend: 1. Frank Schnabel (62/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 37:40 ... 34.
Timo Bauer (90) 48:41 (MJB/1.) ... 42. Werner Beecker (32) 49:35 (M 70/1.) ... 122. Harald Soh-
nius (35) 58:25 (M 70/2.) ... Norbert Korte (50) ohne Zeit u. Platzierung 256 Läufer im Ziel.

11 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Petra Maak (64/ TSV Bayer Dormagen) 40:53 ... 9. Inge Keller
(54) 57:28 (W 55?/1.) ... 73. Gabi Krüger (63) 1:10:03 (W 40/14.) 96 Läuferinnen im Ziel.

<u>Halbmarathon Männer:</u>	1. Arnd Bader (66)	Remscheider SV	1:14:32
	29. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	1:27:17
	50. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 7.	1:31:31
	127. Rainer Krüger (62)	M 40/ 37.	1:41:24
	155. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 4.	1:43:45
498 Läufer im Ziel.	157. Peter Muschkiet (64)	M 40/ 48.	1:43:50

Halbmarathon Frauen: 1. Antje Möller (69/ ASV Duisburg) 1:26:44 ... 17. Veronika Scharbatke (50)
1:44:01 W 55/1.) 120 Läuferinnen im Ziel.

Düsseldorfer Kö-Lauf (03.09.): Hubert wird immer besser!

10 km (5 Runden): 1. Moses Kigen Kipkosgei, M 20 (Kenia) 29:40 ... 111. Hubert Hülskamp (58) M
45/12. 40:54 (Brutto: 40:57/ Rundenzeiten: 7:50 – 8:08 – 8:26 – 8:25 – 8:03) 1.102 Läufer + 280
Läuferinnen im Ziel (Ergebnis aus 3 Läufen) - amtlich vermessene Strecke -

**Wuppertaler Schüler-Stadtmeisterschaften (09.09.): Nadine Wehr sahnte drei Stadtmeister-
titel ab und spannendes 1.000m – Duell zwischen Henry Dicken und Miles Gutbrod -
Georg Rüttinger**

Die Wuppertaler Stadtmeisterschaften bieten immer wieder eine Möglichkeit, zum Ende der Bahn-
saison nochmals persönliche Bestleistungen zu erzielen.

Für eine große Überraschung sorgte Nadine Wehr, die mit drei Stadtmeistertitel die besten Leistungen für den LCW erzielte. Seit dem letzten Jahr hat sie sich fast in allen Disziplinen gesteigert. Besonders ihre letztjährige schwächste Disziplin, der Ballwurf, brachte ihr den 2. Platz mit 21,50 m. Hier hat sie besonders ihre Wurftechnik erheblich verbessert. Der Weitsprung, der 800-m-Lauf und der Dreikampf brachte sie mit jeweils persönlichen Bestleistungen auf das oberste Siebertreppchen.

Dreikampf W 9: 1. Nadine Wehr (97) 879 Pkte. 800 m: 3:27,61 (1. W 9)
50 m – Weit – Ball (80 g) 9,34 s (4.) – 3,11 m (1.) – 21,5 m (2.)

In der W 10 konnte sich ihre Schwester Sarah besonders im Weitsprung und im Ballwurf verbessern. Niki Gutbrod kam in den Mehrkampfdisziplinen nicht so gut zurecht. Sie läuft lieber die 800 m oder länger, trotzdem war sie mit Freude dabei:

Dreikampf W 10: 4. Sarah Wehr (96) 1.022 Pkte. 800 m: 3:22,74 (5. W 10)
50 m – Weit – Ball (80 g) 8,86 s (8.) – 3,42 m (6.) – 26,5 m (2.)
9. Niki Gutbrod (96) 815 Pkte. 800 m: 3:23,98 (7. W 10)
9,40 (11.) – 2,92 (9.) – 19,0 m (6.)

In der W 12 trat Annika Niemer an, die zum Ende des Jahres den Verein verlässt und sich dann dem Boxsport zuwenden wird. Dazu viel Erfolg.

Dreikampf W 12: 8. Annika Niemer (94) 879 Pkte.
13,04 s (8.) – 3,16 m (8.) – 20,5 m (8.)

W 14 - 800 m: 2. Alexa Vogel (92) 2:48,39

Bei den Schülern M 9 entwickelte sich ein spannender Zweikampf zwischen Henry Dicken und Miles Gutbrod. Während Miles mehr den 1.000-m-Lauf und den Ballwurf bevorzugt, ist Henry der bessere Sprinter und Springer. Beim abschließenden 1.000-m-Lauf schenken sich die Beiden nichts. Miles übernahm oft die Führungsarbeit. Henry blieb immer dran. Bei einem Gegner wie Nick Rokitta vom PSV Wuppertal erwies sich diese Taktik allerdings leider nicht als besonders klug. Nach 600 m setzten die Beiden bereits zum Schlussspurt an. Sie hörten nicht auf meine warnenden Zurufe. Das nutzte Nick Rokitta für seinen endgültigen Sieg. Henry Dicken lief trotzdem eine sensationelle Endzeit unter 4 Min. Seine 3:57,84 Min. bedeuteten für ihn nicht nur eine neue persönliche Bestzeit, sondern auch eine Platzierung unter den ersten Drei der M-9-Vereinsbestenliste. Damit bekommen die Werner-Zwillinge ordentlich Konkurrenz, denn Miles Gutbrod führt diese Liste seit Mai 06 an.

Dreikampf M 9: 4. Henry Dicken (97) 741 Pkte. 1.000 m: 3:57,84 (3. M 9)
50 m – Weit – Ball (80 g) 8,81 s (2.) – 2,99 m (8.) – 25,5 m (4.)
6. Miles Gutbrod (97) 677 Pkte. 1.000 m: 3:55,55 (2. M 9)
9,50 (11.) – 2,80 m (11.) – 28,0 m (3.)

M 10 - 1.000 m: 8. Fabius Loepke (96) 4:39,28

Jan Ole Helesky wollte noch einmal Stadtmeister werden und trat spontan zum Ballwurf an. Obwohl er bereits über ein halbes Jahr nicht mehr trainiert hatte, siegte er mit 44 m deutlich in der M 12. Er verabschiedete sich damit leider von der Leichtathletik und widmet sich wieder mehr seinem Ballsport. In Zusammenhang mit der Schule passte es zeitlich nicht mehr mit der Leichtathletik. Schade, er war ein sehr guter Mehrkämpfer.

Dreikampf M 12: 5. Janis Bauer (94) 987 Pkte. 1.000 m: 3:47,88 (2. M 12)
75 m – Weit – Ball (200 g) 11,80 s (6.) – 3,88 (6.) – 28,5 (6.) Hoch: 1,08 (2. M 12)

Dreikampf M 13: 7. Oscar Cuypers (93) 561 Pkte.
75 m – Weit – Ball (200 g) 14,15 s (7.) – 2,78 m (7.) – 14,0 m (7.)

M 14: David Stein (92) 100 m: 13,67 s (3.) Weit: 4,35 (4.) 1.000 m: 3:34,44 (2.)

Radevormwalder Stadtlauf (09.09.) – 5 km: 1. Daniel Lipus (88/ LG Remscheid) 16:16 ... Frank Villbrandt (59) 23:34 (M 45/3.) 58 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Dennis Böttcher (86/ SEB Bank) 32:59 ... 92. Jürgen Lieverz (40) 55:54 (M 65/2.) 103 Läufer + 23 Läuferinnen im Ziel. - vermessene Strecken, aber nicht als Straßenlauf angemeldet -

Münster-Marathon (10.09.): 1. Maru Shadrak (75/ Kenia) 2:17:37 ... 1.015. Peter Muschkiet (64) M 40/ 280. 3:50:37 (3:52:18 Brutto) 2.447 Läufer + 441 Läuferinnen im Ziel.

LCW-Paarlauf am Freudenberg (14.09.): Die Werner-Zwillinge setzten wieder eine neue Bestmarke/ Die erst neunjährigen Henry und Miles überraschten mit einer hervorragenden Leistung – Georg Rüttinger

In diesem Jahr hatte das Wetter ein Einsehen mit uns und unsere Schülerinnen und Schüler konnten den Paarlauf trocken überstehen. Die Beteiligung war mit 15 Läuferinnen und Läufern sehr erfreulich.

Gleich nach dem Start setzte sich das spätere Siegerduo Jan-Philipp und Nikolai Werner weit vom restlichen Feld ab. Die letztjährige Bestmarke von 5.110 Metern wollten sie erneut verbessern. Am Ende hatte sich der Kampf gelohnt: 5.185 Meter! Ich glaube, das schafft im Moment niemand im Verein.

Ganze zwei Runden dahinter kamen als zweites Paar Timo Bauer und David Stein ins Ziel. Sie konnten sich leicht gegenüber dem letzten Jahr verbessern. Als Dritte folgten Alexa Vogel und Mirka Frank mit knapp 5 m Vorsprung vor Henry Dicken/ Miles Gutbrod. Henry und Miles lieferten sich mit Alexa und Mirka einen spannenden Kampf um Platz 3. Dabei sind Henry und Miles erst neun Jahre alt. Mit 3.820 m schafften sie eine unglaubliche Leistung. Ein Blick zurück auf unseren Paarlauf im Jahre 1998: Damals überraschten die neunjährigen Werner-Zwillinge mit 3.560 m. Sie ließen seinerzeit das beste Mädchen-Team Daniela Rüttinger und Katharina Lohmann hinter sich. Mit ihren 3.820 m haben Henry Dicken und Miles Gutbrod eine neue Bestmarke für die Altersklasse M 9 geschafft. Ich bin gespannt, wie sich diese beiden Schüler noch entwickeln. Für ihre Motivation haben sie mit Jan-Philipp und Nikolai Werner gleich zwei Vorbilder im Verein.

15-Min.-Paarlauf:

1. Jan-Philipp Werner (89) – Nikolai Werner (89)	5.185 m
2. Timo Bauer (90) – David Stein (92)	4.380 m
3. Alexa Vogel (92) – Mirka Frank (90)	3.825 m
4. Henry Dicken (97) – Miles Gutbrod (97)	3.820 m
5. Chantal Wohler (97) – Fabius (96)+ Lars Matti Loepke (00)	3.190 m
6. Niki Gutbrod (96) – Sarah Lisa Böhm (95)	3.100 m
7. Sven Roser (97) – Jonathan Fuhl (97)	2.990 m

Kamen-Open (23.09.): Jan-Philipp scheitert in diesem Jahr noch an der 2:00-Min.-Schallmauer

800 m Männer, männl. Jugend A; 2. Zeit-Endlauf: 1. Daniel Pugge (84/ TuS Germania Horstmar) 1:57,80; 2. Jan-Philipp Werner (89) 2:02,50 (MJA/2.)

**Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ (23.09.):
Das dritte Jahr in Folge über 2.000 Teilnehmer**

Rekordteilnehmerzahl, gutes Wetter, tolle Stimmung, eine reibungslos ablaufende Organisation, was will man mehr! Ich bedanke mich bei allen Helferinnen und Helfern für ihren engagierten Einsatz. Mit einschließen möchte ich meinen Dank auch die AOK Gesundheitskasse, die Stadtsparkasse Wuppertal, den Stadtbetrieb Sport & Bäder und Laufsport Bunert, ohne deren Unterstützung der Wuppertaler Volkslauf in dieser Form nicht durchgeführt werden könnte.

Die hohe Teilnehmerzahl ist natürlich ohne den Schulwettbewerb nicht denkbar, an dem sich 1.562 Schülerinnen und Schüler beteiligten. Das Carl-Duisberg-Gymnasium (657) und die Gesamtschule Else-Lasker-Schüler (217) stellten wieder die meisten Teilnehmer. Aber auch die Grundschule Marper Schulweg, die Hauptschule Cronenberg und die Erich-Fried-Gesamtschule brachten jeweils rd. 80 Läuferinnen und Läufer in Bewegung. Mein Dank gilt deshalb auch den Lehrerinnen und Lehrern, die keine Mühe gescheut haben, um möglichst viele ihrer Schützlinge fürs Mitmachen beim Wuppertaler Volkslauf zu begeistern.

Norbert Korte, 1. Vorsitzender

Schülerinnen D über 1.940 m: 1. Marie Kirchner (97/GGS Rottsieper Höhe) 9:06 ... 5. Nadine Wehr (97) 9:40 (W 9/ 2.) 115 Läuferinnen im Ziel.

Schüler D über 1.940 m: 1. Moritz Jentgens (97/ KGS Wichlinghauser Str.) 8:00 ... 5. Miles Gutbrod (97) 8:35 (M 9/5.) ... 18. Henry Dicken (97) 9:19 (M 9/10.) 123 Läufer im Ziel.

Schüler M 10 über 2.210 m: 1. Sebastian Gläser (96/PSV Wuppertal) 8:44 ... 48. Fabius Loepke (96) 11:58 71 Läufer im Ziel.

Schüler M 11 über 2.210 m: 1. Janik Marius Baierlein (95/Carl-Duisberg-Gym.) 8:18 ... 109. Kai Schreglmann (95) 13:51 133 Läufer im Ziel.

Schüler B über 2.210 m: 1. Önder Ozan Tatli (93/ Gesamtsch. Else-Lasker-Schüler) 8:36 ... 11. Janis Bauer 9:20 (M 12/5.) ... 14. Mats Gutbrod (94) 9:34 (M 12/8.) 170 Läufer im Ziel.

Schülerinnen A + weibl. Jugend B über 2.210 m: 1. Nora Niepmann (91/ Ski-Club Cronenberg) 9:13 ... 7. Alexa Vogel (92) 9:37 (W 14/3.) ... 24. Mirka Frank (90) 10:55 (WJB/10.) 150 Läuferinnen im Ziel.

Schüler A + männl. Jugend B über 2.210 m: 1. David Schreiber (89/ LG Remscheid) 7:17 ... 19. Timo Bauer (90) 8:54 (MJB/8.) 101 Läufer im Ziel.

Frauen, weibl. Jugend A über 5 km: 1. Valeska Clarenbach (80/ LG Wuppertal) 21:59 ... 6. Martina Bauer (64) 23:43 (W 40/3.) ... 10. Sylvia Korte (90) 24:19 (WJA/2.); 11. Karen Böhnke (91) 24:22 (WJA/3.) 126 Läuferinnen im Ziel.

Männer, männl. Jugend A über 5 km: 1. Benjamin Leimbach (80/ Aachener TG) 17:19; 2. Nikolai Werner (89) 17:21 (MJA/1.) ... 5. Muammer Olcun (63) 18:10 (M 40/2.) ... 126. Ernst-Andreas Ziegler (38) 28:11 (M 60/4.) 189 Läufer im Ziel.

10 km: 1. Daniel Lipus (88/ LG Remscheid) 36:00 ... 54. Christoph Schau (72) 44:46 (M 30/19.) ... 64. Jörg Schilde (67) 45:58 (M 30/23.) 234 Läufer + 64 Läuferinnen im Ziel.

Die herausragende Leistung bei den Schülerinnen schaffte Nadine Wehr mit einem 2. Platz in der W 9: Gegen die lange erkrankte Marie Kirchner (GGs Rottsieper Höhe) hatte Nadine an diesem Tag keine Chance. Nadine hat sich gegenüber dem Vorjahr gewaltig gesteigert. Das zeigte sich schon eindeutig bei den Schüler-Stadtmeisterschaften.

Miles Gutbrod hatte diesmal wieder starke Konkurrenz in der M 9. Für seinen guten 5. Platz musste er schwer kämpfen. Sogar sein ständiger Konkurrent Janik Blessius kam „nur“ auf Platz 3.

In der W 10 kämpften Niki Gutbrod und Sarah Wehr um gute Platzierungen. Niki verfehlte knapp Platz 3, dicht gefolgt von Sarah auf Platz 6.

In der M 12 duellierten sich Janis Bauer (5. Platz) und Mats Gutbrod (8. Platz) erfolgreich um gute Platzierungen in einem Feld von 101 Gleichgesinnten.

Alexa Vogel schaffte in der W 14 mit einem 3. Platz den Sprung aufs Siegereppchen. Beim Lauf über 5 km durften gleich 3 LCW-Jugendliche auf das Siegerpodest klettern. Bei der weiblichen Jugend A ging Platz 2 an Sylvia Korte mit 24:19 Min. und direkt dahinter Platz 3 in 24:22 Min. an Karen Böhnke, die erst seit wenigen Tagen auch dem LCW angehört. Sie startete deshalb kurz zuvor noch für den Ski-Club Cronenberg über die 2.210 m lange Distanz (Platz 3 W 15 in 9:50 Min.). Nikolai Werner sicherte sich als B-Jugendlicher souverän Platz 1 bei der männlichen Jugend A in 17:21 Min.

Georg Rüttinger

Nordrhein-10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Mönchengladbach (23.09.):

Adolf Keller fast mit Bestzeit

Senioren M 50 - M 70: 1. Jochen Grob (53/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 35:41 ... 9. Adolf Keller (44) 39:32 (M 60/2.) ... 20. Werner Beecker (32) 43:54 ... 37. Harald Sohnius (35) 55:26 (M 70/5.) 39 Läufer + 42 Läuferinnen im Ziel.

Adolf Keller kam gut mit der Wärme zurecht und blieb nur knapp über seiner persönlichen Bestzeit. In seiner Altersklasse musste er sich nur dem absoluten Spitzenmann Alfred Hermes vom Pulheimer SC geschlagen geben. In der M 70 war der Sieg von Werner Beecker trotz einer für ihn vergleichsweise schwachen Zeit nicht gefährdet. Ohne den verletzten Wolfgang Stein konnten wir dem TSV Viktoria Mülheim in der Mannschaftswertung den Sieg nicht streitig machen.

N.K.

Zonser Nachtlauf (29.09.): Mit 28 Teilnehmern war der LCW wieder stark vertreten –

Georg Rüttinger

<u>3.1 Meilen (5 km)</u>	1. Matthias Rück (82)	TV Jahn Kapellen	17:23
<u>Männer, männl. Jug., Schüler:</u>	10. Timo Bauer (90)	MJB/ 1.	20:37
	32. Miles Gutbrod (97)	Sch.D/ 2.	24:00
	44. Mats Gutbrod (94)	Sch.B/ 11.	26:15
95 Läufer im Ziel.	79. Jeremy Gutbrod (63)	M 40/ 10.	29:27
<u>Frauen, weibl. Jug., Schülerinnen:</u>	1. Monika Bach (64)	LG Bonn/Troisdorf	22:11
	3. Alexa Vogel (92)	Sch.A/ 1.	24:41
	14. Sarah Wehr (96)	Sch.C/ 3.	27:58
	18. Nadine Wehr (97)	Sch.D/ 1.	29:01
	21. Niki Gutbrod (96)	Sch.C/ 5.	29:27
38 Läuferinnen im Ziel.	23. Joanna Wehr (69)	W 35/ 2.	29:32
<u>7 Meilen (11.263 m)</u>	1. Patric Wilhelm (83)	TSV Bayer Leverkusen	37:33
<u>Männer, männl. Jug., Schüler:</u>	45. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	45:28
	78. Christoph Schau (72)	M 30/ 13.	48:14
	80. Andreas Black (59)	M 45/ 10.	48:18
	101. Eberhard Dunger (51)	M 55/ 5.	49:32
	114. Rainer Krüger (62)	M 40/ 28.	50:20
	134. Peter Muschkiet (64)	M 40/ 35.	51:06
	135. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	51:09
	145. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 10.	51:22

382. Rainer Schreglmann (64)	M 40/ 86.	58:38
440. Janis Bauer (92)	Sch.A/ 12.	59:50
511. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 12.	62:20

<u>Frauen, weibl. Jug., Schülerinnen:</u>	1. Anke Brenner (70)	TG Neuss	45:44
	11. Veronika Scharbatke (50)	W 55/ 2.	52:07
	21. Martina Bremme (66)	W 40/ 6.	56:24
	35. Vera Hellmich (59)	W 45/ 5.	58:43
	47. Martina Bauer (64)	W 40/ 14.	59:45
	48. Birgit Black (54)	W 50/ 4.	59:47
1.162 Läuferinnen + Läufer	198. Gabi Krüger (63)	W 40/ 54.	71.52
im Ziel.	265. Gerlinde Kiel (51)	W 55/ 15.	77:56

Knapp ein Drittel der LCW-Teilnehmer in Zons stellten unsere Schülerinnen und Schüler. Beim 5-km-Lauf (3,1 Meilen) erreichte Timo Bauer in 20:37 als schnellster LCWer das Ziel. Er belegte damit Platz 1 bei der männl. Jugend B, obwohl ihn an diesem Tage arge Hüftschmerzen plagten. Als zweitschnellster LCWer kam schon mit Miles Gutbrod der jüngste Läufer ins Ziel. Als zweiter der M 9 wurden fantastische 24:00 für ihn gestoppt. Er ist kaum zu bremsen und hat in diesem Jahr auf den Strecken von 1.000 m bis 5 km große Leistungssteigerungen zu verzeichnen. Dahinter kam Alexa Vogel in 24:41 auf Platz 1 bei den A-Schülerinnen. Einen weiteren Klassensieg erzielte Nadine Wehr bei den Schülerinnen D.

Janis Bauer hatte sich diesmal in Begleitung seiner Mutter Martina die 7 Meilen ausgesucht. Beide unterboten die 60-Min.-Marke. Janis wurde aber leider nur bei den A-Schülern gewertet. Die beste Platzierung bei den Frauen erreichte Veronika Scharbatke mit Platz 2 in der W 55 und starken 52:07 Min. Weitere gute Platzierungen bei den Frauen: Birgit Black (4. W 50), Vera Hellmich (5. W 45) und Martina Bremme (6. W 40). Eine gewaltige Steigerung zu den Vorjahren vollzog Gabi Krüger. Sie landete im Mittelfeld der W 40 und ließ diesmal 28 Läuferinnen ihrer Altersklasse hinter sich.

Bei den Männern waren unsere Ältesten über die 7 Meilen wieder die erfolgreichsten. Adolf Keller lief als Sieger der M 60 hervorragende 45:28 Min. Wenn Werner Beecker mit dabei ist, dann steht eigentlich schon vorher fest, an wen der erste Platz in der M 70 vergeben wird. In sensationellen 51:09 erzielte er darüber hinaus ab den Altersklassen M 60 und älter die zweitschnellste Zeit nach Adolf Keller. Im nächsten Jahr gehört er übrigens bereits der M 75!!! an. Eine weitere gute Platzierung ging an Eberhard Dunger mit Platz 5 in der M 55. Auch er unterbot neben Christoph Schau und Andreas Black noch die 50:00-Min.-Marke.

Läuferinnen und Läufer aus 34 Ländern beim ältesten europäischen Marathonlauf in Kosice (01.10.)

Ernst-Andreas Ziegler lief aus alter Verbundenheit mit Wuppertals Partnerstadt Kosice beim als Rahmenwettbewerb ausgetragenen Halbmarathon mit. Ohne an seine Grenzen zu gehen, kam er nach 1:58:56 Std. ins Ziel.

Christa Vahlensieck, Wuppertals Marathonpionierin, gewann noch zur Zeit des Kalten Krieges viermal in Kosice: 1984: 2:37:19 – 1986: 2:41:08 – 1987: 2:38:40 – 1988: 2:39:03

Herbst-Straßenlauf in Haltern-Sythen (07.10.): Trotz bescheidener Zeit Platz 2 in der M 55 hinter dem Klassemann Günter Koch

10 km: 1. Manuel Meyer (81/ TV Wattenscheid) 33:01 ... 8. Günter Koch (49/ USC Bochum) 36:25 (M 55/1.) ... 60. Norbert Korte (50) 43:41 (M 55/2.) 101 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel - amtlich vermessene Strecke -

Köln-Marathon (08.10.): Männer: 1. Teferi Wodajo (Äthiopien) 2:11:18 ... 2.028. Wolf-Ulrich Staiger (61) 3:41:30 (M 45/363.) ... 3.784. Ralph Penner (53) 3:59:04 (M 50/302.) ... 3.976. Rainer Schreglmann (64) 4:00:45 (M 40/1.016.) ... 5.471. Manfred Bönner (49) 4:18:30 (M 55/216.) - nur Netto-Zeiten 8.405 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Luminita Zeituc (LG Braunschweig) 2:28:44 ... 1.631. Dorothee Grünheit (56) 4:53:49 (W 50/142.) - nur Netto-Zeiten 2.056 Läuferinnen im Ziel.

Coesfelder Citylauf (14.10) - 10 km: 1. Manuel Meyer (81/ TV Wattenscheid) 30:31 ... 114. Werner Beecker (32) 43:38 (M 70/1.) - nur Netto-Zeiten

Essen-Marathon „Rund um den Baldeneysee“ (15.10.): Eberhard Dunger kommt der 3:20er-Schallmauer immer näher

1. Mario Kröckert (78/ TSV Bayer Leverkusen) 2:16:54 ... 289. Eberhard Dunger (M 55/8.) 3:21:20 (Brutto-Zeit: 3:21:54) – Halbmarathon: 1:39:07 1.363 Läufer + 220 Läuferinnen im Ziel.

Remscheider Röntgenlauf (29.10.): Friedhelm Garze wollte eigentlich nur Halbmarathon laufen

Halbmarathon: 1. Dennis Böttcher (86/ SEB Bank) 1:14:47 ... 64. Christoph Schau (72) 1:36:20 (1:36:26 Brutto), Platz 7 in der M 30 331 Läuferinnen + 1.013 Läufer im Ziel.

Marathon Männer: 1. Arnd Bader (66/ Remscheider SV) 3:03:12 ... 176. Rainer Schreglmann (64) 4:41:03 (M 40/44.) - nur Netto-Zeiten 255 Läufer im Ziel.

Marathon Frauen: 1. Alexandra Bürger (W 30/ TV Länggasse Bern) 3:26:21 ... 24. Inge Keller (54) 4:49:48 (W 50/3.) - nur Netto-Zeiten 46 Läuferinnen im Ziel.

Ultramarathon Männer (63,3 km): 1. Sascha Velten (74/ Remscheider SV) 4:38:03 ... 222. Ralph Penner (53) 7:26:06 (M 50/25.) ... 229. Ralf Mangold (67) 7:28:40 (M 35/50.) ... 238. Friedhelm Garze (48) 7:34:05 (M 55/11.) - nur Netto-Zeiten 280 Läufer im Ziel.

Ultramarathon Frauen (63,3 km): 1. Karin Meuser (W 40, DJK Gillrath) 5:30:31 ... 27. Magdalene Ochs (54) 7:21:16 (W 50/1.); 28. Vera Hellmich (59) 7:33:14 (W 45/6.) - nur Netto-Zeiten 41 Läuferinnen im Ziel.

Geländelauf im Kothener Wald (05.11.):

Lustlos herunter gespulte Veranstaltung verliert immer mehr Teilnehmer – Georg Rüttinger

Eine Veranstaltung, die immer mehr „den Bach runtergeht“, zeichnet sich zuerst durch sinkende Teilnehmerzahlen aus. Kommt dann noch offensichtliche Lustlosigkeit seitens des Veranstalters hinzu, bleiben letztlich nur noch ein paar Unentwegte übrig. Man hat das Gefühl, dass sich bei dieser Veranstaltung mit dem Ski-Club Cronenberg und dem PSV Wuppertal zwei Vereine zusammengesetzt haben, die nicht zusammenpassen. Zu verschieden scheinen die Interessen zu sein. Ich persönlich finde es schade, dass diese Traditionsveranstaltung seit zwei Jahren Cronenberger Gebiet verlassen hat. Die Strecke durch die Gartensiedlung Vorm Eichholz fand ich auch nicht ideal, denn eigentlich gehört dieser Lauf wieder zurück zum Ursprungsort in die Gelpe.

Auf jeden Fall gehört dieser Lauf, so wie er sich aktuell präsentiert, nicht mehr zu meinen Favoriten. Bei einer Terminüberschneidung würde ich mich 2007 lieber für eine Veranstaltung außerhalb Wuppertals entscheiden, falls sich nichts Grundlegendes ändert.

Von den 16-LCW-Teilnehmern erreichten allein fünf Siege in ihren Altersklassen. Nikolai Werner setzte sich im Hauptlauf über 11.111 m in hervorragenden 42:28 Min. gegen Benjamin Lehmbach

(Aachener TG) durch. Sein Bruder Jan-Philipp hatte zuvor über 5.555 m den gleichen Gegner ziehen lassen müssen. Seine Zeit als B-Jugend-Erster: 20:58 Min.

Überraschend stark zeigte sich Ralf Mangold als Sieger der M 30 über 11.111 m in guten 48:19 Min. Als Vierte im Bunde der Sieger überquerte Martina Bauer als erste Frau über 5.555 m die Ziellinie. In der M 70 sicherte sich über 11.111 m Harald Sohnius Platz 1. Zwei starke Plätze über 11.111 m errangen Kai Koslowski in der M 30 und Hubert Hülkamp in der M 40.

Die beste Platzierung bei unseren Schülern schaffte Miles Gutbrod mit Platz 3 bei den Schülern D. Er hat das Pech, dass er in seiner Altersklasse zurzeit sehr starke Gegner hat, wie an diesem Tag Nick Rokitta und Tobias Gerbracht. Aber Miles ist motiviert und hat Geduld, und so wird er bestimmt demnächst erfolgreich punkten.

Bambini M, 400 m: 14. Lars Loepke (00) 2:15 Schüler D, 1.111 m: 3. Miles Gutbrod (97) 5:07

Schüler A - C, 2.222 m: Janis Bauer (94) 10:42 (B-Sch./4.); Fabius Loepke (96) 13:03 (C-Schü./5.)

Schülerinnen A – C, 2.222 m: Niki Gutbrod (96) 12:54 (C-Sch./7.)

5.555 m Männer, männl. Jugend (1 Runde): 1. Benjamin Lehmbach (80/ Aachener TG) 20:29; 2. Jan-Philipp Werner (89) 20:58 (MJB/1.) ... 10. Timo Bauer (90) 26:31 (MJB/5.) 16 Läufer im Ziel.

5.555 m Frauen, weibl. Jugend: 1. Martina Bauer (64) 26:48 ... Sylvia Korte (90) aufgegeben
3 Läuferinnen im Ziel.

<u>11.111 m (2 Runden):</u>	1. Nikolai Werner (89)	LCW	42:28	
	6. Hubert Hülkamp (58)	M 40/ 2.	47:04	
	8. Ralf Mangold (67)	M 30/ 1.	48:19	
	10. Kai Koslowski (69)	M 30/ 2.	48:41	
	14. Christoph Schau (72)	M 30/ 3.	49:31	
	17. Norbert Korte (50)	M 50/ 4.	51:00	33 Läufer + 5 Läuferinnen im Ziel.
	27. Harald Sohnius (35/	M 70/ 1.	61:27	

Bottroper Herbstwaldlauf (05.11.) – 10 km: 1. Achim Baumgarth (77/ TV Wattenscheid) 33:58 42. Werner Beecker (32) 43:02 (M 70/1.) - nur Netto-Zeiten 294 Läufer + 141 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Müngstener Brückenlauf (11.11.): Hubert Hülkamp + Ralf Mangold super! – Norbert Korte

10 km: 1. Günter Trust (63) TSV Solingen-Aufderhöhe) 35:17 ... 12. Hubert Hülkamp (58) 41:30 (M 45/2.) ... 17. Ralf Mangold (67) 43:07 (M 35/6.) ... 23. Norbert Korte (50) 44:22 (M 55/2.) 77 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel.

Hubert Hülkamp und Ralf Mangold werden immer besser. Sie bestachen auf der schwierigen Strecke durch die Wupperberge mit hervorragenden Zeiten, was ich leider nicht von mir behaupten konnte. Für mich blieb die Uhr erst bei 44:22 Min. stehen. Damit war ich nur 2 s schneller als im vergangenen Jahr. Immerhin bin ich nicht schlechter geworden.

Trotz des für die Jahreszeit recht guten Wetters blieb die Teilnehmerzahl deutlich hinter der des Vorjahres zurück. 2005 fand die Veranstaltung allerdings auch eine unerwartet gute Resonanz. Selbst viele bekannte Gesichter aus Solingen sah ich diesmal nicht. Vielleicht lag es an den Westdeutschen Halbmarathon-Meisterschaften, die eine Woche zuvor in Verl stattgefunden hatten. Die Spannung litt unter dem kleinen Teilnehmerfeld aber nicht. Bis zum Schluss umringten mich Gegner. Das ist das, was mir am Wettkampfsport so gefällt.

Düsseldorfer Martinslauf (12.11.): Über Halbmarathon 4 LCWer unter den ersten 10 %

700 m Bambini männl.: 1. Nils Krug (99/ ASC Düsseldorf) 2:43 ... 58. Lars Loepke (00) 4:36
71 Läufer + 55 Läuferinnen im Ziel.

700 m Schüler D: 1. Yannick Neumann (97/ TV Hoffnungsthal) 2:25 ... 5. Miles Gutbrod (97) 2:37
... 11. Henry Dicken (97) 2:41 58 Läufer + 54 Läuferinnen im Ziel.

2 km Schülerinnen C: 1. Rabea Ellersick (96/ TB Hassels) 8:04 ... 13. Niki Gutbrod (96) 9:31
24 Läuferinnen im Ziel.

2 km Schüler C: 1. Max Thorwirth (95/SFD 75 Düsseldorf) 7:17 ... 26. Fabius Loepke (96) 10:05
27 Läufer im Ziel.

2 km Schüler A + B: 1. Florian Kukalla (91/ ART Düsseldorf) 6:19 ... 18. Mats Gutbrod (94) 8:36 (B-Sch./11.)
19 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel.

Knapp 1.800 Teilnehmer bei milden Temperaturen, zeitweise durchsetzt mit Regenschauern. Die Siegerehrungen für die Schülerinnen und Schüler gestalteten sich etwas schwierig. Sie wurden mehrere Male örtlich und zeitlich verschoben.

G.R.

10 km Männer, männl. Jugend: 1. Marc-André Ocklenburg (85) Team Essen 99 33:36

	95. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	43:17
	141. Ralph Penner (53)	M 50/ 15.	45:43
- keine amtlich vermessene	213. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 9.	48:41
Strecke -	257. Harald Sohnius (35)	M 70/ 2.	51:10
	310. Bernd Bahne (43)	M 60/ 16.	53:31
	396. Wilfried Papenburg (65)	M 40/ 87.	58:17
483 Läufer im Ziel.	437. Hans Wiczorrek (30)	M 70/ 3.	61:28

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Martina Schwanke (70/ TVK 1877 Essen) 36:17 ... 17. Veronika Scharbatke (50) 46:55 (W 55/1.) ... 160. Gerlinde Kiel (51) 61:27 (W 55/6.) 249 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer, männl. Jugend: 1. Simon Büttgen (85) LG Hilden 1:13:45

	26. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 8.	1:28:32
	28. Kai Koslowski (69)	M 35/ 2.	1:29:05
- keine amtlich vermessene Strecke -	36. Andreas Black (59)	M 45/ 10.	1:30:38
	38. Christoph Schau (72)	M 30/ 5.	1:30:59
	126. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 8.	1:39:20
449 Läufer im Ziel.	238. Wolf-Ulrich Staiger (60)	M 45/ 50.	1:48:22

Halbmarathon Frauen, weibl. Jugend: 1. Sanna Koubaa (85/ LG Hilden) 1:30:15 ... 29. Vera Hellmich (59) 1:48:55 (W 45/4.) ... 32. Birgit Black (54) 1:49:56 (W 50/5.) ... 44. Cordula Hümpfner (61) 1:52:50 (W 45/5.) ... 51. Martina Bremme (65) 1:54:15 (W 40/10.) 181 Läuferinnen im Ziel.

Porzer Herbstlauf (18.11.): Hubert Hülskamp mit sensationeller neuer Bestzeit

10 km: 1. Johannes Gatzweiler (84/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 33:04 ... 24. Hubert Hülskamp (58) 39:28 (M 45) ... 30. Kai Koslowski (69) 40:45 161 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

Adventslauf des VSV Grenzland Wegberg (03.12.)

5 km: 1. Daniel Herchenbach (88/ SV Rot-Weiß Schlafhorst) 17:02 ... 27. Adolf Keller (44) 19:43 (M 60/1.) ... 41. Werner Beecker (32) 20:48 (M 70/1.) 113 Läufer + 70 Läuferinnen im Ziel.

34. LCW-Cross- und Waldlauf „Rund um den Freudenberg“ (25.11.) – Georg Rüttinger **Gute Mannschaftsleistung unserer Schüler, aber Fehlanzeige unserer Männer beim Cross**

Lauf 1: Waldlauf Schülerinnen + Schüler D über 1.200 m (20 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel)

Schüler D: 1. Nick Rokitta (97/ PSV Wupp.) 4:42 ... 3. Miles Gutbrod (97) 4:53 (M 9/3.) ... 6. Henry Dicken (97) 5:06 (M 9/4.) ... 14. Seven Roser (97) 5:49 (M 9/8.) ... 16. Jonathan Fuhl (97) 5:59 (M 9/10.)

Mannschaftswertung: 1. PSV Wuppertal 10 Pkte., 2. LCW (Gutbrod, Dicken, Roser) 23 Pkte.

Lauf 2: Waldlauf Schülerinnen + Schüler C über 1.900 m (19 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel)

Schülerinnen C: 1. Selina Haas (95/ PSV Wuppertal) 7:53 ... 14. Niki Gutbrod (96) 9:27 (W 10/8.) ... 16. Sarah Wehr (96) 10:20 (W 10/10.); 17. Sarah Lisa Böhm (95) 10:58 (W 11/7.)

Mannschaftswertung: 1. Barmer TV 11 Pkte. ... 3. LCW (Gutbrod, Wehr, Böhm) 47 Pkte.

Schüler C: 1. Sebastian Gläser (96/ PSV Wuppertal) 7:14 ... 5. Fabius Loepke (96) 9:26 (M 10/5.)

Lauf 3: Waldlauf Schülerinnen + Schüler A + B, weibl. Jugend A + B über 1.900 m

Schülerinnen + weibl. Jugend: 1. Franziska Berndt (94/ LG Remscheid) 7:19 ... 8. Alexa Vogel (92) 8:02 (W 14/2.); 9. Karen Böhnke (91) 8:04 (W 15/2.) 23 Läuferinnen im Ziel.

Lauf 4: Waldlauf Schüler A + B über 1.900 m (18 Läufer im Ziel)

1. Sebastian Knipping (91/ SFD 75 Düsseldorf) 6:22 ... 15. Mats Gutbrod (94) 8:32 (M 12/4.)

Lauf 5: Crosslauf Männer + männl. Jugend über 6,1 km (3 Runden)

1. Volker Aengenheister (81/ FC Stoppenberg) 21:56 ... 19. Timo Bauer (90) 28:59 (MJB/3.) ... 23. Jeremy Gutbrod (63) 32:49 (M 40+/6.) ... Nikolai Werner (89) aufgegeben 27 Läufer im Ziel.

Lauf 6: Waldlauf Männer + Frauen einschl. Altersklassen über 7,6 km

Frauen: 1. Irina Kretschmann (77/ Wuppertal) 33:43 ... 6. Martina Bauer (64) 38:28 (W 40/2.) ... Sylvia Korte (90) aufgegeben 11 Läuferinnen im Ziel.

<u>Männer:</u>	1. Jens Gralwitz (82)	LG Wuppertal	28:17	
	6. Muammer Olcun (63)	M 40/ 2.	30:23	
	16. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 3.	32:27	
	19. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	32:46	
	24. Andreas Black (59)	M 45/ 6.	34:05	
	25. Kai Koslowski (69)	M 35/ 4.	34:12	
	38. Dirk Werner (52)	M 50/ 7.	39:22	
	48. Harald Sohnius (35)	M 70/ 3.	43:59	
	49. Hans-Jürgen Wehr (62)	M 40/ 8.	47:58	52 Läufer im Ziel.

In diesem Jahr waren unsere M-9-Schüler gespannt, wie die Mannschaftswertung bei den Schülern D (9 Jahr und jünger) am Ende aussehen würde. Allerdings trat der PSV Wuppertal mit vier starken Schülern in der M 9 an. Vorne setzte sich gleich ein Zweiergespann mit Nick Rokitta und Tobias Gerbracht (beide PSV) vom Feld ab. Miles Gutbrod musste kämpfen, um dran zu bleiben. Bis zum Ziel vergrößerte sich der Abstand auf die Beiden auf 10 Sekunden. Als vierter konnte sich Henry Dicken platzieren. Gleich dahinter kam schon der „dritter Mann“ vom PSV, Paul Irle, ins Ziel. Damit war Platz 1 in der Mannschaftswertung an den PSV vergeben. Auch wenn sich unser dritter Läufer, Sven Roser, stark verbessern konnte, änderte dies nichts am Endergebnis.

Für die Kreismeisterschaften im März 2007 benötigen unsere Schüler für die Verteidigung des Kreismeistertitels schon einen „Joker“, um den PSV zu schlagen. Ich kenne einen, nur wird es leider sehr schwierig, diesen Jungen wieder zum Laufen zu überreden. Aber wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Somit werde ich meine Überredungskünste spielen lassen.

Jonathan Fuhl hatte seinen ersten Wettkampf. Er war überglücklich, dass er noch vier Konkurrenten hinter sich lassen konnte. Bei unseren C-Schülerinnen schafften Niki Gutbrod, Sarah Wehr und Sarah Lisa Böhm den 3. Platz in der Mannschaftswertung. Allerdings schienen alle drei nicht so gut mit der Laufstrecke zurecht zu kommen.

Fabius Loepke verbesserte sich in den letzten Wochen kontinuierlich. Diesmal kam er eine Sekunde vor Niki ins Ziel. Damit erreichte er sein selbst gestecktes Ziel.

Alexa Vogel hatte in der W 14 in Halima Albert vom Barmer TV eine starke Konkurrentin. Somit blieb für sie Platz 2. Auch Karen Böhnke erreichte in der W 15 einen guten 2. Platz.

Der Crosslauf bot mit nur 28 Teilnehmern ein Trauerspiel. Wir vermochten es nicht, bei unserer eigenen Veranstaltung eine Mannschaft ins Ziel zu bringen. Schade eigentlich, wenn man bedenkt, wie viele „Kneifer“ von uns seit Jahren auf die Waldlaufstrecke (Jedermannlauf) ausweichen. Es kamen nur 2 Mannschaften ins Ziel. Unsere „platzte“, als Nikolai Werner nach nur einer Runde aufgab. Die verbleibenden Timo Bauer - erreichte Platz 3 bei der männl. Jugend B - und Jeremy Gutbrod, der trotz starker Erkältung antrat, haben den LCW gut vertreten. Jeremys Devise lautet immer: Da musst du durch! Für 2007 könnten wir zwei Mannschaften an den Start bringen, wenn sich einige unserer guten Waldläufer für den Cross entscheiden würden.

Beim Waldlauf konnten sich besonders Adolf Keller in 32:46 Min. (1. Platz M 60) und Muammer Olcun in 30:23 (2. Platz M 40) in Szene setzen. Hubert Hülkamp freute sich riesig über seinen „Privatsieg“ gegen Andreas Pakmohr, der allerdings nach langer Verletzungspause erstmals wieder an den Start ging.

Einen besonderen Preis hatte sich an diesem Tag eigentlich Hans-Jürgen Wehr verdient. Trotz matschiger Strecke brachte er sein LCW-Trikot sauber und trocken über die Runden ins Ziel. Den Trick muss er uns noch verraten.

Winterfest mit Musik und Tanz (01.12.06)

Rund 60 Mitglieder und deren Angehörige folgten der Einladung zum Winterfest ins Haus Sondermann an der Grenze zu Neviges. Vielleicht ist das ein gutes Zeichen, dass sich die beiden Gruppen, die am Eckbusch bzw. Fuchspark und am Freudenberg trainieren, etwas näher kommen. Endlich gab es nicht mehr zwei getrennte Weihnachtsfeiern, sondern ein gemeinsames Winterfest, wie ich es nennen möchte, denn für eine Weihnachtsfeier lag der Termin noch etwas zu früh.

Eine Ein-Mann-Kapelle sorgte für die nötige musikalische Unterhaltung. Von dem Angebot, nicht nur zu bezahlbaren Preisen zu essen und zu trinken, sondern auch bei schmissiger Musik das Tanzbein zu schwingen, wurde reichlich Gebrauch gemacht.

Unser 2. Vorsitzender, Friedhelm Garze, zeichnete Magdalene Ochs und Hubert Hülkamp für ihre guten sportlichen Leistungen in diesem Jahr aus. Ihre Erfolge sind in diesem Echo nachzulesen. Ich brauche sie deshalb hier nicht noch einmal aufzuführen. Ich hatte das Vergnügen, im Namen der Fachschaft Leichtathletik im Stadtsportbund Wolfgang Stein für seine beiden Kreismeistertitel bei den Waldlaufmeisterschaften im März in Mettmann zu ehren (Einzelwertung M 65 und Mannschaftswertung M 60 + älter).

Nach der Stimmung zu urteilen, glaube ich, dass unser Winterfest bei allen, die dabei waren, gut angekommen ist. Wir planen deshalb eine Neuauflage im Dez. 2007.

Nicht versäumen möchte ich an dieser Stelle, Vera und Friedhelm für die Organisation unseres Winterfestes zu danken. Sie hatten alles mustergültig vorbereitet.

Norbert Korte

Wittener Weihnachtslauf (10.12.): Werner Beecker siegte souverän – Georg Rüttinger

Beim 16. Wittener Weihnachtslauf traten acht LCWerinnen und LCWer an. Sie erreichten sehr gute Platzierungen: Den 1-km-Lauf der Schüler D führte bis 30 m vor dem Ziel Miles Gutbrod an. Dann entwickelte sich ein spannendes Schlussfinale, dass der Wittener Bruno Steffen in 3:16 min. für sich entschied. In 3:19 min. kam Miles knapp geschlagen auf Platz 2. Sein Vereinskamerad Henry Dicken belegte in diesem Lauf den 8. Platz in 3:31 Min.

Im 1,7-km-Lauf der Schülerinnen C konnte sich Niki Gutbrod in 7:35 Min. und Platz 6 überraschend gut durchsetzen.

Beim abschließenden 10km-Lauf siegte Werner Beecker in der M 70 souverän mit 44:08 Min. Im nächsten Jahr startet er bereits in der M 75 und wird dort sicherlich seine Siegesserie fortsetzen. Hubert Hülskamp belegte in der M 45 einen guten 4. Platz in 40:49 Min.

1 km Schüler D: 1. Bruno Steffen (97/ PV-Triathlon Witten) 3:16; 2. Miles Gutbrod (97) 3:19 ... 11. Henry Dicken (97) 3:31 (D-Schü./8.) - nur Netto-Zeiten 43 Läufer + 44 Läuferinnen im Ziel.

1,7 km Schüler A - C: 1. Dominik Wawrik (92/ PV-Triathlon Witten) 5.36 ... 47. Mats Gutbrod (94) 7:22 (B-Schü./19.) - nur Netto-Zeiten 165 Läufer im Ziel.

1,7 km Schülerinnen A - C: 1. Janine Wohlfahrt (95/ TuS Ende) 6:51 ... 14. Niki Gutbrod (96) 7:35 (C-Schi./5.) ... 109. Sarah Lisa Böhm (95) 9:30 (C-Schi./49.) - nur Netto-Zeiten 157 Läuferinnen im Ziel.

10,5 km: 1. Alexander Lubina (79/ TV Wattenscheid) 33:07 ... 28. Hubert Hülskamp (58) 40:49 (M 45/4.) ... 59. Werner Beecker (32) 44:08 (M 70/1.) - nur Netto-Zeiten 214 Läufer + 65 Läuferinnen im Ziel.

28 LCWerinnen und LCWer liefen bei diversen Silvesterläufen mit!

30. Herner Silvesterlauf (31.12.):

Erfolgreicher Ausklang des Jahres 2006/ Nikolai + Jan-Philipp Werner wieder gut in Form

1,5 km Schülerinnen: 1. Alexa Vogel (92) 5:15 Siegerin mit 10 s Vorsprung!

5 km Männer, männl. Jugend: 1. Anton Costeris (82/Athlon Heerenveen) 16:25; 2. Jan-Philipp Werner (89) 17:37 (MJB/1.) 70 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Janine Lins (94/ USC Bochum) 20:40; 2. Martina Bauer (64) 21:58 (W 40/1.) 47 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jug., Schüler:

1. Steffen Uliczka (84)	TSV Kronshagen/ Kieler TB	30:14
17. Nikolai Werner (89)	MJB/	2. 35:41
27. Muammer Olcun (63)	M 40/	3. 37:18
46. Hubert Hülskamp (58)	M 45/	4. 39:36
59. Andreas Black (59)	M 45/	7. 40:49
96. Timo Bauer (90)	MJB/	3. 43:24
138. Friedhelm Garze (48)	M 55/	9. 44:57
180. Rainer Krüger (62)	M 40/	39. 46:29

318. Volker Heinrichs (44) 51:03 (M 60/2.) ... 411. Thomas Happe (64) 54:56 (M 40/82.) ... 527. Wilfried Papenburg (64) 60:58 (M 40/107.) ... 536. Hans Wiczorrek (30) 61:13 (M 75/1.) ... 552. Walter Müller (34) 65:49 (M 70/6.) ... 571 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, w. Jug. Schülerinnen:

1. Felicitas Vielhaber (82)	Tusem Essen		37:37
20. Veronika Scharbatke (50)	W 55/	1.	48:06
24. Vera Hellmich (59)	W 45/	3.	49:20
27. Birgit Black (54)	W 50/	3.	49:52
30. Cordula Hümpfner (61)	W 45/	6.	52:06
109. Gabi Krüger (63)	W 40/	27.	61:33
156 Läuferinnen im Ziel.	132. Gerlinde Kiel (51)	W 55/	5. 64:26

Remscheider Silvesterlauf (31.12.): 14 km rauf und runter durch die Wupperberge

1. Arnd Bader (66/ Remscheider SV) 49:58 ... 35 Kai Koslowski (69) 62:24,9 224 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

Wegberger Winter-Straßenlauf-Serie (insgesamt 3 Läufe)

Kleine Serie – 5 km (31.12.): 1. Thomas Maedel (69/ ohne Verein) 16:34 ... 39. Adolf Keller (44) 19:30 (M 60/1.) ... 59. Werner Beecker (32) 20:43 (M 70/1.) 161 Läufer + 70 Läuferinnen im Ziel.

Große Serie – 15 km (31.12.): 1. Uwe Dossow (66/ SC Myhl LA) 52:06 ... Harald Sohnus (35) 1:21:41 (M 70/4.) 244 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Weilimdorfer Silvesterlauf (31.12.) – 11.111 m (2 Runden): 1. Andreas Schwab (85/ Stahl Sport Shop Team) 35:56 ... 93. Christoph Schau (72) 47:26 (M 30/11.) 536 Läufer + 163 Läuferinnen im Ziel.

Christoph hatte bei einem privaten Besuch in Stuttgart auch gleich den Start bei einem interessanten Lauf zum Jahresausklang mit eingeplant.

N.K.

Flaesheimer Silvesterlauf (31.12.) – 10 km: 1. Linda Klauke, W 20 (SV Hullern) 43:08 ... 17. Sylvia Korte (90) 52:28 (W 20/3.) 104 Läuferinnen + 369 Läufer im Ziel.

Vor den Westdeutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf wollte ich keinen harten Wettkampf mehr bestreiten. Die Teilnahme am Remscheider Silvesterlauf auf meiner Trainingsstrecke in den Wupperbergen kam deshalb nicht in Frage. Nachdem die Felder in Herne immer größer werden und damit die Enge in den Umkleidekabinen und an der Startlinie immer mehr zunimmt, mag ich dort auch nicht mehr laufen. Die Idee, mit meiner Tochter in Haltern-Flaesheim zu starten, war vor diesem Hintergrund aber auch nicht allzu originell. Auch hier gab es über 5 + 10 km große Felder. Der Start verlief aber problemlos. Die meisten waren bereits in Partylaune und wollten sich am letzten Tag des Jahres kein Bein mehr ausreißen.

Die Umkleidekabinen waren dem Ansturm nach dem Rennen kaum gewachsen. Ich verzichtete deshalb aufs Duschen und zog mir in einem Haltestellen-Wartehäuschen und im Auto trockene Sachen an. Nicht gerade sehr gemütlich!

Norbert Korte

Ratinger Neujahrslauf (07.01.07): Neue deutsche Bestleistung durch Werner Beecker gleich zu Beginn des neuen Jahres – Norbert Korte

Schülerinnen A + B über ca. 2,1 km: 1. Michele Brücker (94/ SG Langenfeld) 8:17,0 ... 3. Alexa Vogel (92) 8:34,0 (W 15/1.) - nur Netto-Zeiten 91 Läuferinnen im Ziel.

Schüler A + B über ca. 2,1 km: 1. Max Müller (92/ TV Friesen Wuppertal) 7:05,5 ... 27. Janis Bauer (94) 9:21,0 (M 13/4.) - nur Netto-Zeiten 48 Läufer im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend: 1. Carsten Eich (70/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 30:39 ... 26. Nikolai Werner (89) 35:31 (MJA/4.) ... 162. Werner Beecker (32) 42:35 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten 747 Läufer im Ziel. 2 Läufe (unter/über 50:00 Min. Bestzeit)

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Steffi Buss (75/ ASC Neuss-Rosellen) 37:10 ... 28. Martina Bauer (64) 46:11 (W 40/17.) ... 36. Veronika Scharbatke (50) 47:01 (W 55/1.) - nur Netto-Zeiten 222 Läuferinnen im Ziel. 2 Läufe (unter/über 50:00 Min. Bestzeit) - amtlich vermessene Strecke -

Werner Beecker pulverisierte geradezu mit 42:35 Min. in seinem ersten diesjährigen Rennen die deutsche Bestleistung über 10 km für die Altersklasse M 75, die bisher von Heinrich Gutbier (TSV Burghaslach) mit 43:17 Min. gehalten wurde. Allerdings dürfte seiner Bestleistung die Anerkennung versagt bleiben, da Werner unter seinem Wohnort Haan und nicht nur dem Namen unseres Vereins startete. Aber es wird ihm sicherlich nicht schwer fallen, im Laufe des Jahres noch schneller zu laufen.

Sehen lassen konnte sich auch die Leistung von Veronika Scharbatke, die beim Sengbach-Talsperrenlauf im August des vergangenen Jahres ihren ersten Wettkampf für den LCW bestritt. Sie kommt ebenfalls aus Haan. Offensichtlich ist Haan ein gutes Pflaster für Läufer.

Martina Bauer wagte sich zum ersten Mal im Wettkampf an die 10-km-Distanz heran. Auf Anhieb lief sie eine „kleine“ 46er-Zeit. Nikolai Werner lieferte mit 35:31 Min. eine erste „Hausnummer“ für dieses Jahr ab. Allerdings startet er jetzt in der A-Jugend, wo der Wind doch deutlich schärfer weht. Im vergangenen Jahr liefen 5 Läufer aus dem Verbandsgebiet die 10 km unter 35:00 Min. Aber das kann Nikolai ja vielleicht auch noch schaffen.

Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (07.01.):

Wolfgang Stein Vizemeister! – Norbert Korte

1.500 m M 55: 1. Heinz Lorbach (50/ TuS Köln rrh.) 4:52,42 ... 6. Norbert Korte (50) 5:31,02
10 Läufer im Ziel.

1.500 m M 60 - M 70: 1. Karl-Heinz Trümper (39/ LC Rapid Dortmund) 5:19,03 ... 3. Wolfgang Stein (39) 5:27,60 (M 65/2.) ... 13. Harald Sohnius (35) 6:18,73 (M 70/4.)

Bei den Westdeutschen Senioren-Hallenmeisterschaften gab es diesmal keinen Titel für den LCW. Abonnementsmeister Werner Beecker hatte einen Start beim Ratinger Neujahrslauf vorgezogen. Der Dortmunder Karl-Heinz Trümper bewegte sich in der M 65 auf einem auch für Wolfgang Stein unerreichbaren Niveau. Wolfgang konnte aber trotzdem sehr zufrieden sein. Bis in die letzte Runde hinein lieferte er sich ein interessantes Duell mit Karl-Heinz Klitscher, dem M-60-Sieger, vom TSV 1886 Rönsahl. In seinem ersten Wettkampf nach einer längeren Verletzungspause kam Wolfgang dicht an seine Freiluft-Bestleistung über 1.500 m aus dem Jahre 2004 heran (5:26,93 in Mönchengladbach). Was will man mehr!

Duisburg-Huckingen „Rund um die Anger“ (13.01.): Veronika Scharbatke Gesamtzweite

5 km: 1. Roman Roßmann (/9/ TSV Bayer Leverkusen) 16:37,3 ... 53. Harald Sohnius (35) 24:10,1 (M 70/1.) 72 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer:

1. Wolfgang Lenz (67)	Rhein-Marathon Düsseldorf	34:19,5	- keine amtlich
9. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 2.	39:31,9	vermessene
15. Christoph Schau (72)	M 35/ 2.	41:32,1	Strecke -
16. Andreas Black (58)	M 45/ 3.	41:51,8	

32. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 2.	44:35,2	
33. Rainer Krüger (62)	M 45/ 8.	44:51,6	
53. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 13.	50:54,2	74 Läufer
73. Thomas Happe (65)	M 40/ 19.	62:40,2	im Ziel.

<u>10 km Frauen:</u>	1. Christiane Schmiedel (64)	Marathon Mülheim	45:44,5	
	2. Veronika Scharbatke (50)	W 55/ 1.	47:25,3	
	5. Birgit Black (54)	W 50/ 1.	50:04,4	
	11. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 2.	53:22,4	
	19. Gabi Krüger (63)	W 40/ 7.	61:25,3	20 Läuferinnen
	20. Petra Heiker (55)	W 50/ 7.	62:39,8	im Ziel.

1. Lauf der Essener Waldlaufserie (13.01.): LCW-Crosslauf-Sieger gewinnt!

Mittelstrecke 4,4 km: 1. Volker Aengenheister (81/ FC Stoppenberg) 14:02 ... 5. Nikolai Werner (89) 14:53 (MJA/1.) ... 7. Jan-Philipp Werner (89) 15:07 (MJA/2.) 57 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

Schülerinnen A, 1,5 km: 1. Svea Burgers (92/ TSG Reken) 5:35 ... 3. Alexa Vogel (92) 5:51 (W 15/2.) 8 Läuferinnen + 12 Läufer im Ziel.

Schüler C, 1,1 km: 1. Kaspar Kreutzer (96/ MTG Horst Essen) 4:02 ... 13. Miles Gutbrod (97) 4:29 (M 10/3.) ... 23. Fabius Loepke (96) 5:09 (M 11/16.) 29 Läufer im Ziel.

Schülerinnen C, 1,1 km: 1. Sarah Nocke (96/ TLV Germania Überruhr) 4:10 ... 13. Niki Gutbrod (96) 4:59 W 11/) 30 Läuferinnen im Ziel.

Zum 1. Lauf der 51. Essener Waldlaufserie traten 6 Teilnehmer aus dem LCW-Schüler- und Jugendbereich an. Sie erreichten viermal einen Medaillenplatz (Platz 1 - 3).

Beim 1,1-km-Lauf der Schüler konnte sich Miles Gutbrod trotz erschwelter Bedingungen in 4:29 Min. Platz 3 in der M 10 erkämpfen. Miles litt unter Atemproblemen, sodass es für ihn an diesem Tag nicht 100-%ig lief. Im gleichen Rennen erwies sich seine Schwester Niki auf Platz 5 in der W 11 in 4:59 Min. wieder als sehr stark. Fabius Loepke konnte diesmal Niki nicht „halten“ und kam in 5:09 Min. auf Platz 16 der M 11. Alexa Vogel hat wohl den 2. Platz für sich gepachtet. Sie benötigte für die 1,5 km lange Strecke 5:51 Min.

Jan-Philipp und Nikolai Werner reisten spontan nach Essen, um noch in einem Wettkampf über eine ähnliche Streckenlänge für die Nordrhein-Crossmeisterschaften in Viersen-Süchteln zu proben. Heraus kam Platz 1 bei der männlichen Jugend B für Nikolai, der sich in einer äußerst starken Kondition präsentierte. Mit 14:53 Min. lag er im Ziel mit deutlichem Vorsprung vor seinem Bruder Jan-Philipp, der sich mit 15:07 Min. auf Platz 2 bei der männlichen Jugend B platzieren konnte.

Georg Rüttinger

Vereins-Bestenliste 2006

Männer, männliche Jugend, Schüler A

100 m: 13,67 David Stein (92) M 14 09.09. Wuppertal

Weitsprung: 4,35 David Stein (92) M 14 09.09. Wuppertal

800 m: 2:01,21 Jan-Philipp Werner (89) MJB 13.05. Leverkusen
Platz 11 Nordrhein-B-Jugend-Bestenliste 2006

2:01,37 - 17./18.06. Kevelaer 2:02,50 - 23.09. Kamen

800 m	2:29,43	Timo Bauer (90)	MJB	13.05. Leverkusen
	2:54,31	Werner Beecker (32)	M 70	25.05. Mönchengladbach Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 70) bessere Leistung in der Halle: 2:51,37 - 08.01. Düsseldorf
	3:06,45	Harald Sohnius (35)	M 70	08.01. Düsseldorf (in der Halle)
<u>1.000 m:</u>	2:41,7	Jan-Philipp Werner (89)	MJB	05.05. Wuppertal
	3:34,44	David Stein (92)	M 14	09.09. Wuppertal
<u>1.500 m:</u>	5:28,77	Wolfgang Stein (39)	M 65	25.05. Mönchengladbach Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 65)
	5:30,05	Norbert Korte (50)	M 55	08.01. Düsseldorf (in der Halle) Platz 2 Nordrhein-Senioren-Hallen-Bestenliste 2006 (M 55)
	5:39,14	Werner Beecker (32)	M 70	25.05. Mönchengladbach Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 70) bessere Leistung in der Halle: 5:38,58 - 08.01. Düsseldorf
	6:23,70	Harald Sohnius (35)	M 70	25.05. Mönchengladbach Platz 3 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 70)
<u>3.000 m:</u>	9:24,61	Jan-Philipp Werner (89)	MJB	19.08. Remscheid Platz 11 Nordrhein-B-Jugend-Bestenliste 2006
	9:25,60	Nikolai Werner (89)		19.08. Remscheid Platz 12 Nordrhein-B-Jugend-Bestenliste 2006
	9:26,21			27.08. Bottrop
	9:46,79			24.06. Köln
	11:31,55	Norbert Korte (50)	M 55	24.06. Köln Platz 8 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 55)
<u>5.000 m:</u>	17:35,4	Muammer Olcun (63)	M 40	05.05. Wuppertal Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 40)
	18:15,8	Jan-Philipp Werner (89)*	MJB	05.05. Wuppertal Platz 13 Nordrhein-A-Jugend-Bestenliste 2006
	18:35,9	Rolf Werg (56)	M 50	05.05. Wuppertal Platz 14 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 50)
	18:52,5	Wolfgang Stein (39)	M 65	05.05. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Sen.-Bestenl. 2006 (M 65) 19:14,17 - 25.05. Mönchengladb.
	19:05,64	Adolf Keller (44)	M 60	25.05. Mönchengladbach Platz 2 Nordrhein-Sen.-Bestenl. 2006 (M 60) 19:29,9 - 05.05. Wuppertal
	19:49,9	Eberhard Dunger (51)	M 55	05.05. Wuppertal Platz 10 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 55)
	19:59,2	Andreas Black (59)	M 45	05.05. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 45)
	20:11,49	Norbert Korte (50)	M 55	25.05. Mönchengladbach Platz 16 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 55)
	20:12,4	Hubert Hülskamp (58)	M 45	05.05. Wuppertal
	20:19,32	Werner Beecker (32)	M 70	25.05. Mönchengladbach Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 70) 20:36,51 - 05.08. Aachen

20:21,3	Jörg Schilde (67)	M 35	05.05. Wuppertal
20:52,0	Timo Bauer (90)		05.05. Wuppertal (Zeit geschätzt!)
21:13,0	Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 45	05.05. Wuppertal
21:22,9	Ralph Penner (53)	M 50	05.05. Wuppertal
22:22,7	Walter Hümpfner (59)	M 45	05.05. Wuppertal
25:22,7	Harald Sohnius (35)	M 70	05.05. Wuppertal Platz 8 Senioren-Bestenliste 2006 (M 70)
26:50,3	Götz Feuerstein (39)	M 65	05.05. Wuppertal

Jan-Philipps 18:15,8 wurden in der Nordrhein-Bestenliste versehentlich seinem Bruder Nikolai zugeordnet, der aber bei unseren Vereinsmeisterschaften aufgrund einer Krankheit gar nicht starten konnte.

<u>10.000 m:</u>	39:59,09	Adolf Keller (44)	M 60	29.04. Wenden-Gerlingen Platz 3 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 60)
	40:02,48	Wolfgang Stein (39)	M 65	29.04. Wenden-Gerlingen Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 65)
	41:39,64	Werner Beecker (32)	M 70	29.04. Wenden-Gerlingen Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 70) 41:50,28 - 04.08. Aachen
	50:46,58	Harald Sohnius (35)	M 70	29.04. Wenden-Gerlingen Platz 6 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 70)

10 km Straße

36:07	Muammer Olcun (63)	M 40	15.06. Solingen Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 40)
37:09	Nikolai Werner (89)		08.01. Ratingen (Brutto-Zeit: 37:11) Platz 5 Nordrhein-B-Jugend-Bestenliste 2006
39:20	Wolfgang Stein (39)	M 65	14.05. Bad Berleburg Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 65) 40:26 - 27.05. Dormagen-Straberg
39:25	Adolf Keller (44)	M 60	14.05. Bad Berleburg Platz 3 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 60) 39:32 - 23.09. Mönchengladbach 39:42 - 27.05. Dormagen-Straberg
39:28	Hubert Hülskamp (58)	M 45	18.11. Köln-Porz 40:54 - 03.09. Düsseldorf (Brutto-Zeit: 40:57)
40:06	Kai Koslowski (69)	M 35	28.01. Leverkusen Brutto-Zeit: 40:11 40:45 - 05.03. Leverkusen (Brutto-Zeit: 40:46)
41:32	Werner Beecker (32)	M 70	14.05. Bad Berleburg Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 70) 41:56 - 05.03. Leverkusen (Brutto-Zeit: 42:00)
41:49	Andreas Black (59)	M 45	27.05. Dormagen-Straberg
41:55	Christoph Schau (72)	M 30	04.02. Grevenbroich-Neukirchen
43:26	Norbert Korte (50)	M 55	14.05. Bad Berleburg Top 50 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 55)
43:31	Eberhard Dunger (51)	M 55	22.01. Köln-Porz Top 60 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 55)
43:36	Rainer Krüger (62)	M 40	04.02. Grevenbroich-Neukirchen 43:38 - 30.04. Ratingen-Breitscheid

44:24	Timo Bauer (90)	MJB	08.01. Ratingen (Brutto-Zeit: 44:24)
46:27	Friedhelm Garze (48)	M 55	15.07. Konz (Netto-Zeit)
46:41	Walter Hümpfner (59)	M 45	30.04. Ratingen-Breitscheid
46:47	Friedrich Mann (36)	M 70	15.06. Solingen Platz 7 Nordrhein-Senioren-Bestenliste (M 70)
47:48	Rainer Schreglmann (64)	M 40	27.05. Dormagen-Straberg
49:17	Ralph Penner (53)	M 50	28.01. Duisburg (Brutto-Zeit: 51:00)
49:21	Volker Heinrichs (44)	M 60	27.05. Dormagen-Straberg
51:22	Harald Sohnius (35)	M 70	04.02. Grevenbroich-Neukirchen Platz 15 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 70) 51:54 - 12.02. Herten-Bertlich
54:07	Lothar Scholz (32)	M 70	05.03. Leverkusen (Brutto-Zeit: 54:11) Platz 17 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 70)
55:23	Thomas Happe (65)	M 40	30.04. Ratingen-Breitscheid
58:07	Jürgen Lieverz (40)	M 65	15.07. Konz (Netto-Zeit) 58:21 - 15.06. Solingen
61:19	Hans Wiczorrek (30)	M 75	15.07. Konz (Netto-Zeit)
65:11	Lothar Wolters (37)	M 65	15.07. Konz (Netto-Zeit)

Bessere Zeiten auf nicht den Vorschriften entsprechend vermessenen Strecken bzw. bei nicht als Straßenlauf angemeldeten Veranstaltungen:

42:00	Eberhard Dunger (51)	M 55	15.04. Düsseldorf-Benrath
45:43	Ralph Penner (53)	M 50	12.11. Düsseldorf-Hassels
48:41	Volker Heinrichs (44)	M 60	12.11. Düsseldorf-Hassels
51:10	Harald Sohnius (35)	M 70	12.11. Düsseldorf-Hassels
53:31	Bernd Bahne (43)	M 60	12.11. Düsseldorf-Hassels
58:17	Wilfried Papenburg (64)	M 40	12.11. Düsseldorf-Hassels

Mannschaftswertung

2:00:17	LCW	M 60	14.05. Bad Berleburg Wolfgang Stein (39) – Adolf Keller (44) – Werner Beecker (32)
---------	-----	------	---

Nordrhein-Senioren-Bestleistung (M 60)

Halbmarathon

1:19:04	Muammer Olcun (63)	M 40	07.05. Hannover Platz 19 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 40)
1:29:00	Kai Koslowski (69)	M 35	01.04. Duisburg (Brutto-Zeit: 1:29:06) 1:31:42 - 27.05. Dormagen-Straberg
1:29:36	Christoph Schau (72)	M 30	26.03. Herten-Bertlich
1:31:57	Eberhard Dunger (51)	M 55	27.05. Dormagen-Straberg Platz 18 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 55)
1:34:35	Rainer Krüger (62)	M 40	27.05. Dormagen-Straberg
1:35:48	Andreas Black (59)	M 45	26.03. Herten-Bertlich
1:39:11	Norbert Korte (50)	M 55	26.03. Herten-Bertlich Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 55)
1:40:20	Ralph Penner (53)	M 50	27.05. Dormagen-Straberg
1:43:28	Walter Hümpfner (59)	M 45	27.05. Dormagen-Straberg
1:52:34	Volker Heinrichs (44)	M 65	02.04. Bonn (Brutto-Zeit: 1:53:01)

1:58:36 Harald Sohnius (35) M 70 29.01. Wegberg
Platz 10 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 70)

1:58:56 Ernst-Andreas Ziegler (38) M 65 01.10. Kosice (Slowakei)

Bessere Zeiten auf nicht den Vorschriften entsprechend vermessenen Strecken bzw. bei nicht als Straßenlauf angemeldeten Veranstaltungen:

1:28:32 Hubert Hülskamp (58) M 45 12.11. Düsseldorf-Hassels

1:30:38 Andreas Black (59) M 45 12.11. Düsseldorf-Hassels

1:39:20 Friedhelm Garze (48) M 55 12.11. Düsseldorf-Hassels

1:48:22 Wolf-Ulrich Staiger (60) M 45 12.11. Düsseldorf-Hassels

Marathon

3:21:20 Eberhard Dunger (51) M 55 15.10. Essen (Brutto-Zeit: 3:21:54)
Platz 10 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (M 55) 3:31:36 - 18.06. Menden

3:40:51 Kai Koslowski (69) M 35 07.05. Düsseldorf
Brutto-Zeit: 3:43:04 3:56:22 (3:57:14) – 24.09. Berlin

3:41:30 Wolf-Ulrich Staiger (61) M 45 08.10. Köln (Brutto-Zeit: 3:54:58)

3:46:36 Rainer Krüger (62) M 40 07.05. Düsseldorf (Brutto-Zeit: 3:47:10)

3:50:37 Peter Muschkiet (64) M 40 10.09. Münster (Brutto-Zeit: 3:52:18)

3:51:24 Ralf Mangold (67) M 35 25.03. Berg. Gladb.-Bensbg. (Brutto-Zeit 3:51:46)

3:59:04 Ralph Penner (53) M 50 08.10. Köln (Brutto-Zeit: 4:16:14)

4:00:45 Rainer Schreglmann (64) M 40 08.10. Köln (Brutto-Zeit: 4:17:56)

4:18:30 Manfred Bönner (49) M 55 08.10. Köln (Brutto-Zeit: 4:20:37)

Frauen, weibliche Jugend, Schülerinnen A

800 m: 2:48,39 Alexa Vogel (92) W 14 09.09. Wuppertal

2:53,3 Mirka Frank (90) WJB 05.05. Wuppertal
2:59,38 - 13.05. Leverkusen

3.000 m: 13:07,53 Sylvia Korte (90) WJB 24.06. Köln
13:27,39 - 19.08. Remscheid

5.000 m: 22:46,8 Martina Bauer (64) W 40 05.05. Wuppertal

23:45,1 Sylvia Korte (90) WJB 05.05. Wuppertal

24:09,4 Christina Happ (69) W 35 05.05. Wuppertal

25:00,3 Cordula Hümpfner (61) W 45 05.05. Wuppertal

25:41,9 Mirka Frank (90) WJB 05.05. Wuppertal

26:03,6 Gabriele Pohlmann (41) W 65 05.05. Wuppertal
Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (W 65)

27:13,0 Claudia Mangold (66) W 40 05.05. Wuppertal

10 km Straße

49:53 Birgit Braschos (54)* W 50 27.05. Dormagen-Straberg

51:06 Magdalene Ochs (54) W 50 30.04. Ratingen-Breitscheid
51:28 - 28.01. Duisburg (Brutto-Zeit: 52:46)

51:46 Cordula Hümpfner (61) W 45 30.04. Ratingen-Breitscheid

51:53 Ingeburg Keller (54) W 50 30.04. Ratingen-Breitscheid

54:15 Vera Hellmich (59) W 45 15.07. Konz (Netto-Zeit)

56:46 Gabriele Pohlmann (41) W 65 15.07. Konz (Netto-Zeit)

59:02 Gabriele Krüger (63) W 40 27.05. Dormagen-Straberg

Bessere Zeiten auf nicht den Vorschriften entsprechend vermessenen Strecken bzw. bei nicht als Straßenlauf angemeldeten Veranstaltungen:

46:55 Veronika Scharbatke (50) W 55 12.11. Düsseldorf-Hassels
61:27 Gerlinde Kiel (51) W 55 12.11. Düsseldorf-Hassels

*) Birgit Braschos heißt jetzt Black. Sie hat ihren Vereinskameraden Andreas Black geheiratet. Wir gratulieren den Beiden auch noch einmal an dieser Stelle sehr herzlich und wünschen Ihnen viel Glück auf ihrem gemeinsamen Lebensweg.

Halbmarathon

1:51:14 Magdalene Ochs (54) W 50 01.04. Duisburg (Brutto-Zeit: 1:52:51)
1:54:15 Cordula Hümpfner (61) W 45 27.05. Dormagen-Straberg
2:03:24 Gabriele Pohlmann (41) W 65 27.05. Dormagen-Straberg
Platz 4 Nordrhein-Senioren-Bestenliste 2006 (W 65)
2:28:59 Gerlinde Kiel (51) W 55 02.04. Bonn (Brutto-Zeit: 2:29:59)

Bessere Zeiten auf nicht den Vorschriften entsprechend vermessenen Strecken bzw. bei nicht als Straßenlauf angemeldeten Veranstaltungen:

1:48:55 Vera Hellmich (59) W 45 12.11. Düsseldorf-Hassels
1:49:56 Birgit Black (54) W 50 12.11. Düsseldorf-Hassels
1:52:50 Cordula Hümpfner (61) W 45 12.11. Düsseldorf-Hassels
1:54:15 Martina Bremme (65) W 40 12.11. Düsseldorf-Hassels

Marathon

4:08:18 Magdalene Ochs (54) W 50 12.02. Herten-Bertlich
4:53:49 Dorothee Grünheit (56) W 50 08.10. Köln (Brutto-Zeit: 5:28:05)

Schüler D (M 8/ M 9)

M 9	50 m:	8,81	Henry Dicken (97)	09.09. Wuppertal
		9,50	Miles Gutbrod (97)	09.09. Wuppertal
1.000 m:	3:52,3	3:55,55	Miles Gutbrod (97)	05.05. Wuppertal
		3:57,84	Henry Dicken (97)	09.09. Wuppertal
		4:12,3		05.05. Wuppertal
Weit:	5:02,3	5:02,3	Sven Roser (97)	05.05. Wuppertal
		2,99	Henry Dicken (97)	09.09. Wuppertal
Schlagball: (80 g)	2,80	2,80	Miles Gutbrod (97)	09.09. Wuppertal
		28,0	Miles Gutbrod (97)	09.09. Wuppertal
Dreikampf:	741	25,5	Henry Dicken (97)	09.09. Wuppertal
		8,81 (273) – 2,99 (264) – 25,5 (204)		
		677	Miles Gutbrod (97)	09.09. Wuppertal
		9,50 (213) – 2,80 (238) – 28,0 (226)		

Schüler C (M 10/ M 11)

M 10: 1.000 m: 4:39,28 Fabius Loepke (96) 09.09. Wuppertal

M 11: 1.000 m: 5:06,2 Kai Schreglmann (95) 05.05. Wuppertal

Schüler B (M 12/ M 13)

M 12: Janis Bauer (94) – 09.09. Wuppertal
75 m: 11,80 Weit: 3,88 Ball (200 g): 28,5

Dreikampf: 987 Pkte. 11,80 (339) – 3,88 (374) – 28,5 (274)

1.000 m: 3:44,95 Janis Bauer (94) 20.08. Remscheid
4:00,5 Mats Gutbrod (94) 05.05. Wuppertal

5 km Straße: 23:45 Janis Bauer (94) 15.06. Solingen

Hoch: 1,08 Janis Bauer (94) 09.09. Wuppertal

Jan-Ole Helesky (94)

Weit: 3,74 – 12.02. Leverkusen (in der Halle)

Ball (200 g): 44,0 – 09.09. Wuppertal

M 13: Oscar Cuypers (93) – 09.09. Wuppertal

75 m: 14,15 Weit: 2,78 Ball (200 g): 14,0

Dreikampf: 561 Pkte. 14,15 (180) – 2,78 (236) – 14,0 (145)

3 x 1.000 m: 11:39,81 LC Wuppertal 17.05. Hilden
Miles Gutbrod (97) – Mats Gutbrod (94) – Janis Bauer (94)

Schülerinnen D (W 8/ W 9)

W 9: Nadine Wehr (97) – 09.09. Wuppertal
50 m: 9,34 Weit: 3,11 Ball (80 g): 21,5

Dreikampf: 879 Pkte. 9,34 (258) – 3,11 (322) – 21,5 (299)

800 m: 3:22,5 Marlene Orthey (97) 05.05. Wuppertal

3:27,61 Nadine Wehr (97) 09.09. Wuppertal

3:30,6 - 05.05. Wuppertal

4:23,8 Chantal Wohlert (97) 05.05. Wuppertal

Schülerinnen C (W 10/ W 11)

W 10: Sarah Wehr (96) – 09.09. Wuppertal
50 m: 8,86 Weit: 3,42 Ball (80 g): 26,5

Dreikampf: 1.022 Pkte. 8,86 (302) – 3,42 (363) – 26,5 (357)

Niki Gutbrod (96) – 09.09. Wuppertal

50 m: 9,40 Weit: 2,92 Ball (80 g): 19,0

Dreikampf: 855 Pkte. 9,40 (253) – 2,92 (295) – 19,0 (267)

800 m: 3:22,74 Sarah Wehr (96) 09.09. Wuppertal

3:31,4 - 05.05. Wuppertal

3:21,4 Niki Gutbrod (96) 05.05. Wuppertal
3:23,98 - 09.09. Wuppertal

W 11: 800 m: 3:21,0 Caroline Orthey (95) 05.05. Wuppertal
3 x 800 m: 10:31,31 LC Wuppertal 17.05. Hilden
Niki Gutbrod (96) – Nadine Wehr (97) – Sarah Wehr (96)

Schülerinnen B (W 12/ W 13)

W 12: Annika Niemer (94) – 09.09. Wuppertal
75 m: 13,04 Weit: 3,16 Ball (80 g): 20,5
Dreikampf: 879 Pkte. 13,04 (265) – 3,16 (328) – 20,5 (286)

Es geht noch weiter!

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 89, Juni 2006)

Redaktion: Georg Rüttinger + Norbert Korte

Liebe LCWerinnen und LCWer,

die Berichte und Ergebnisse über das sportliche Geschehen in der ersten Hälfte des vergangenen Jahres sind zwar schon etwas „angestaubt“, verdienen es aber sicherlich trotzdem, noch veröffentlicht zu werden. Vieles ist bestimmt noch interessant.

Norbert Korte

Bahn-Sportfest in Kölner Sportpark Höhenberg (24.06.): Nikolai hatte nicht seinen besten Tag erwischt!

3.000 m Männer, männl. Jugend: 1. Thomas Tüshaus (67/ ART Düsseldorf) 9:17,42 ... 3. Nikolai Werner (89) 9:46,79 (MJB/1.) ... 5. Norbert Korte (50) 11:31,55 (M 50/1.)

3.000 m Frauen, weibl. Jugend: 1. Jana Southout (89/ ASV Köln) 10:41,25; 2. Sylvia Korte (90) 13:07,53

Der Termin war unglücklich gewählt. Zur gleichen Zeit spielte Deutschland im Achtelfinale der Fußball-WM gegen Schweden (2:0). Da saßen selbst Leichtathleten, die sich sonst eigentlich durch Nichts von ihrem Sport abbringen lassen, lieber vor dem Fernsehschirm.

N.K.

Menden-Marathon (18.06.): Eberhard Dunger gewann seine Altersklasse

1. Wolfgang Schütz (59/ ULG/TV Flein) 2:39:25 ... 24. Eberhard Dunger (51) 3:31:36 123 Läufer + 15 Läuferinnen im Ziel.

Tengelmann-Lauf in Mülheim (18.06.): Wolfgang Stein diesmal nicht in der sonst gewohnten Form

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	- keine amtlich ver-	
<u>10 km:</u>	1. Hendrik Bollmann, M 20	TV Wattenscheid	33:23	33:24	messene Strecke -
	45. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	40:25	40:31	
	51. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 2.	41:00	41:10	728 Läufer + 222 Läu-
	112. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	44:10	44:17	ferinnen im Ziel.

Wolfgang Stein fand in Mülheim nicht zu seiner sonst gewohnten Form. Die zahlreichen Wettkämpfe der vergangenen Wochen, die er allesamt auf hohem Niveau bestritt, haben wohl doch einiges an Substanz gekostet. So blieb es nicht aus, dass er sich in seiner Altersklasse mit dem 2. Platz begnügen musste. Mit Dieter Schönlau vom TSV Viktoria Mülheim hatte er allerdings auch einen hochkarätigen Konkurrenten, der in der Deutschen Senioren-Bestenliste 2005 mit 39:43 Min. auf Platz 5 rangiert.

N.K.

Nordrhein-Jugendmeisterschaften in Kevelaer (17./18.06.): Jan-Philipp Werner weit vorne

800 m männl. Jugend B: 1. Daniel Donner (89/ OSC Waldniel) 1:58,10 ... 5. Jan-Philipp Werner (89) 2:01,37 - Fünfter des dritten und schnellsten Zeit-Endlaufes -

Jan-Philipp blieb nur ganz knapp über seine Bestzeit vom Mai dieses Jahres in Leverkusen. Er wurde allerdings durch den Sturz eines Konkurrenten behindert. Sonst wäre vielleicht doch die angestrebte Zeit unter 2:00 Min. möglich gewesen. Sein Bruder Nikolai verzichtete auf einen Start. Er will sich künftig mehr auf die längere Strecken konzentrieren.

N.K.

Solinger Klingenlauf (15.06.): Muammer Olcun schlägt Andreas Pakmohr - Norbert Korte

3 km weibl. Jugend: 1. Alexandra Golab (87/ Solinger LC) 12:09 ...
4. Mirka Frank (90) 14:10 (WJB/ 3.) 6 Läuferinnen + 3 Läufer im Ziel.

5-km-Lauf für Alle (ohne Altersklassenwertung): Männer: 1. Christian Werth (85/ Remscheider SV) 17:37 ... 4. Muammer Olcun (63) 18:30 ... 16. Timo Bauer (89) 21:22 ... 34. Janis Bauer (94) 23:45
54 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Vanessa Idelberger (88/ Bayer Leverkusen) 21:53; 2. Martina Bauer (64) 22:33
20 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Dennis Böttcher (86/ SEB Bank) 33:41; 2. Muammer Olcun (63) 36:07 ... Friedrich Mann (36) 46:47 (M 60/2.) ... Jürgen Lieverz (40) 58:21 (60/5.) 71 Läufer + 11 Läuferinnen im Ziel.
- amtlich vermessene Strecken -

Hinter dem weit voraus laufenden Westdeutschen 10-km-Straßenlaufmeister Dennis Böttcher von der LG Remscheid, der hier in Solingen wohl für seinen Sponsor startete, kam bereits Muammer Olcun ins Ziel. Muammer schlug überraschend Andreas Pakmohr von der LG Wuppertal (36:13), der offensichtlich nicht seinen besten Tag erwischte hatte. Anschließend ließ Muammer den Tag mit einem vierten Platz über 5 km ausklingen.

Wie schon in Remscheid startete Jürgen Lieverz nicht unter LC Wuppertal und trug auch kein LCW-Trikot. Er fürchtete, das Ansehen unseres Vereins könnte angesichts seiner Zeiten leiden. Ich meine, mit 66 Jahren muss man keine Höchstleistungen mehr vollbringen. Nicht jeder kann ein Adolf Keller, Wolfgang Stein oder Werner Beecker sein. Sie sind halt Ausnahmeläufer, für die die Zeit stehen geblieben scheint.

N.K.

Dernau (11.06.): Eine gelungene Tour! – Norbert Korte

<u>10 km Männer:</u>	1. Holger Schuster, M 35	TSV Rönsahl	38:53	
	33. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 9.	51:53	
	75. Klaus Pallasch (39)	M 65/ 5.	57:56	
	90. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 10.	1:02:36	
	95. Thomas Happe (65)	M 40/ 19.	1:05:26	
	98. Bernd Bahne (43)	M 60/ 12.	1:06:33	113 Läufer im Ziel.

<u>10 km Frauen:</u>	1. Britt Götte, W 35	LT Ahrweiler	43:56	
	8. Birgit Braschos (54)	W 50/ 1.	56:36	
	9. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 2.	56:44	
	26. Petra Heiker (55)	W 50/ 6.	1:04:45	
	33. Christina Happ (69)	W 35/ 7.	1:06:15	
	41. Frauke Kausler (50)	W 55/ 3.	1:09:08	
	42. Regina Große-Wortmann (48)	W 55/ 4.	1:09:41	53 Läuferinnen
	50. Gerlinde Kiel (51)	W 55/ 6.	1:14:22	im Ziel.

<u>20 km Männer:</u>	1. Norbert Schneider, M 35	TuS Mechernich	1:18:18	
	14. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	1:33:30	
	24. Andreas Black (59)	M 45/ 5.	1:36:49	
	32. Christoph Schau (72)	M 30/ 3.	1:39:43	
	34. Norbert Korte (50)	M 55/ 2.	1:39:49	
	42. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 5.	1:42:44	
	59. Rainer Krüger (62)	M 40/ 18.	1:46:46	
	74. Peter Muschkiet (64)	M 40/ 23.	1:51:55	
	82. Ralph Penner (53)	M 50/ 12.	1:53:46	126 Läufer im Ziel.
<u>20 km Frauen:</u>	1. Bettina Peter, W 45	PSV Remagen	1:39:04	
	11. Martina Bremme (61)	W 40/ 5.	1:56:41	
	16. Vera Hellmich (59)	W 45/ 3.	2:01:54	
	17. Gabriele Pohlmann (41)	W 65/ 1.	2:06:28	28 Läuferinnen
	26. Helga Rother (41)	W 65/ 2.	2:21:18	im Ziel.

Die Tagestour ins Ahrtal nach Dernau zum Rotweinwanderweg-Volkslauf fand eine überraschend gute Resonanz. Friedhelm musste sogar noch einen größeren Bus bestellen. Wie nicht anders zu erwarten gab es kurzfristig noch die eine oder andere Absage. Vera und Friedhelm schafften es aber, die entstandenen Lücken fast vollständig wieder zu schließen. Natürlich sind nicht nur LCW-Mitglieder und deren Familienangehörige mit nach Dernau gefahren. Das sehe ich aber nicht als Problem an. Aus Gästen können ja noch LCW-Mitglieder werden.

Vera und Friedhelm hatten unsere Vereinstour mustergültig vorbereitet. Es gab keinerlei Probleme. Ich hatte mich für den 20-km-Lauf entschieden. Ich wollte die schöne Landschaft genießen und mich eigentlich nicht allzu sehr plagen.

Trotz des strahlenden Sonnenscheins war die Luft noch angenehm kühl. Unsere Wanderer nahmen die Möglichkeit wahr, bereits um 8.00 Uhr los zu marschieren, um sich nicht unnötig lange der zu erwartenden Hitze auszusetzen.

Die 20-km-Läuferinnen und Läufer starteten um 9.00 Uhr. Zu meinem Erstaunen gab es am Start kein Gedränge. Niemand bemühte sich, ganz vorne zu stehen. So lief ich - ohne es eigentlich zu wollen - zuerst einmal in der Spitzengruppe mit. Für einen kurzen Moment überlegte ich, ob ich mich nicht an die Spitze des Feldes setzen sollte, denn das Tempo der vermeintlichen Asse hielt sich in Grenzen. Es wäre aber Wahnsinn gewesen. Ich hätte es hinterher bitter bereut.

So lasse ich es auf dem ersten etwa ein Kilometer langen flachen Teilstück locker angehen. Die von Minute zu Minute steigenden Temperaturen mahnen zur Vorsicht. Wolfgang Stein, Christoph Schau und Andreas Black überholen mich. Ich lasse sie ziehen. Sie sind zu schnell für mich.

Knapp 2 ½ km nach dem Start müssen wir uns der ersten großen Herausforderung stellen. Steil windet sich ein asphaltierter Wirtschaftsweg in Serpentinaen den Berg hinauf. Den wunderbaren Ausblick über das Ahrtal kann ich nicht so recht genießen. Das Bergauflaufen strengt mich doch ziemlich an. Ich bekomme schon einmal einen Vorgeschmack darauf, was mich bei diesem warmen Wetter heute noch erwartet. Rainer Krüger läuft zu mir auf und überholt mich. Allzu stark scheint er aber nicht zu sein. Ich kann dran bleiben und mich von ihm nach einiger Zeit wieder lösen. Oben verläuft die Strecke in einem leichten auf und ab. Urplötzlich verwandelt sich der Wirtschaftsweg jedoch in einen schmalen Waldweg mit hervorstehenden Wurzeln und Felsen. Hier im Wald, links der Berg, rechts der Abhang, lässt es sich wunderbar laufen. Es ist aber ratsam, sich auf jeden Schritt zu konzentrieren. Ein Fehltritt könnte böse Folgen haben. Einer hinter dem anderen - überholen ist hier nicht möglich - schlängeln wir uns über den für mich schönsten Teil des Rotweinwanderweges.

Leider kommen wir schon bald wieder aus dem schattigen Wald heraus. An der ersten Verpflegungsstation laufe ich vorbei. Ich will möglichst wenig Flüssigkeit zu mir nehmen, um möglichen Magenproblemen vorzubeugen. Die hoch aufragenden Mauern aus Bruchstein, die die Weinberge abstützen, werfen ein bisschen Schatten auf unseren Weg. Rainer ist inzwischen weit zurückgefallen. Er kommt mit den hohen Temperaturen von vielleicht jetzt 25 Grad überhaupt nicht zurecht.

Nach km 8 trennt sich die 10-km-Strecke von unserem Weg. Wir verlassen den Rotwein-Wanderweg und laufen ins Hinterland. Auf einem fiesem Schotterweg geht es bergauf. An der Verpflegungsstation etwa bei km 10 entschlief ich mich dann doch, 2 Schlucke Wasser zu trinken. Jetzt führt die Strecke über sehr gut zu laufende Waldwege ohne große Höhenunterschiede. Die erste Frau überholt mich. Ich versuche, sie nicht davon ziehen zu lassen, was mir aber auf Dauer nicht gelingt. Hier treffe ich auch auf Martin Blunck, der mit seiner Frau und einem weiteren Wanderer unterwegs ist. Sie haben noch einiges vor sich und werden erst am späten Vormittag wieder nach Dernau zurück kommen.

Vom höchsten Punkt der Strecke bei km 13 geht mehr oder minder ziemlich steil bergab. Bei km 15,5 treffen wir wieder auf den Rotwein-Wanderweg. Trotz des warmen Wetters fühle ich mich noch erstaunlich stark. Nur noch 4,5 km sind es bis zum Ziel, davon die letzten 1,5 km fast nur noch bergab. Da kann eigentlich nicht mehr viel schiefgehen. Ich verschärfe mein Tempo. Es gelingt mir auch, einige Plätze gut zu machen. Trotzdem läuft von hinten der Kölner Karl-Heinz Bergrath zu mir auf. Im Gespräch stellt sich heraus, dass er meiner Altersklasse angehört. Da ich mit einer guten Platzierung in meiner Altersklasse rechne, will ich mich von ihm keineswegs schlagen lassen. Ich stelle mich auf einen harten Kampf ein. Nach kurzer Zeit fällt er aber wieder zurück.

Weit vor mir sehe ich einen Läufer, der Christoph Schau ähnelt. Er kann es aber nicht sein, denn er ist ja wesentlich besser als ich und hatte mich auch schon frühzeitig abgehängt. Ich komme schnell näher. Nicht zu glauben, aber es ist tatsächlich Christoph. Offensichtlich ist er total eingebrochen. Als ich ihn überhole, geht ein Ruck durch seinen Körper. Von mir will er sich nicht abhängen lassen. Er wird schneller und übernimmt wieder die Führung. Mein Ehrgeiz ist geweckt. Ihn zu schlagen, wäre schon ein schöner Erfolg, auch wenn er wegen seiner beruflichen Tätigkeit als Altenpfleger in letzter Zeit nicht mehr soviel trainieren konnte. An der nächsten Steigung setze ich einen Konter an. Auf der anschließenden Bergabpassage dürfte er mir eigentlich nicht mehr gefährlich werden.

Ziemlich unvermittelt verlassen mich jedoch die Kräfte. Christoph läuft bergab schneller als ich. Die letzten 600 m durch Dernau wollen kein Ende nehmen. Ich muss mich sehr quälen und mit Ingo Weber auch noch einen weiteren Läufer passieren lassen. Fix und fertig erreiche ich schließlich das Ziel.

Wolfgang Stein lieferte eine sehr starke Leistung ab. Als 14. des Gesamtfeldes distanzierte er auch die Sieger der Altersklassen M 55 und M 60. Da kam auch Andreas Black nicht mit, der mit seiner Zeit angesichts der schweren Strecke und des warmen Wetters ebenfalls sehr zufrieden sein konnte.

24 LCWer und 3 LCW-Gäste starteten über 10 + 20 km. Hinzu kamen noch 22 Wanderer. Trotzdem stellten wir nur die viertgrößte Gruppe. Der mir bis jetzt völlig unbekanntem Rotweinwanderweg-Volkslauf in Dernau ist andernorts wohl schon sehr bekannt und beliebt. So kommt jedes Jahr eine größere Gruppe aus Düsseldorf und Wipperfürth nach Dernau.

Auch uns hat diese Veranstaltung gut gefallen. Eine schöne Strecke, eine gute Organisation mit freundlichen Helferinnen und Helfern und mit der Grundschule Dernau ein idealer Platz für den Start- und Zielbereich boten den idealen Rahmen für eine gelungene Vereinstour.

Nach Würstchen, Kaffee und Kuchen sind wir natürlich nicht gleich wieder nach Hause gefahren. In Mayschoß haben wir die Weinkeller der Winzereigenossenschaft Mayschoß-Altenahr besichtigt und uns von der Qualität der Ahrweine überzeugt.

Neben den Beinen sollte natürlich auch der Kopf bei einer Vereinstour trainiert werden. Eine Führung durch eine noch sehr gut erhaltende römische Villa aus dem 1. bis 3. Jh. n. Chr. am Stadtrand von Ahrweiler trug diesem Gedanken Rechnung. Der Lauf hatte mich aber so sehr geschlaucht, dass ich die auf mich hereinprasselnden Informationen nicht mehr so richtig aufzunehmen vermochte. Ich war deshalb froh, als ich mir auf dem malerischen Marktplatz von Ahrweiler ein köstlich kühles Eis einverleiben konnte.

Remscheider City-Lauf (10.06.): Friedrich Mann ist wieder dabei!

3 x 1.000-m-Familienstaffel: 1. Ole Ole Ole 10:56
Timo Bauer (3:17) – Martina Bauer (3:45) – Janis Bauer (3:54)

4.219 m (Mini-Marathon): 1. Diana Dienel (LG Asics Pirna) 15:48 ... 12. Mirka Frank (90) 21:49 (WJB/4.) 35 Läuferinnen + 128 Läufer im Ziel.

10 km: 1. Karsten Kruck (78/ LC Duisburg) 32:36 ... 87. Friedrich Mann (36) 48:49 (M 60/1.) ... 151. Jürgen Lieverz (40) 62:10 (M 60/2.) 158 Läufer + 22 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Friedrich Mann hat endlich seine lange Leidenszeit überwunden und kann wieder Wettkämpfe bestreiten. Die Zeit ist kein Maßstab für sein wahres Können. Die Leistungen litten unter der großen Hitze.

Mit 9 Sek. Vorsprung gewannen die Bauers die Familienstaffel vor den Selbachs und den Fliegen gewichten. Familienstaffeln sind meines Erachtens eine gute Idee, die auch andere Veranstalter übernehmen sollten.

N.K.

Himmelgeister Jüchtlauf in Düsseldorf (10.06.) – Georg Rüttinger

Werner Beecker in der M 70 und Miles Gutbrod in der M 9 waren bei tropischer Hitze die erfolgreichen LCW-Sieger

5-km-Jedermannlauf: 1. Stefan Krämer (88) ART Düsseldorf 17:29
44 Läufer + 28. Miles Gutbrod (97) Mä./ 17. 24:58 - amtlich ver-
25 Läuferinnen 56. Mats Gutbrod (94) Mä./ 36. 31:08 messene Stre-
im Ziel. 67. Niki Gutbrod (96) Fr./ 25. 36:24 cken -
68. Jeremy Gutbrod (63) Mä./ 43. 43.36

10-km-Hauptlauf (2 Runden): 1. Holger Schill (73/ SFD 75 Düsseldorf) 35:46 ... 22. Werner Beecker (32) 45:06 (M 70/1.) 90 Läufer + 25 Läuferinnen im Ziel.

Kein ideales Laufwetter bot sich den Läuferinnen und Läufer in Düsseldorf. Temperaturen über 30 Grad machten allen zu schaffen. Eigentlich hätte Miles Gutbrod „nur“ 1 km laufen müssen, aber er hatte sich mit seiner Familie für den 5-km-Jedermannlauf entschieden, in dem auch seine Schwester Niki in Begleitung von Vater Jeremy und Bruder Mats liefen. Natürlich wollte er als jüngster ganz weit vorne landen. Laut seiner Mutter ging Miles den ersten Kilometer noch verhalten an, aber am Ende lief er eine fantastische Zeit von 24:58 Min. Leider gab es hier keine Schülerwertung, aber er war absolut der jüngste so weit vorne.

Beim 10-km-Lauf behauptete sich Werner Beecker souverän auf Platz 1 in der M 70 in guten 45:06 Min. Er hatte 15 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten.

Einmal im Leben musst du nach Biel (09.06.) ... – Magdalene Ochs

so schreibt die Ultraläuferlegende Werner Sonntag in einem längst vergriffenen Buch. Der Gedanke, diesen Lauf einmal mitzumachen, ließ mich nicht mehr los, und so begann ich im Dezember 2005 mit dem Training für meinen ersten 100-km-Lauf. Viele Laufeinheiten später fuhr ich dann tatsächlich in die Schweiz, um an diesem legendären Ultramarathon in seiner 48. Auflage teilzunehmen. In der Nacht vorher konnte ich nicht besonders gut schlafen. Beim Aufwachen stellte ich jedoch erfreut fest, dass sich die Wetterprognose tatsächlich bewahrheitet hatte: strahlend blauer Himmel und Sonnenschein bei ca. 25° - kein Regen. Da der Startschuss erst um 22 Uhr fiel, waren angenehme Temperaturen zu erwarten.

Nachmittags futterte ich eine letzte Portion Spaghetti und trank so viel wie möglich. Ich schlief noch ein wenig im Hotel und sah mir das Eröffnungsspiel der Fußball-WM an. Dann hieß es, umziehen, Wechselwäsche und -schuhe sowie Kopflampe in einen Rucksack packen, damit mein Mann mir Notwendiges unterwegs anreichen konnte und Duschzeug und Kleidung für hinterher in einem extra Rucksack mitnehmen. Jetzt noch tief durchatmen und zum Start fahren. Es herrschte ein mächtiges Gewusel und eine aufgeregte Stimmung in der Turnhalle, wo man sich umziehen und seine Sporttaschen abstellen konnten. Die Halle wurde später abgeschlossen und die Wertsachen extra verwahrt und bewacht. Herzklopfen, Aufregung, Vorstartnervosität - alles fiel von mir ab, als der Startschuss fiel.

Jubelnde Zuschauer in der Stadt Biel, die in Scharen am Straßenrand standen und die Läufer/innen anfeuertem, also mächtig Stimmung auf den ersten 5 km. Ich musste gut Acht geben, nicht in der Anfangseuphorie zu schnell zu laufen. Die Stimmung war riesig und peitschte richtig nach vorne. Nach ca. 7 km ging es den ersten lang gezogenen Berg hinauf, die ersten machten hier bereits eine Gehpause. Ich wollte jedoch noch nicht gehen und konnte problemlos hinauflaufen. Danach wurden die Zuschauer weniger. Solange keine Häuser in der Nähe waren, blieben die Läufer unter sich, nicht jedoch in den kleinen Orten und Dörfern. Hier steppte wirklich überall der Bär und es wurde lautstark gefeiert. Grill- und Bierstände, applaudierende Menschen an der Strecke, Kinderhände, die sich abklatschen ließen, weit bis nach 4 Uhr morgens. Dann kehrte auch in den Dörfern Ruhe ein, aber nicht allzu lange. Schon kurz darauf waren die ersten schon wieder aus den Federn, standen an der Strecke, klatschten und feuerten an.

Wir hatten fast Vollmond und sternenklaren Himmel. Es wehte nur ein laues Lüftchen – optimale Voraussetzungen. Ich hatte mir vorher überlegt, in welchem Tempo ich beginnen wollte. Bald musste ich jedoch feststellen, dass ich nicht mehr überprüfen konnte, ob ich noch „in der Zeit“ lag. Es war zu dunkel, um meine Uhr abzulesen. Ich hätte eine Lampe gebraucht, aber die lag noch bei meinem Mann im Rucksack. Aber gerade deshalb war es einfach genial! Ohne die Möglichkeit, Zeit und Puls zu kontrollieren, lief ich einfach in meinem Rhythmus und nach Wohlgefühl. Völlig gleichmäßig, wie sich hinterher auf der Uhr ablesen lies, die ich bei den 5-km-Schildern immer gedrückt hatte. Ich fühlte mich mit mir im Einklang und mit dem Universum verbunden. Kamen zuerst noch Gedankenimmel. dieg33erfolgennt(f ware aus)5de sprhte nus L

angesagt. Oben angekommen, lief es wie von selbst den Berg hinunter und meine Beine fühlten sich wieder recht gut an. Glück gehabt! Ich genoss die Laufstrecke und freute mich immer wieder, weil über den ganzen Lauf verteilt auch in der Nacht mein Handy klingelte und ich von ganz lieben Menschen Mut machende, unterstützende SMS bekam. Das hat sehr gut getan und viel Auftrieb gegeben. Richtig lachen musste ich, als ich bei km 80 lesen konnte, dass ich Gas geben soll, weil das Warmlaufen vorbei sei.

Bei km 85 bemerkte ich dann ein leichtes Ziehen in Höhe des linken Fußgelenkes. Bei km 87 kamen die Schmerzen. Ich versuchte noch ein paar Mal weiterzulaufen, aber die Schmerzen waren wie Messerstiche. Also hieß es, die letzten 12 km zu gehen, denn das tat nicht weh. Bei km 95 suchte ich noch eine Sanistelle in der Hoffnung auf, wieder weiterlaufen zu können (Diagnose: leichte Entzündung, evtl. ausgelöst durch zu enge Schnürung). Man verpasste mir Eisspray, aber mit Laufen war definitiv nichts mehr, noch nicht einmal die letzten Meter ins Ziel. Also beschloss ich, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern konnte und das zu tun, was mir möglich war. Das Marschieren klappte wunderbar, auch mit recht hohem Tempo. So kam ich dann nach 13 Stunden und 16 Minuten ca. 30 Minuten später ins Ziel, als wenn ich durchgelaufen wäre – superglücklich, voller Euphorie und total stolz, das geschafft zu haben.

Mein Fazit: Es war ein Megaerlebnis, bei dem ich mich (fast) nur wohl gefühlt habe und das ich nur empfehlen kann. Ich glaube, ich war nicht zum letzten Mal in Biel.

Kröver Mitternachtslauf (03.06.): Hümpfners und Krügers waren wieder begeistert

Lauf der Junggebliebenen über 9,4 km

M 40 + älter: 1. Jochen Kümpel (66/ Blau-Gelb Dernau) 31:27 ... 86. Rainer Krüger (62) 40:22 (M 40/29.) ... 119. Walter Hümpfner (59) 41:50 (M 45/40.) 315 Läufer im Ziel.

W 40 + älter: ... 27. Cordula Hümpfner (61) 46:24 (W 45/8.) ... 121. Gabriele Krüger (63) 55:30 (W 40/52.) 159 Läuferinnen im Ziel.

Aus der Internetseite des Veranstalters: Das Wetter hat sich in diesem Jahr mal wieder von seiner besten Seite gezeigt, und so wurde der Abend in den Straßen von Kröv wieder eine riesige Party. Mit den vielen Auftritten von Showtanzgruppen und Künstlern wurde bis früh in den Morgenstunden gefeiert.

Cordula, Gabriele, Rainer und Walter waren von der Atmosphäre dieser Veranstaltung wieder begeistert. Sie wollen im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder hin.

N.K.

Dormagen-Straberg (27.05.): Werner Beecker gewinnt viermal in 3 Tagen!

<u>10 km Männer:</u>	1. Marcel Frank (78)	LAZ Puma Troisdorf/Siegburg	33:36	- amtlich vermes-
	19. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	39:42	sene Strecke -
	21. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	40:26	
	25. Andreas Black (59)	M 45/ 7.	41:49	
	41. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	44:19	
	54. Rainer Schreglmann (64)	M 40/ 12.	47:48	
	66. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 3.	49:21	118 Läufer
	89. Harald Sohnius (35)	M 70/ 4.	52:10	im Ziel.
<u>10 km Frauen:</u>	1. Marion Tüshaus (67)	ART Düsseldorf	40:45	
	10. Birgit Braschos (54)	W 50/ 2.	49:53	32 Läuferinnen
	25. Gabriele Krüger (63)	W 40/ 6.	59:02	im Ziel.

<u>Halbmarathon Männer:</u>	1. Marc-Andrè Ocklenburg (85)	Team Essen 99	1:16:58
- amtlich vermessene Strecke -	24. Kai Koslowski (69)	M 35/ 10.	1:31:42
	25. Eberhard Dunger (51)	M 55/ 2.	1:31:57
	35. Rainer Krüger (62)	M 40/ 8.	1:34:35
	58. Ralph Penner (53)	M 50/ 8.	1:40:20
117 Läufer im Ziel.	74. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 13.	1:43:28

<u>Halbmarathon Frauen:</u>	1. Ariane Bill (66)	Staubwolke Dormagen	1:43:23
25 Läuferinnen im Ziel.	13. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 2.	1:54:15
	20. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.	2:03.24

Flache Strecke über befestigte Waldwege und asphaltierte Wirtschaftswege.

Monheimer Gänseliesel-Lauf (26.05.): Werner Beecker hatte nach 3 Rennen bei den Nordrhein-Meisterschaften noch nicht genug

10 km: 1. Sebastian Francke (74/ ART Düsseldorf) 33:28 ... 56. Werner Beecker (32) 42:39 (M 70/1.) 263 Läufer + 73 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Nur einen Tag nach den Nordrhein-Senioren-Meisterschaften in Mönchengladbach mit 3 über 800, 1.500 und 5.000 m lief Werner Beecker schon wieder in Monheim. 42:39 Min. sind unter diesen Vorzeichen auch für ihn eine Klassezeit.

N.K.

**Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach (25.05.):
6 Titel für den LCW – Norbert Korte**

M 65 - 1.500 m: 1. Wolfgang Stein (39) 5:28,77

M 70 - 800 m: 1. Günter Weritz (35/ LG Hünxe) 2:47,62; 2. Werner Beecker (32) 2:54,31

1.500 m: 1. Werner Beecker (32) 5:39,14; 2. Günter Weritz (35/ LG Hünxe) 5:42,00;
3. Harald Sohnius (35) 6:23,70

5.000 m, 2. Lauf: M 50 - M 70: 1. Josef Frings (55/ SC Myhl LA) 16:46,01 ... 6. Adolf Keller (44) 19:05,64 (M 60/1.); 7. Wolfgang Stein (39) 19:14,17 (M 65/1.) ... 10. Norbert Korte (50) 20:11,49 (M 55/2.); 11. Werner Beecker (32) 20:19,32 (M 70/1.) 22 Läufer im Ziel.

Auch von den Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach-Rheydt kehrte der LCW wieder erfolgreich zurück. 6 Meistertitel, 2 Vizemeistertitel und ein 3. Platz, was will man mehr! Adolf Keller und Wolfgang Stein zeigten sich im letzten Wettbewerb dieser Meisterschaften wieder von ihrer besten Seite. Beide hatten in ihren Altersklassen keinen Gegner zu fürchten. Adolf verbesserte sich gegenüber den Vereinsmeisterschaften um fast 25 Sekunden. Wolfgang hatte sich zuvor bereits den Titel über 1.500 m in 5:28,77 geholt. Nach dieser Anstrengung konnte er Adolf Keller über 5.000 m diesmal nicht schlagen.

Werner Beecker musste sich am Vormittag bei schlechten Witterungsverhältnissen über 800 m etwas überraschend dem Hünxener Günter Weritz geschlagen geben. Am Nachmittag drehte er jedoch über 1.500 m den Spieß um. Seinen hervorragenden 5:39,14 Min. konnte der Hünxener nichts Gleichwertiges entgegen setzen. Im vergangenen Jahr liefen aber in Deutschland außer Werner Beecker nur noch zwei M-70er unter 5:30,0 Min.

Nach den 10-km-Meisterschaften in Bad Berleburg behinderte mich zwar meine Muskelzerrung nicht mehr, meine Trainingsleistungen rutschten jedoch in den „Keller“. Beim Training 3 Tage zuvor mussten Rainer Krüger und Adolf Keller immer wieder ihr keineswegs allzu hohes Tempo drosseln, weil ich nicht mitkam.

Ich konnte deshalb keineswegs damit rechnen, gegen Werner Beecker über 5.000 m zu gewinnen, obwohl der ja immerhin schon 18 Jahr älter ist als ich. Angesichts seiner Klasse wäre das unter normalen Umständen noch zu verkraften gewesen. Jetzt hatte er aber schon den Kräfteverschleiß von zwei Rennen über 800 und 1.500 m in den Beinen. Eine Niederlage kam also einem kleinen persönlichen Waterloo gleich.

Werner ging wie immer recht flott an. Trotzdem gelang es mir bereits in der Anfangsphase, an ihm vorbei zu kommen. Lange durfte ich mich aber nicht freuen. Mit einem tollen Zwischenspurtschoss er regelrecht an mir vorbei und lief sofort einen Vorsprung heraus, den er nach und nach noch ausbaute. Es sah schlecht für mich aus. Nur ein kleines Wunder konnte mich noch retten. Mit 12:16 Min. für 3.000 m vermochte ich Werner nicht wirklich zu erschrecken. Auf den verbleibenden 5 Runden gelang es mir aber dann doch noch, mich erheblich zu steigern. In der Schlussphase des Rennens ließ Werner etwas nach. Ca. 450 m vor dem Ziel schloss ich zu ihm auf. Etwa 150 m blieb ich hinter ihm, um mich ein bisschen zu erholen. Dann setzte ich zum Spurt an. Ich wollte Werner keine Chance mehr lassen. Für einen solch langen Spurt fehlte mir aber doch etwas die Tempohärte. Es tat ziemlich weh. Das hätte ins Auge gehen können. Die Läufer hinter mir waren aber wohl auch alle ziemlich geschafft. Unter den gegebenen Umständen freute ich mich über meine an sich schwache Zeit von 20:11,49 Min. Sie reichte sogar in der M 55 zur Vizemeisterschaft, da 4 Mitbewerber nicht antraten.

Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Daaden-Emmerzhausen (20.05.): Adolf Keller bärenstark!

1. Carsten Brod (72/ Solinger LC) 26:11,82 ... 53. Adolf Keller (44) 32:35,81 (M 60/1.) ... 64. Wolfgang Stein (39) 33:52;65 (M 65/2.) ... 75. Werner Beecker (32) 35:46,18 (M 70/1.) 88 Läufer + 25 Läuferinnen im Ziel.

Manschaftswertung M 60 + älter: 1. LCW (Keller, Stein, Beecker) 1:42:14,64 (17. der Gesamtwertung); 2. LAC Veltins Hochsauerland 2:07:53,25

Preisfrage! Wo liegt Daaden-Emmerzhausen? Wer weiß das schon. Ich wusste es jedenfalls nicht. Daaden-Emmerzhausen findet man auf der Landkarte südlich von Siegen unweit der A 4. Für Adolf, Wolfgang und Werner hat sich die weite Fahrt gelohnt. Sie räumten auch bei den Berglaufmeisterschaften wieder kräftig ab. Auf der 7 km langen Strecke mit 300 m Höhenunterschied gewannen sie nicht nur überlegen die Mannschaftswertung. Besonders für Adolf Keller zahlte sich das intensive Berglauftraining aus. Er ließ Gegner hinter sich, gegen die er auf flachen Strecken normalerweise keine Chance hat. Im Schlussspurts wehrte er auch den Angriff von Karl-Heinz Utsch (LG Sieg) ab. Werner Beecker hatte in der M 70 keinen Gegner zu fürchten. Wolfgang Stein blieb wie schon bei den 10.000-m-Bahnmeisterschaften in Wenden-Gerlingen und bei den 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Bad Berleburg der Sprung auf den höchsten Podestplatz verwehrt. Gegen den Ausnahmeläufer Joachim Strube (LG Lage/Detmold) ist einfach kein Kraut gewachsen.

Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden (17.05.): Unsere beiden Staffeln überzeugten durch gute Gesamtzeiten/ Aus fünf möglichen Staffeln verblieben nur zwei – Georg Rüttinger

3 x 800 m Schülerinnen C (W 10/11): 1. Solinger LC II 8:39,04 ... 12. LC Wuppertal (Niki Gutbrod (96) - Nadine Wehr (97) - Sarah Wehr (96) 10:31,31 13 Staffeln im Ziel.

3 x 1.000 m Schüler B (M 12/13): 1. TV Ratingen 10:05,03 ... 7. LC Wuppertal (Miles Gutbrod (97) - Mats Gutbrod (94) - Janis Bauer (94) 11:39,81 7 Staffeln im Ziel.

Es ist nicht einfach, Schülerstaffeln nach Hilden zu bekommen. Schon im Winter hatte ich die Schüler immer wieder auf dieses Ereignis eingestimmt. Die betroffenen Schülerinnen und Schüler trainierten die Staffelübergaben und überlegten, in welcher Reihenfolge sie am besten laufen sollten. Und doch kam alles anders. Von unseren Schüler-Kreismeistern des Jahrgangs 1997

(Schüler D) wollten zwei nicht in Hilden antreten. Also musste ich den dritten, den äußerst motivierten Miles Gutbrod, in eine andere Staffel einbauen. Pech für ihn, dass wir keine Schüler-C-Staffel zu-sammen bekamen. Somit blieb für ihn nur die Schüler B mit seinem Bruder Mats und Janis Bauer. In dieser Formation hatten wir den Staffellauf noch nie trainiert.

Doch zunächst zu unseren Schülerinnen. Hier konnte ich wieder auf unsere Vorjahresstaffel der Schülerinnen D mit Niki Gutbrod, Nadine und Sarah Wehr bauen, die in diesem Jahr bei den Schülerinnen C starten mussten. Unsere zweite gemeldete Schülerinnen-C-Staffel löste sich leider einige Tage vorher auf. Als Startläuferin trat Niki an, die ihre gute 800-m-Zeit bei unseren Vereinsmeisterschaften wieder bestätigen konnte. Mit 3:28 Min. verbesserte sie um 40 Sekunden ihre Vorjahreszeit gewaltig und gab als elfte den Staffelstab an Nadine weiter. Nadine lief mit 3:31 Min. kaum langsamer. Sie war damit 21 Sekunden schneller als im letzten Jahr. Nach 6:59 Min. übergab sie den Stab an ihre Schwester Sarah. Sarah hatte schon seit den Vereinsmeisterschaften Probleme mit ihrer Ferse. Trotzdem lief sie das Rennen durch (3:32 Min. ihre Zeit). Alle freuten sich über ihre Staffelzeitverbesserung um satte 56 Sekunden gegenüber dem Vorjahr.

Bei den Schülern mussten wir lange auf den „3. Mann“ warten, aber eine halbe Stunde vor Start kam Janis Bauer doch noch. Vorsichtshalber hatten wir ihn vom Startläufer zum Schlussläufer umgemeldet. Somit hatte der Jüngste, Miles Gutbrod, die schwierige Aufgabe des Startläufers. Vom Start weg lief er mit den Großen los und bestätigte seine gute 1000-m-Zeit von unter 4 Min. Nach 3:54 Min. gab er den Staffelstab an seinen Bruder Mats weiter. Da die zweiten Staffelläufer meist langsamer waren als die Startläufer, konnte Mats einige Plätze gut machen. Nach 7:50,9 Min. (3:56 Min. für Mats) und Platz 7 gab er an Janis weiter. Janis hielt mit 3:49 Min. den 7. Platz sicher bis zum Ziel.

Eine zweite Schüler-B-Staffel kam letztendlich doch nicht zustande. Auch auf eine B-Jugend-Staffel mit Jan Philipp und Nikolai Werner sowie Timo Bauer mussten wir zum wiederholten Male verzichten. Schade!

Kreismeisterschaften in Leverkusen (13./14.05.): Jan-Philipp Werner mit neuer Bestzeit!

800 m männl. Jugend B: 1. Lukas Wüst (90/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 2:00,72; 2. Jan-Philipp Werner (89) 2:01,21 ... 15. Timo Bauer (90) 2:29,43

16 Läufer in 2 Zeit-Endläufen stellten sich dem Starter. Jan-Philipp musste sich nur dem Leverkusener Lukas Wüst geschlagen geben. Lukas Wüst gilt als großes Talent. Im vergangenen Jahr führte er die Nordrhein-Bestenliste Schüler M 15 - damals noch im Dress der SG BP Köln-Worringen - in 2:38,70 Min. an. Den anderen Läufern blieb beim Kampf um die Meisterschaft nur eine Statistenrolle. Klar, dass für Jan-Philipp unter diesen Vorzeichen nicht nur eine neue Bestzeit, sondern auch ein neuer B-Jugend-Vereinsrekord über 800 m fällig war (bisher Marco Kappler 2:02,5 im Jahre 1985). Auch in der LCW-Bestenliste aller Zeiten nimmt Jan-Philipp jetzt eine vordere Platzierung ein. Ich bin gespannt, ob er einen der vor ihm liegenden Läufer in diesem oder auch im nächsten Jahr „überholen“ kann.

1:54,3	Stefan Loyal (62)	12.09.82 Aachen
1:56,4	Klaus Wolter (52)	04.09.76 Dortmund
1:57,7	Wolfgang Guillaume (50)	09.09.79 Dortmund
1:59,2	Lutz Koschnik (60)	07.05.80 Ahrweiler
1:59,82	Uwe Heinzer (63)	04.06.83 Ratingen
2:01,21	Jan-Philipp Werner (89)	13.05.06 Leverkusen
2:01,9	Hans-Ulrich Blum (54)	30.06.76 München

800 m weibl. Jugend B: 1. Sabrina Malchow (91/ LG Hilden) 2:30,51 ... 3. Mirka Frank (90) 2:59,38

Obwohl Mirka diesmal nur knapp die 3:00-Min.-Marke unterbot, hat sie Zeiten mit einer 2 vor dem Doppelpunkt eigentlich jetzt fest im Griff. Unter ihrer neuen Trainerin Martina Bauer macht sie deutliche Fortschritte.

N.K.

Westdeutsche Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Bad Berleburg (14.05.): Die weite Reise ins Sauerland hat sich für uns gelohnt – Norbert Korte

10 km: 1. Dennis Böttcher (86) LG Remscheid 31:26
95. Wolfgang Stein (39) M 65/ 2. 39:20
96. Adolf Keller (44) M 60/ 2. 39:25
125. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 41:32
139. Norbert Korte (50) M 55/ 14. 43:26 151 Läufer + 58 Läuferinnen im Ziel.

Mannschaftswertung: 1. LG Remscheid 1:39:07
28. LC Wuppertal M 60+/ 1. 2:00:17 35 Mannschaften in der Wertung.

Mit dem Remscheider Dennis Böttcher gewann der 13. der Junioren-Europameisterschaften des vergangenen Jahres in Kaunas (Litauen) über 5.000 m mit deutlichem Vorsprung. In den höheren Altersklassen konnten wir wie gewohnt nicht nur mit guten Platzierungen, sondern auch mit Super-Zeiten überzeugen.

Die Strecke führte über einen fünfmal zu laufenden Rundkurs durch die Innenstadt. Auf dem fast völlig ebenen Rundkurs blieben Zuschauer Mangelware. Die Bad Berleburger und ihre Kur- und Feriengäste interessierten sich offensichtlich nicht für diese Meisterschaften, obwohl mit Sabrina Mockenhaupt die wohl zurzeit populärste deutsche Langstreckenläuferin mit dabei war.

Es herrschten gute Laufbedingungen mit Temperaturen um 11 Grad. Der kurz vor dem Start um 11.30 Uhr einsetzende Nieselregen störte eigentlich nicht. Wolfgang Stein und Adolf Keller nutzten die Gunst der Stunde und trieben sich gegenseitig zu Höchstleistungen an. Adolf hatte sich schon einen Vorsprung gegenüber Wolfgang erarbeitet, den er aber in der Schlussphase wieder einbüßte. Offensichtlich hatte er sich doch etwas übernommen. Beide belegten in ihren Altersklassen M 60 + M 65 gegen hochkarätige Gegner den 2. Platz.

Auch Werner Beecker zeigte sich wieder von seiner besten Seite. Trotz seiner 74 Jahre gewann er die M 70. Obwohl Werner 41:32 Min. lief, hatte er aber in dem Mendener Heinz Hoffmann einen recht starken Widersacher.

Nur für mich sah es alles andere als gut aus. Ich kam recht böse unter die Räder. Von den 151 Läufern, die im Ziel registriert wurden, belegte ich lediglich den 139. Platz. In meiner Altersklasse sah es mit Platz 14 von 15 noch schlechter aus. Nachdem am Vortag beim Freundschaftslauf der BSG Delphi Draka die alte Muskelverletzung wieder aufgebrochen war, ging es für mich zuerst einmal darum, überhaupt ins Ziel zu kommen.

Wolfgang, Adolf und Werner gewannen natürlich auch den Mannschaftstitel in der Altersklasse M 60 + älter. Der LC Solbad Ravensberg erwies sich aber als ernst zu nehmender Gegner. Nur Dank dieser tollen Leistungen konnte der Titel gewonnen werden. Im vergangenen Jahr lief nur der VfL Oldenburg mit 1:57:48 Std. in Deutschland schneller. Die Oldenburger waren aber im Schnitt fünf Jahre jünger.

Hammer Frauenlauf (13.05.): Nach über sechs Jahren Laufpause startete Ramona Rüttinger über 5 km – Georg Rüttinger

Ich habe schon einige Geschichten mit unseren Schülern erlebt. Manchmal traurige, aber zum Glück überwiegend lustige und schöne Erlebnisse. Ein Kapitel davon betrifft auch den plötzlichen Lauf-Ausstieg meiner Tochter Ramona. Irgendwie hatte ich immer das Gefühl, dass ihr Entschluss nicht endgültig war.

Anfang dieses Jahres beschloss Ramona, nach 2 Jahren Gelegenheitsrauchen endlich damit aufzuhören. Die guten Ratschläge des nicht rauchenden Vaters haben das aber nicht bewirkt. Anfang März 06 sagte sie mir spontan: "Papa, ich fange wieder mit dem Laufen an. Ich möchte im Mai beim Frauenlauf in Hamm teilnehmen." Freudig habe ich ihr sofort zugesagt, dass ich mir diesen Tag für sie freihalte. Mit dem Training fing sie aber erst zu ihrem 20. Geburtstag Ende März an. Es blieben also nur sechs Wochen Zeit. Bitte nicht nachahmen! Allerdings hatte sie sich ein vielseitiges Trainingsprogramm ausgedacht. Außer Laufen waren dies Standfahrrad (bei schlechter Witterung), Aerobic und Inline-Skating.

Am Wettkampftag war es drückend warm. Dabei hatte sich Ramona kühles Wetter mit Regen gewünscht. Petrus kann es halt nicht allen recht machen. Ihr selbst gestecktes Ziel, unter 28 min. zu laufen, rückte damit in den Hintergrund. Im Endergebnis kam eine Zeit von 30:53 Min. und ein guter Platz im Mittelfeld heraus. Jede Teilnehmerin erhielt im Ziel - wie in jedem Jahr - eine Rose, weil dieser Lauf seit 16 Jahren immer am Samstag vor Muttertag stattfindet. Ich hoffe, dass Ramona weiterhin beim Laufen bleibt.

Ein weiterer Schüler von damals tauchte plötzlich Anfang April auf, der trotz guter Leistungen aufgehört hatte. Jörg Seiffert hatte seinem kleinem Neffen versprochen, dass er mit ihm donnerstags zu unserer Schülergruppe kommt. Ramona und Jörg hatten sich nicht abgesprochen. Somit hoffe ich, dass noch mehr junge Leute zwischen 20 und 35 Jahren den Weg in unseren Verein finden.

Freundschaftslauf der BSG Delphi Draka (13.05.): Der LCW prägte das Bild – Norbert Korte

Die Organisatoren des Freundschaftslaufes hatten sich einiges einfallen lassen, um ihrer Veranstaltung nach dem Teilnehmereinbruch im Vorjahr neues Leben einzuhauchen. Statt am Muttertags-Sonntag fand der Freundschaftslauf diesmal bereits am Samstagnachmittag statt. Der 10-km-Lauf auf dem schweren 2-Runden-Kurs durch das Leyerbachtal mit Einzel- und Mannschaftswertung ist aus dem Wettkampfprogramm verschwunden. Nur noch 3 Läufer bzw. Läuferinnen bilden jetzt eine Mannschaft, die gemeinsam ins Ziel kommen müssen. Die 10 km lange Strecke führte über einen relativ flachen 2,5-km-Rundkurs.

Allerdings stieß diese neue und aus meiner Sicht keineswegs schlechte Idee beim Läufervolk auch nicht auf große Resonanz. Gerade einmal 10 Mannschaften traten an. Unsere I. Mannschaft mit Andreas Black, Hubert Hülskamp und Ralf Mangold lieferte sich mit Tura Remscheid-Süd ein interessantes Duell. Die Remscheider gewannen schließlich mit 6 Sek. Vorsprung (45:14 zu 45:20). Unsere II. Mannschaft mit Walter Hümpfner, Friedhelm Garze und mir wurde trotz einer schwachen Zeit von 49:40 Min. noch Vierter. Zur Ehrenrettung von Walter Hümpfner möchte ich aber sagen, dass es nicht an ihm lag. Friedhelm und ich waren einfach zu langsam. Unsere Damenmannschaft mit Birgit Braschos, Cordula Hümpfner und Vera Hellmich gewann einen stattlichen Pokal. Dafür reichte es aber, ins Ziel zu kommen. Es fehlte jegliche Konkurrenz. Mit dabei auch die frühere Meisterläuferin Christa Vahlensieck, die es allerdings gemütlich angehen ließ.

Vor dem Start wurde jede Mannschaft fotografiert. Das Foto ziert jetzt die Urkunde. Eine nachahmenswerte Idee. Wenn man allerdings die Namen auf den Urkunden liest, kommt doch etwas Ärger auf. Kaum ein Name ist richtig geschrieben.

Leider weiß ich nicht, wie Gabi Pohlmann, Rainer Krüger und Volker Heinrichs gelaufen sind. Die in der Ausschreibung für die Anforderung einer Ergebnisliste angegebene Mailadresse gibt es nämlich nicht.

Halbmarathon in Hannover (07.05.): 1. Johnstone Chepkwony (Kenia) 1:01:49 ... 14. Muammer Olcun (63) 1:19:04 (M 40/4.) (Brutto wie Netto)

Was trieb Muammer zum Halbmarathonlauf nach Hannover? Er führte mit Damla Celik (1:19:03) und Gülsen Asikoglu (1:19:15) zwei türkische Läuferinnen zu guten Zeiten und Platzierungen.

Düsseldorf-Marathon (07.05.): Traum von einer guten Zeit schnell ausgeträumt

1. Julius Kiptum Rop, M 20 (Kenia) 2:15:56 ... 630. Kai Koslowski (69) 3:40:51 (M 35/154.) ... 768. Rainer Krüger (62) 3:46:36 (M 40/205.) – Netto-Zeiten 2.652 Läufer + 554 Läuferinnen im Ziel.

Inline-Marathon: Ingeburg Keller (54) 1:53:57 (91. Frauen) ... Petra Heiker (55) 1:57:46 (110. Frauen); Thomas Happe (65) 1:57:46 (479. Männer) - nur Netto-Zeiten

Ein schneller Stadt-Rundkurs mit viel Sicht zum Rhein, der schönste Zielbereich Deutschlands auf der Rheinuferpromenade, ein großartiges Publikum, das rheinischen Frohsinn erlebbar macht – all das kennzeichnet den zweitgrößten Frühjahrs-Marathon Deutschlands.

Ob diese positiven Aussagen des Veranstalters stimmen, vermag nur der zu beurteilen, der selbst mitgelaufen ist. Kai Koslowski und Rainer Krüger konnten sich jedenfalls bei ihrer Hatz nach einer guten Zeit nicht darauf konzentrieren, die schöne Sicht auf den Rhein zu genießen. Sie hatten vielmehr mit dem teilweise starken Wind und hohen Temperaturen zu kämpfen, die am Ende in der Sonne bei über 30 Grad lagen. Der Traum von einer guten Zeit war unter diesen Bedingungen schnell ausgeträumt.

Deutschlands Vorzeige-Marathonläuferin Luminita Zaituc wäre fast am Wind gescheitert. Als erfahrene Läuferin erkannte sie jedoch den Grund für ihre Seitenstiche. „Ich habe gemerkt, dass meine nassgeschwitzte Startnummer durch den Wind meinen Bauch stark kühlt“, erzählte sie nach dem Rennen, dass sie trotz einer schwachen Zeit in 2:34:54 Std. gewann. Nachdem sie die Startnummer höher am Trikot befestigt hatte, hörten bald auch die Seitenstiche auf.

N.K.

Offene Vereinsmeisterschaften (05.05.)

Die Temperaturen lagen für einen Langstreckenlauf über 5.000 m gerade noch im erträglichen Bereich. Mit der Teilnehmerzahl konnten wir zufrieden sein. Im gemeinsamen Lauf der älteren Schülerinnen und weiblichen Jugend über 800 m hätten es allerdings ein paar mehr als nur 5 Läuferinnen sein dürfen. Der Polizei-SV fehlte leider weitgehend. Dort mangelt es wohl im Moment an einer ausreichenden Zahl von Übungsleitern und Betreuern. Insgesamt liefen 84 Läuferinnen und Läufer im Alter von 8 bis 71 Jahren die verschiedenen Strecken.

Gute Beteiligung bei unseren Schülern und Jugendlichen – Georg Rüttinger

Miles Gutbrod läuft sensationell neue Vereinsbestzeit in der M 9/ Auch Jan-Philipp Werner setzt bei der männlichen Jugend B neue Maßstäbe

Tage vorher musste ich etwas um die Teilnahme meiner Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 1995 bis 1997 bangen, die am gleichen Tag eine Pflichtveranstaltung an ihrer Schule hatten. Glücklicherweise haben viele Eltern spontan reagiert und ihre Kinder zwischendurch vorbeigebracht, damit sie starten konnten. Vielen Dank, denn wir konnten dafür viele gute Leistungen von unseren Schülern sehen.

800 m Schülerinnen W 8 - W 11

	1. Nana Palm (96)	Barmer TV	3:03,5
	7. Caroline Orthey (95)	W 11/ 4.	3:21,0
	8. Niki Gutbrod (96)	W 10/ 3.	3:21,4
	9. Marlene Orthey (97)	W 9/ 1.	3:22,5
	11. Nadine Wehr (97)	W 9/ 3.	3:30,6
	12. Sarah Wehr (96)	W 10/ 4.	3:31,4
13 Läuferinnen im Ziel.	13. Chantal Wohler (97)	W 9/ 4.	4:23,8

Gleich im ersten Lauf der Schülerinnen kam es zu spannenden Kämpfen um Zeiten und Plat-

zierungen. In ihrem ersten 800-m-Lauf konnte sich Marlene Orthey mit hervorragenden 3:22,5 Min. gleich in der W 9 durchsetzen. Marlene betreibt neben dem Laufen noch andere Sportarten. Man sieht ihr an, dass sie sich gerne bewegt. Sogar bei der größten Anstrengung verliert sie nicht ihr Lächeln. Vielleicht eines ihrer geheimen Erfolgsrezepte.

Nadine Wehr lief als dritte der W 9 mit 3:30,6 Min. überraschend stark. Eine neue persönliche Bestzeit war ihr Lohn. Chantal Wohler hat sich seit dem letztem Jahr auch verbessert. Sie war glücklich, in ihrem ersten 800-m-Lauf unter 4:30 Min. gelaufen zu sein.

In der W 10 kämpften Niki Gutbrod und Sarah Wehr um Platz 3. Am Schluss hatte Niki in 3:21,4 Min. die Nase vorn. Sie verbesserte sich damit um 45 sec. gegenüber dem Vorjahr. Sarah hatte Fersenprobleme, sodass sie sich schließlich etwas zurückhalten musste.

Caroline Orthey war in diesem Lauf als vierte der W 11 in 3:21,0 Min. die schnellste LCWerin.

800 m Schülerinnen W 12 – W 15, weibl. Jugend A + B

1. Halima Albert (92/ Barmer TV) 2:32,7 ... 3. Mirka Frank (90) 2:53,3 WJB/1. 5 Läuferinnen im Ziel.

Der zweite Lauf der Schülerinnen und der weiblichen Jugend startete mit nur 5 Läuferinnen. Hier enteilte Halima Albert vom BTV den restlichen Läuferinnen. Mirka Frank konnte sich über eine neue persönliche Bestzeit von 2:53,3 Min. freuen.

1.000 m Schüler M 8 - M 11

1. Angus Garcia (95)	Barmer TV	3:28,3	
4. Miles Gutbrod (97)	M 9/ 2.	3:52,3	
7. Henry Dicken (97)	M 9/ 3.	4:12,2	
10. Sven Roser (97)	M 9/ 5.	5:02,3	
11. Kai Schreglmann (95)	M 11/ 5.	5:06,2	11 Läufer im Ziel.

Auch der erste Lauf der Schüler versprach ein spannendes Rennen. Vom Start weg setzte sich der vereinslose Janik Blessius an die Spitze des Feldes. Allerdings wurde er schon nach 100 m von zwei älteren Schülern aus der M 11 eingeholt. Miles Gutbrod ging die ersten 200 m verhalten an und kämpfte sich von hinten stetig nach vorne durch. Nach 600 m hatte er eine tolle Zwischenzeit, die auf eine Endzeit von unter 4 Minuten hoffen ließ. Auf der Zielgeraden lieferten sich Miles und der zuerst führende Janik Blessius einen packenden Zweikampf, den Miles zwar knapp verlor, doch das war in dem Moment nicht so wichtig wie seine tolle Endzeit von 3:52,3 Min. Er hatte in seinem ersten 1.000-m-Lauf die Vereins-Bestleistung um fast 5 sec. und die wurde bis jetzt immerhin von Jan-Philipp Werner gehalten. Wir sind noch am Anfang der Saison, und ich bin gespannt, wie sich der hochmotivierte Miles weiter entwickelt. Auch Henry Dicken erreichte als dritter der M 9 in 4:12,2 Min. eine gute Zeit, mit der sich in der Vereins-Bestenliste auf Platz 4 einreicht.

<u>Vereins-Bestenliste Schüler M 9:</u>	3:52,3	Miles Gutbrod (97)	05.05.06 Wuppertal
	3:57,0	Jan-Philipp Werner (89)	15.09.98 Wuppertal
	4:02,6	Nikolai Werner (89)	15.09.98 Wuppertal
	4:12,2	Henry Dicken (97)	05.05.06 Wuppertal
	4:20,5	Achim Joekel (86)	09.09.95 Wuppertal

1.000 m Schüler M 12 - M 15, männl. Jugend A + B:

<u>Vereins-Bestenliste männl. Jugend B:</u>	2:41,7	Jan-Philipp Werner (89)	05.05.06 Wuppertal
	2:41,94	Bernd Biervert (69)	15.07.86 Essen
	2:43,6	Volker Wengenroth (60)	07.77 Duisburg
	2:44,67	Bernd Becker (70)	06.07.86 Dortmund
	2:46,41	Karl-Thomas Nagel (63)	28.09.80 Köln

**Martina Bauer und Muammer Olcun heißen die neuen Vereinsmeister bei den Erwachsenen
– Norbert Korte**

<u>1. Lauf 5.000 m</u>	1. Jan Eggert (74)	Tri-Club Wuppertal	17:22,9	
<u>M 20 - M 45:</u>	2. Muammer Olcun (63)	M 40/ 1.	17:35,4	
	5. Jan-Philipp Werner (89)	MJB/ 1.	18:15,8	
	7. Rolf Werg (56)	M 50/ 1.	18:35,9	
	13. Andreas Black (59)	M 45/ 2.	19:59,2	
	14. Hubert Hülkamp (58)	M 45/ 3.	20:12,4	
	15. Jörg Schilde (67)	M 35/ 3.	20:21,3	
	17. Timo Bauer (90)	MJB/ 2.	20:52,0	
	18. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 45/ 4.	21:13,0	
	19. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 5.	22:22,7	20 Läufer im Ziel.

Der mir bisher noch unbekanntes Dirk Zorn zog nach dem Startschuss los, als wollte er in der Manier eines Klasesmannes alle Konkurrenten in Grund und Boden rennen. Erwartungsgemäß konnte er sein hohes Tempo nicht lange durchhalten. Am Schluss landete er aber immerhin mit einer Zeit von 18:21,7 Min. noch auf Platz 6.

Nachdem sich Dirk Zorn ausgetobt hatte, übernahm unser ehemaliges Mitglied Jan Eggert, mittlerweile zweifacher Familienvater, die Spitze. Unangefochten siegte er schließlich in 17:22,9 Min. Muammer Olcun, der verhalten anging, schob sich 3 ½ Runden vor Schluss auf Platz 2 vor. Er nahm dem bis dahin auf Rang 2 liegenden Dirk Meier von der LG Wuppertal (17:51,1) bis ins Ziel noch gut 15 Sek. ab.

Jan-Phillip Werner versuchte sich nach seinem furiosen Rennen über 1.000 m auch noch an der 5.000-m-Distanz. 18:15,8 Min. sind unter Berücksichtigung der Doppelbelastung nicht schlecht. Andererseits zeigte sich aber auch, dass ihm die Mittelstrecken eindeutig mehr liegen.

Nach ein zweites ehemaliges Mitglied lief bei unseren Vereinsmeisterschaften mit. Stefan Sammito, mittlerweile Doktor der Medizin und bei der Bundeswehr in Oldenburg stationiert, kam als Achter auf 18:50,0 Min. Lange hatte man nichts mehr von Rolf Werg gehört. Er ist aber noch da! 18:21,7 Min. sind beachtlich, zumal er ja mittlerweile auch der M 50 angehört.

Timo Bauer lief aufgrund eines Fehlers der Rundenzähler versehentlich eine Runde zu wenig. Die in der Ergebnisliste genannten 20:52,0 Min. sind insofern nur eine Schätzung anhand seiner Zeit bei 4.600 m. Schade, dass auf diese Weise die Wette mit Muammer Olcun platzte. So werden wir leider nie erfahren, ob Timo von Muammer zweimal überrundet worden wäre.

<u>2. Lauf 5.000 m</u>	1. Jürgen Zilian (56)	LG Wuppertal	18:51,6	
<u>Männer M 50 - M 70:</u>	2. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	18:52,5	
	3. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	19:29,9	
	5. Eberhard Dunger (51)	M 55/ 2.	19:49,9	
	6. Ralph Penner (53)	M 50/ 3.	21:22,9	
	8. Harald Sohnius (35)	M 70/ 1.	25:22,7	
	9. Götz Feuerstein (39)	M 65/ 2.	26:50,3	10 Läufer im Ziel.

<u>Frauen W 20 - W 60:</u>	1. Corinna Mertens (70)	LG Wuppertal	20:17,9	
	2. Martina Bauer (64)	W 40/ 1.	22:46,8	
	3. Sylvia Korte (90)	WJB/ 1.	23:45,1	
	4. Christina Happ (69)	W 35/ 2.	24:09,4	
	5. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 1.	25:00,3	
	6. Mirka Frank (90)	WJB/ 2.	25:41,9	
	7. Gabi Pohlmann (41)	W 60/ 1.	26:03,6	9 Läuferinnen
	9. Claudia Mangold (66)	W 40/ 2.	27:13,0	im Ziel.

*) männl. + weibl. Jugend B ohne offizielle Wertung!

Wolfgang Stein und Jürgen Zilian lieferten sich Runde um Runde einen harten Kampf, in den Adolf Keller nur zu Beginn eingreifen konnte. Jürgen Zilian vertraute auf seine Spurtkraft und ließ Wolfgang Stein meistens führen. Es kam dann auch wie erwartet. Obwohl Wolfgang sich erbittert wehrte, konnte er Jürgen Zilian auf der Zielgeraden nicht halten. Hoch erfreut beendete Eberhard Dunger das Rennen. Er blieb erstmals unter 20:00 Min.

Bei den Frauen dominierte Corinna Mertens (früher Mintert) von der LG Wuppertal. Gegen sie konnte Martina Bauer als unsere alte und neue Vereinsmeisterin nicht ankommen. Corinna Mertens bewies mit ihren 20:17,9 Min. aber auch, dass sie die zurzeit beste Wuppertaler Langstreckenläuferin ist.

Leider ließ das Interesse unserer Läuferinnen an diesen Vereinsmeisterschaften doch etwas zu wünschen übrig. Nur gut, dass sich die Vierte, Christina Happ, nach dem Lauf spontan entschied, Mitglied zu werden.

Die „Breitscheider Nacht“ in Ratingen (30.04.): Eine Veranstaltung mit besonderer Atmosphäre!

<u>5 km Männer, Jugend, Schüler:</u>	1. Adil Jarri (79)	ohne Verein	16:43,9
	16. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	19:37,2
	17. Andreas Black (59)	M 45/ 1.	19:39,5
	20. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	19:45,7
	36. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	21:22,4
	56. Norbert Korte (50)	M 55/ 5.	23:12,0
116 Läufer im Ziel.	103. Harald Sohnius (35)	M 70/ 2.	28:48,5

5 km Frauen, Jugend, Schülerinnen: 1. Jessica Glaner (88/ LGO Dortmund) 20:15,2 ... 15. Sylvia Korte (90) 23:08,7 (WJB/3.) ... 51. Gabi Krüger (63) 30:01,9 (W 40/8. 70 Läuferinnen im Ziel.

<u>10 km Männer, männl. Jugend:</u>	1. Sebastian Francke (74)	ART Düsseldorf	33:32,0
	39. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 6.	42:47,4
	46. Rainer Krüger (62)	M 40/ 9.	43:37,6
	81. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 13.	46:40,7
180 Läufer im Ziel.	161. Thomas Happe (65)	M 40/ 41.	55:22,2

<u>10 km Frauen, weibl. Jugend:</u>	1. Felicitas Witt (82)	Tusem Essen	38:27,9
	6. Birgit Braschos (54)	W 50/ 2.	50:31,9
	7. Magdalene Ochs (54)	W 50/ 3.	51:05,7
	11. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 1.	51:44,5
55 Läuferinnen im Ziel.	12. Ingeburg Keller (54)	W 50/ 5.	51:52,1
	Petra Heiker (55)	W 50	aufgegeben

- amtlich vermessene Strecken -

wegen Atembeschwerden

Die Breitscheider Nacht fand bei unseren Aktiven wieder großen Anklang. Die Atmosphäre bei dieser Veranstaltung ist immer wieder beeindruckend. Selbst Wolfgang Stein, Adolf Keller, Werner Beecker und Harald Sohnius, die am Vortag in Wenden-Gerlingen noch an die Grenze ihres Leistungsvermögens gegangen waren, ließen es sich nicht nehmen, in Breitscheid zu starten. Wolfgang und Adolf liefen auch in Breitscheid erstaunliche Zeiten. Sie scheinen überhaupt nicht müde zu werden. Harald Sohnius plagten Schmerzen, die ihn dazu zwangen, zweimal unterwegs zu gehen.

Vor dem Start zum 10-km-Lauf regnete es kräftig. Der Start- und Zielbereich auf dem Sportplatz verwandelte sich rasch in eine Seenlandschaft. Mit nassem Klamotten laufen zu müssen, ist sicherlich nicht gerade leistungsfördernd. Insofern sind die Zeiten unserer Aktiven nicht enttäuschend.

Das Feld des 10-km-Laufes schickte übrigens der Ratinger Sportdezernent Dirk Tratzig auf die Reise, der bis zur Kommunalwahl 2004 als Referent der Sport- und Kulturdezernentin der Stadt Wuppertal, Frau Drevermann, arbeitete.

N.K.

Westdeutsche 10.000-m-Meisterschaften in Wenden-Gerlingen (29.04.):

Hervorragende Platzierungen und gute Zeiten für Werner Beecker & Co. – Norbert Korte

<u>3. Zeitendlauf:</u>	1. Joachim Kube (50) LG Kreis Ahrweiler	M 55/ 3.	38:07,50	15 Läufer +
	12. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 2.	40:02,48	8 Läuferinnen im Ziel.
<u>4. Zeitendlauf:</u>	1. Adolf Keller (44)	M 60/ 3.	39:59,09	
	4. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	41:39,64	18 Läufer +
	17. Harald Sohnius (35) Norbert Korte (50)	M 65/ 5.	50:46,58 aufgegeben	3 Läuferinnen im Ziel.

Das Stadion in Gerlingen liegt auf einer Bergkuppe in etwa 450 m Höhe. Hier herrschten noch deutlich kühlere Temperaturen als bei uns in Cronenberg. Statt der von mir im Vorfeld befürchteten Hitzeschlacht zeichneten sich Rennen bei Kälte, Wind und Regen ab.

Wolfgang Stein hatte das Pech, im 3. von 4 Zeitläufen bei recht ungünstigen Witterungsbedingungen starten zu müssen. Über weite Teile des Rennens regnete es, wenn auch nicht allzu stark. In Verbindung mit dem eiskalten Wind erwiesen sich die Bedingungen aber doch als sehr unangenehm. Ich hatte den Eindruck, dass sich die Temperaturen dem Gefrierpunkt näherten.

Wolfgang lief ein sehr gleichmäßiges Rennen mit zwei nahezu gleichschnellen 5-km-Abschnitten. Lange Zeit führte er eine Sechsergruppe an. Schließlich hatte er aber nur noch Elfi Hütter vom VfB Salzkotten im Schlepp, die er aber letztlich nicht halten konnte. Kein Wunder, denn Elfi Hütter belegte im vergangenen Jahr bei den Weltmeisterschaften in San Sebastian in 39:55,79 Platz 4 in der W 50. Mit 40:02,48 Min. verfehlte er nur ganz knapp die 40:00-Min.-Marke. Hinter dem mit 38:12,24 Min. überragenden Joachim Strube von der LG Lage-Detmold reichte diese Zeit souverän zum 2. Platz.

Vor dem 4. Lauf verbesserten sich die Witterungsverhältnisse zusehens. Es regnete nicht mehr und der Wind legte sich. Aus meiner Sicht herrschten jetzt nahezu ideale Bedingungen. Ich hoffte auf eine Zeit unter 42:00 Min. An eine 41:18 wie im letzten Jahr in Solingen dachte ich aber nicht. Für soviel Optimismus gaben meine Trainingsleistungen keinen Anlass.

Ich wollte mich auf den ersten 5.000 Metern etwas zurückhalten und nicht sofort alles riskieren. Adolf Keller übernahm sofort die Führung. Er war der eindeutig stärkste Läufer im Feld. Meine Gedanken zur richtigen Taktik erwiesen sich aber schon nach gut 100 Metern als Makulatur. Ich zog mir im rechten Oberschenkel eine Muskelzerrung zu. Nach wenigen Schritten ließ der Schmerz wieder nach. Ich konnte weiterlaufen. Zwischen 3.000 und 4.000 m durchzuckte es mich aber erneut. Es blieb mir nichts anderes übrig als aufzugeben.

Adolf Keller gelang das, was Wolfgang Stein nicht ganz schaffte. Er blieb mit 39:59,09 Min. unter 40:00 Min. Hinter Wolfgang Busch (TuS Köln-Weiss) und Joachim Kieker (LG Lage-Detmold), die beide unter 39:00 Min. liefen, bedeutete diese Zeit Platz 3 in der M 60. Werner Beecker gewann nicht nur - wie erwartet - die M 70, sondern lief mit 41:39,64 Min. auch noch eine hervorragende Zeit. Dazu trugen sicherlich nicht zuletzt die meist weiblichen Rundenzähler bei, die im vierten und letzten Lauf voll aus sich herausgingen und jeden einzelnen Läufer lautstark anfeuerten. Es ist schon erstaunlich, dass sie trotz alledem auch noch die Runden richtig gezählt haben.

Moerser Schlossparklauf (29.04.) - 10 km: 1. Christoph Schroer (84/ Moerser TV) 33:21 ... 230. Lothar Scholz (32) 55:16 (M 70/3.) 299 Läufer + 68 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessenen 5-km-Rundkurs durch den Schlosspark und die Moerser Altstadt -

3. Wermelskirchener Osterlauf durch die Innenstadt (17.04.): Nur ein kleines Feld!

10 km: 1. Dennis Böttcher (86) SEB Bank AG 34:04 keine amtlich vermessene Strecke! -
21. Kai Koslowski (69) M 35/ 4. 41:48 92 Läufer + 15 Läuferinnen im Ziel
(Siegerin Petra Maak vom TSV Bayer Dormagen in 38:58)

Beim ersten von neun Läufen der Bergischen Laufserie mochte von uns LCWern nur Kai Koslowski starten. Der Veranstalter sprach von einer gelungenen Veranstaltung mit einem neuen Teilnehmerrekord. Das ist aber sicherlich eine Frage der Sichtweise. Bei gerade mal knapp über 100 Läuferinnen + Läufern im Hauptlauf über 10 km wird sich mancher der Teilnehmer in Anbetracht der großen Abstände doch ziemlich einsam vorgekommen sein.

N.K.

60. Paderborner Osterlauf (15.04.) – 5-km-Fit- and Fun-Lauf mit Jan-Philipp + Nikolai

1. Matthias Aust, M 20 (Skilles 04 Frankfurt) 16:01 ... 14. Jan-Philipp Werner (89) 17:50 (MJB/3.) ... 20. Nikolai Werner (89) 18:22 (MJB/5.) - nur Netto-Zeiten 419 Läufer + 279 Läuferinnen im Ziel.

Aus Spiridon: Dass ausgerechnet in der Stadt mit dem kürzesten Fluss Deutschlands von nur 4 km Länge, der Pader, die Männer mit dem längsten Atem als Organisatoren sitzen, ist erstaunlich. Doch Traditionen werden groß geschrieben in Paderborn, dem Sitz des Erzbistums und einer bedeutenden Universität. Ostern 1947 fing man harmlos an mit einem Lauf über 3,35 km, 1949 wurden es dann 16,75 km auf einer fünfmal zu durchlaufenden Rundstrecke. Zwischen 1950 und 1960 gab es unterschiedliche Streckenlängen, ehe 1961 die Streckenlänge auf 25 km fixiert wurde. Der Lauf mit Start und Ziel im Inselbad-Stadion wurde international und bald das Aushängeschild des Straßenlaufs in Deutschland.

Ab 1974 kam ein 10-km-Lauf hinzu. 1977 wurde die lange gewünschte erste deutsche Meisterschaft über 25 km in Paderborn mit dem Deutsch-Chilenen Edmundo Warnke als Meister (1:14:20) und Christa Vahlensieck (1:30:12) als erste Titelträger durchgeführt.

1988 wechselte man auf einen Rundkurs in die Stadt und verließ die idyllische Strecke am Sennelager. 1993 ging Paderborn zur Halbmarathon-Strecke über und leitete damit den in Deutschland so beliebten 25 km den Todesstoß ein. Nur noch Berlin ist seither von den Großen übrig geblieben.

Ob Jan-Philipp und Nikolai Werner bei ihrem Start in Paderborn an die große Tradition dieser Veranstaltung gedacht haben? Sicherlich nicht! Ein Verwandtenbesuch in der Nähe von Paderborn hatte sie auf die Idee gebracht, am 5-km-Lauf teilzunehmen.

Bei den 1. Deutschen Meisterschaften über 25 km vor fast 30 Jahren starteten auch einige LCWer, deren Platzierungen und Zeiten längst vergessen sind. Wir wollen sie hier aus Anlass des Paderborner Jubiläums noch einmal aus der Versenkung hervor holen. Günther Stahmer ist bereits verstorben. Eine Altersklassenwertung gab es damals noch nicht.

103. Bernd Becker (41)	Barmer TV	1:23:44	811 Läufer im Ziel.	
	(heute LCW)			
374. Norbert Korte (50)		1:35:38	665. Reinhold Förstmann (27)	1:51:04
375. Karl Nagel (29)		1:35:42	671. Günther Stahmer (26)	1:51:20
487. Georg Wagner (51)		1:40:52	737. Harald Heymann (31)	1:58:04

N.K.

Benrather Volkslauf (15.04.): Wolfgang Stein + Adolf Keller ohne Konkurrenz

<u>5 km:</u>	1. Antonis Antoniadis (85)	SFD 75 Düsseldorf	16:23	59 Läufer +
	43. Harald Sohnius (35)	M 70/ 2.	24:54	27 Läuferinnen im Ziel.
<u>10 km:</u>	1. Antonis Antoniadis (85)	SFD 75 Düsseldorf	34:44	- kein genehmigter Straßen-
	19. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	40:12	lauf -
	23. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	40:33	117 Läufer +
	33. Eberhard Dunger (51)	M 55/ 5.	42:00	42 Läuferinnen im Ziel.

Two Oceans Ultra-Marathon (15.04.): Bronzemedaille geschafft – Magdalene Ochs

Vor zwei Jahren bekam ich zum Geburtstag eine Laufreise zu einem Marathon meiner Wahl geschenkt, die zunächst nach New York führen sollte. Aber manchmal kommt es anders, als Frau denkt. Ich musste mir ein anderes Reiseziel suchen, um meinen Gutschein dann doch noch einzulösen – und die Wahl fiel auf SÜDAFRIKA.

Traditionell findet der „Two Oceans“ über 56 km immer am Ostersonntag statt. In diesem Jahr am 15. April. Über einen Laufreiseveranstalter wurde die Reise gebucht, die Anmeldung zum Lauf über das Internet vorgenommen und ein Traum wird Wirklichkeit: Ich stehe „am anderen Ende der Welt“ an der Startlinie, um über eine der Traumstrecken der Welt zu laufen.

Das Wetter meint es gut mit den Läufern. Nach einem heftigen Sturm am Vortag zeigt sich beim Wecken um 4 Uhr am Morgen ein sternenklarer Himmel und es weht nur ein laues, aber frisches Lüftchen. Um 5:15 Uhr geht es vom Hotel aus mit dem Reisebus über verstopfte Straßen zum Start auf Kapstadts Main Road. Nachdem wir soweit wie möglich an die Startlinie herangefahren sind, heißt es umziehen und aussteigen. Die Sachen bleiben im Bus. Sie werden von den begleitenden Angehörigen ins Ziel zum Sport Centre UCT gebracht. Kleiderbeutelabgabe Fehlanzeige! Daher also das Gedränge der vielen Fahrzeuge und der „Läuferscharen“, die schon in „Laufkleidung“ unterwegs sind.

Noch im Dunkeln sortiert sich jeder leicht fröstelnd in seinen Startblock ein, der nach einer vorher angegebenen Qualifikationszeit aus dem letzten Jahr zugewiesen war. „Ersttäter“ bekommen hier keine Starterlaubnis. Begleitet von fetziger Musik und lustigen, motivierenden Lautsprecheransagen geht es immer näher an die Startlinie heran, bevor ein klagendes Fischhorn den Start ankündigt.

Ich wundere mich, dass es keine Startmatten gibt, finde dann aber 50 Sekunden Startverzögerung nicht allzu dramatisch. Und los geht es in den anbrechenden Morgen hinein, sofort unterstützt von zahlreichen Zuschauern. Zunächst laufen wir in die Vorbezirke von Kapstadt auf leicht welligen Straßen, aber tendenziell abwärts Richtung Indischem Ozean. Wir durchqueren kleinere Orte, bis nach 15 km das Meer erreicht wird und man ca. 5 km an der Küste entlang läuft. In Fish Hoek verlassen wir die Küstenstraße und laufen ins Landesinnere. Hier erlebe ich zum ersten Mal, dass die Zuschauer die Läufer lautstark in ihrem Ort willkommen heißen. Immer wieder rufen sie: „Welcome, you are in Fish Hoek, it's great, to see you“. Von nun an gibt es in fast jedem Ort diese Zurufe und großen Begeisterungstürme, mit denen jeder gefeiert wird. Da es jedoch nur wenige Straßen gibt und die meisten wegen des Marathons gesperrt sind, sind die Läufer über große Teile der Strecke alleine. Das machen dann die zahlreichen Verpflegungsposten wieder wett (insgesamt sind es 34), die unermüdlich folienverschweißte Getränkebeutel reichen und mit Anfeuerungsrufen nicht sparen. An einer ganz einsamen Stelle sind sie als alte Griechen in wallende weiße Gewänder gekleidet und haben Efeukränze im Haar.

Ab km 28, der Streckenmitte, wird es ernst und sehr warm. Der Atlantik ist zu sehen und ich weiß, jetzt kommen die Steigungen. Wir waren vorgewarnt. In den Teilnehmerinfos wurde darauf hingewiesen, sich die Kräfte gut einzuteilen und den Lauf in drei Abschnitte zu gliedern: die ersten 28 km, die nächsten 14 km bis zur Marathondistanz und die letzten 14 km, die die eigentliche Herausforderung bilden. Ich bin bisher gut unterwegs, eigentlich zu schnell für diese Distanz, doch mein Puls ist im „grünen Bereich“. Ich fühle mich locker und wohl und denke mir, bei den großen Steigungen wirst du von selbst langsamer. Bei 28 km zeigt meine Uhr 2:45 Std. Ich hoffe, das wird ausreichen, um unter 6 Stunden zu finishen, obwohl ich weiß, dass es sich meistens rächt, wenn man zu schnell anfängt. Zeitpuffer können sich in kürzester Zeit in nichts auflösen, wenn man überpaced. Meine ungewöhnliche und für mich völlig unübliche Renntaktik sollte sich hier allerdings tatsächlich als die Richtige herausstellen.

Der erste Bergwertung mit 180 HM über den Chapmans Peak finde ich erstaunlich leicht. Ich laufe tatsächlich locker hinauf und bin, oben angekommen, sehr erstaunt, dass es schon wieder abwärts geht. Das hatte ich mir schlimmer vorgestellt. Vielleicht liegt es daran, dass dieser Streckenabschnitt so abwechslungsreich und schön ist. Begleitet vom tosenden Atlantik mit Blick auf traumhafte Buchten geht der Blick immer wieder hinaus aufs Meer. Bevor die Strecke über die schräg angeschnittene Straße wieder hinunter führt und die Muskulatur aufgrund der schiefen Ebene arg gebeutelt wird, gibt es ein einziges Mal Verpflegung in Form von Bananen und Pell-kartoffeln mit Salz, untermalt von rhythmischer Musik und Gratulationen, den „Gipfel“ erreicht zu haben.

Bei der Marathonmarke ist man wieder auf Höhe des Meeresspiegels angekommen. Meine Zeit von 4:17 Std. lässt mich weiter hoffen, mein Zeitziel zu erreichen. Es sind ja „nur“ noch 14 km. Aber die haben es tatsächlich in sich. Von 12 m über dem Meeresspiegel geht es auf 215 m innerhalb von 4 km auf den Constantina Nek. Bei km 44,5 ist auch für mich Schluss mit lustig, die erste Gehpause ist fällig. Niemand läuft mehr, und alle Gespräche sind verstummt. Als es wieder abwärts geht, macht mir die schräge Straße arg zu schaffen. Die Muskulatur gibt Signale, sich zu verkrampfen. Ich versuche deshalb, in der halbwegs gerade verlaufenden Regenablaufrinne zu laufen. Bergab ist also vorsichtiges Laufen angesagt. Langsam entspannen sich die Beinmuskeln wieder. Die größte Steigung liegt hinter mir, doch leider nicht die letzte. Immer wieder steigt die Straße an und ich gehe. Km 50 und 5:13 Std. das muss doch zu schaffen sein. Bei der 52-km-Marke muss ich mir schließlich gut zureden, dass es ja nicht mehr weit ist. Ich verspreche meinem Körper, dass er sich bald ausruhen darf. Langsam fordert die anspruchsvolle Strecke ihren Tribut. Der letzte Kilometer, gleich bin ich „zu Hause“, auch wenn noch eine heftige Steigung erneutes Gehen erforderlich macht.

Aber ich habe noch 14 Minuten Zeit, um meine Chance auf eine Bronzemedaille zu wahren. Jetzt weiß ich, das klappt. Der Adrenalinpiegel steigt noch einmal an, als ich von tobenden Zuschauern

begleitet, nach 5:54:07 Std. über die Zielmatten laufe. Überglücklich lasse ich von mir und meinem, mich über eine lange Teilstrecke begleitenden südafrikanischen Gesprächspartner, ein Finisherfoto machen.

Im Ziel erwartet mich mein Mann, der einen außergewöhnlichen Luxus genöß. Er saß die ganze Zeit im VIP-Bereich an der Ziellinie sehr bequem auf einem Lehnstuhl, bekam Getränke und Verpflegung so viel er wollte. Er erlebte, wie die Zuschauer immer kurz vor der vollen (Zeitziel-) Stunde zu toben begannen, um die Läufer anzufeuern, damit sie noch die entsprechende Gold-, Silber-, Bronze- oder blaue Medaille bekamen. Nach exakt sieben Stunden Bruttozeit war der Spuk vorbei – Zielschluss! Nach einem Schuss in die Luft herrscht auf einmal eine gespenstische Stille. Sofort wird ein Zaun hochgezogen und die Zielmatte entfernt. Wer jetzt noch ankommt, hat „schade“ keine Medaille, keine Zeitnahme, keine Verpflegung, rein gar nichts. Cut-off 7:00:00 Std.! Wer diese wirklich traumhafte Strecke einmal unter die Füße nehmen will, sollte daher sicher sein, mindestens in 6:59:59 Std. zu finishen.

Unsere Reisegruppe wird zurück ins Hotel gebracht, fast alle haben es geschafft. Am Abend fahren wir auf den Signal Hill und stoßen mit einem Glas Sekt auf unseren Erfolg an - begleitet von Musik und einem traumhaften Sonnenuntergang.

Frühjahrslauf „Rund um den Volksgarten“ in Düsseldorf (09.04.)

10 km: 1. Antonis Antoniadis (85/ SFD 75 Düsseldorf-Süd) 33:21 ... 31. Wolfgang Stein (39) 39:58 (M 65/1.) ... 37. Adolf Keller (44) 40:57 (M 60/1.) 185 Läufer + 65 Läuferinnen im Ziel.

- keine amtlich vermessene Strecke! -

Bonn-Marathon (02.04.): Kein LCWer beim Marathon dabei!

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>Halbmarathon Männer:</u>	1. Mike Mariathan (M 20) LAZ Puma Troisdorf/Siegburg		1:10:34	1:10:35
2.670 Läufer im Ziel.	1.140. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 13.	1:52:34	1:53:01
<u>Halbmarathon Frauen:</u>	1. Ivonne Wagner (W 30) TSV Weiss Köln		1:27:00	1:27:02
1.174 Läuferinnen im Ziel.	1.039. Gerlinde Kiel (51)	WHK/ 178.	2:28:59	2:29:59

An die volle Marathondistanz wagte sich in Bonn kein LCWer ran. Das war vielleicht auch ganz gut so, denn wer hier eine neue Bestzeit oder zumindestens in den Bereich seiner Bestzeit laufen wollte, hatte wegen des Windes keine Chance.

N.K.

Korschenbroicher City-Lauf über 10 km (02.04.): Lothar Scholz nicht zufrieden!

„Runners Point Run“ M 20 - M 70+ (2 kleine u. 6 große Runden)

1. Sebastian Francke (74) ART Düsseldorf 33:26 - amtlich vermessene Strecke -

M 70: 1. Werner Beecker (32) 42:33
2. Lothar Scholz (32) 56:01 226 Läufer im Ziel.

Titzer Volks- und Straßenlauf über 10 km (01.04.): Werner Beecker ließ es ruhig angehen!

1. Sven Diemert (66) Krefelder Kanu-Club 32:47 - amtlich vermessene Strecke -

61. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 43:32 136 Läufer + 28 Läuferinnen im Ziel.

15 Grad bei typischem Aprilwetter mit Sonne und Regen.

Kreis-Waldlauf- und -Crossmeisterschaften in Mettmann (26.03.):

Der LCW holte zwei Mannschaftskreismeistertitel – Georg Rüttinger

Für unsere jüngsten Schüler D kam der Titel überraschend/ für unsere Senioren erwartungsgemäß

Schülerinnen W 9 über 880 m: 1. Jasmin Schauf (97/ Haaner TV) 3:44 ... 10. Nadine Wehr (97) 4:20 14 Läuferinnen im Ziel.

Schüler M 9 über 880 m: 1. Fabian Heydemann (97/ SG Langenfeld) 3:43 ... 11. Henry Dicken (97) 4:03; 12. Miles Gutbrod (97) 4:04 ... 16. Sven Roser (97) 4:36 17 Läufer im Ziel.

Schüler D (M 8/9) Mannschaftswertung: 1. LCW (Dicken, Gutbrod, Roser) 12:43

Schülerinnen W 10 über 1.050 m: 1. Julia Reimers (96/ TuS 08 Lintorf) 4:25 ... 13. Sarah Wehr (96) 5:05 19 Läuferinnen im Ziel.

Schüler M 11 über 1.050 m: 1. Angus Garcia (95/ Barmer TV) 3:44 ... 20. Lukas Busmann (95) 4:59 24 Läufer im Ziel.

Schüler M 12 über 2.040 m: 1. David Odenthal (94/ Bayer Leverkusen) 8:41 ... 10. Dominik Niegeloh (94) 9:55 10 Läufer im Ziel.

Schüler M 13 über 2.040 m: 1. Marcel Albrecht (93/ Bayer Leverkusen) 8:00 ... 9. Max Bujotzek (93) 10:08 12 Läufer im Ziel.

Weibl. Jugend B über 2.700 m: 1. Carina Bliß (90/ LG Remscheid) 13:22;
2. Mirka Frank (90) 13:33 3 Läuferinnen im Ziel

Männl. Jugend B über 3.580 m: 1. Nikolai Werner (89) 13:37; 2. Jan-Philipp Werner (89) 13:58
10 Läufer im Ziel.

<u>Crosslauf über 6.220 m:</u>	1. Dennis Böttcher (86) LG Remscheid	22:40
	10. Adolf Keller (44)	M 60/ 1. 27:43
	12. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1. 28:59
	17. Werner Beecker (32)	M 70/ 1. 29:44
26 Läufer im Ziel.	25. Harald Sohnius (35)	M 70/ 2. 38:16

Mannschaftswertung M 50+: 1. LC Wuppertal 1:26:26 2. Mettmann Sport 1:43:59

Der Tag begann mit Schmuddelwetter. Wir hatten uns alle auf unsere Regenschirme eingestellt, doch hatte Petrus Erbarmen mit den Läufern und Zuschauern in Mettmann. Es wurde noch ein wunderbarer sonniger Tag. Die Beteiligung unseres Vereins an diesen Meisterschaften hielt sich mit 8 Schülern, 3 Jugendlichen und 4 Senioren im überschaubaren Rahmen.

In der W 9 musste sich Nadine Wehr alleine bewähren. In guten 4:20 Min. schaffte sie über 880 m einen 10. Platz. Auch ihre Schwester Sarah musste als einzige LCWerin in der W 10 antreten. Dadurch kam sie hier nicht in die Mannschaftswertung, obwohl wir im Moment einige sehr gute C-Schülerinnen haben. Da muss ich noch meine Überredungskünste anwenden. Im nächsten Jahr werden wir hier bestimmt wieder eine Mannschaft stellen.

In der M 9 hatten wir glücklicherweise drei Schüler am Start. Ich hoffte, dass alle drei gut ins Ziel kommen würden. Auf der Zielgeraden lieferten sich Henry Dicken und Miles Gutbrod einen packenden Zweikampf, den schließlich Henry knapp vor Miles gewann. Beide hatten sich nichts geschenkt. Ungefähr eine halbe Minute später kam auch Sven Roser ins Ziel. Bei den Schülern D (M 8/ M 9) waren insgesamt 21 Schüler an den Start gegangen. Rein theoretisch konnten daraus 7

Mannschaften gebildet werden. Ich tippte auf 5 Mannschaften und mindestens Platz 3 für unsere LCW-Jungen. Doch dann kam die Riesenüberraschung für uns alle. Die Jungs waren Kreismeister geworden. Riesenjubiläum und Freude kam auf. Einige Zweifler kamen zwar und meinten, dass nur drei Mannschaften zustande gekommen wären und dann Kreismeister, na ja. Ich kann diesen Zweiflern nur sagen, bei 21 Schülern hätte es mehr Mannschaften geben können. Und es ist nicht leicht, überhaupt eine Mannschaft zusammen zu bekommen. Unsere Schüler hatten eine Gesamtzeit von 12:43 Min. Der Abstand von 50 s auf die zweite Mannschaft war mehr als deutlich. Ich muss wohl nicht weiter argumentieren. Die Zweifler sind ruhig geworden.

Bei der männlichen Jugend B setzten sich erwartungsgemäß Nikolai und Jan-Philipp Werner vom restlichen Feld ab und liefen die 3.580 m ungefährdet bis zum Ziel. Am Schluss des Rennens setzte sich Nikolai noch deutlich von seinem Bruder ab. Mit seiner Siegerzeit von 13:37 Min. war er schließlich 21 s vor Jan-Philipp im Ziel. Leider fehlte hier der dritte Mann zur Mannschaftswertung. Es wäre mit Sicherheit Platz 1 gewesen. Bei der weiblichen Jugend B konnte Mirka Frank ihre Dauerrivalin Simone Thiel diesmal mit einem deutlichem Vorsprung von 21 s auf Platz 3 verweisen.

Unsere Senioren hatten wie immer das Beste aufgeboten. In der M 60 siegte Adolf Keller, in der M 65 Sieg für Wolfgang Stein und in der M 70 holte sich Werner Beecker den Meistertitel. Macht zusammen Sieg und Kreismeister in der Mannschaftswertung Senioren M 50 und älter. Der Abstand zur zweitplatzierten Mannschaft war mit über 17 Minuten überwältigend.

Fazit: Ein erfolgreicher Tag für unsere jungen und junggebliebenen Athleten.

Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Herten-Bertlich (26.03.): Der plötzliche Temperaturanstieg drückte auf die Zeiten – Norbert Korte

Männer M 20+, Junioren: 1. Carsten Eich (70/ rhein-marathon Düsseldorf) 1:04:38 ... 160. Christoph Schau (72) 1:29:36 178 Läufer im Ziel.

Männer M 40 - M 75: 1. Paul Guckelsberger (63/ LC Mengerskirchen) 1:11:53 ... 270. Andreas Black (59) 1:35:48 (M 45/52.) ... 295. Rainer Krüger (62) 1:37:35 (M 40/115.) ... 304. Norbert Korte (50) 1:39:11 (M 55/37.) 383 Läufer + 219 Läuferinnen im Ziel.

Der befürchtete Wetterumschwung trat ein. Als wir gegen 12.00 Uhr (Sommerzeit) in Bertlich ankamen, zeigte das Thermometer in Rainers Auto bereits 13 Grad an. Im Sommer ist das eine fürs Laufen sehr angenehme Temperatur. Am Sonntag zuvor kletterte das Thermometer aber kaum über den Gefrierpunkt. Einen Temperaturanstieg in dieser Größenordnung kann ich nur schlecht verkraften. Ich hatte deshalb mein Ziel, unter 1:35 Std. zu laufen und Andreas und Rainer zu schlagen schon vorher gedanklich abgehakt.

Leider verzögerte sich unser Start durch das undisziplinierte Verhalten vieler Läuferinnen und Läufer um fast 10 Minuten. Die Organisation schaffte es einfach nicht, alle hinter die Startlinie zurückzudrängen. Bei Deutschen Meisterschaften gibt es da aber kein Pardon. Das Feld durfte erst loslaufen, als alle hinter der Startlinie standen.

Auf den ersten 2 km war an ein freies Laufen angesichts des großen Feldes und der nicht allzu breiten Wege nicht zu denken. Nach 10 km lag ich schon 43 Sek. hinter meiner Sollzeit zurück. Ab ca. 11 km lief es dann spürbar besser. Meine Kampfeslust erwachte, als Rainer immer näher ins Blickfeld kam. Ich überlegte mir schon eine Taktik, wie ich zu Rainer auflaufen und ihn dann zermürben könnte. Ziemlich schnell wurde ich aber aus meinen kühnen Träumen gerissen. Zwischen km 15 + 16 bekam ich erhebliche Schwierigkeiten. Ich musste mein Tempo deutlich zurücknehmen, wenn ich noch ins Ziel kommen wollte. Meine Motivation sank auf den Nullpunkt. Läufer

um Läufer zog an mir vorbei. Erst etwa 2 km vor dem Ziel konnte ich mich wieder ein bisschen erholen. Zu spät, um ein Debakel mit einer Zeit knapp unter 1:40 Std. noch zu verhindern.

Andreas Black bestätigte seine bereits beim Neandertal-Lauf gezeigte ansteigende Form. Christoph Schau hatte es naturgemäß im Lauf der Asse sehr schwer. 119 Läufer liefen unter 1:20 Std. Er musste weitgehend sein eigenes Rennen gegen die Uhr laufen. In einem Feld mit gleichwertigen Gegnern wäre für ihn sicherlich noch eine bessere Zeit drin gewesen.

Wilfried Raatz fällt in der Fachzeitschrift *Leichtathletik* ein vernichtendes Urteil über diese Deutschen Meisterschaften. Er sprach von einer Laufstrecke auf brüchigem Asphalt, zwei unsinnigen Laufrunden fernab jeglicher Zivilisation, einem Startareal auf einer schmalen Dorfstraße mit einem Werbespanntuch „Zehengasthaus“ als Startankündigung, einer meisterschaftsunwürdigen, weil leistungsschwachen Lautsprecheranlage und und und ... Ich kann diesen Eindruck nicht bestätigen. Meines Erachtens hat sich die SuS Bertlich als örtlicher Ausrichter große Mühe gegeben. Uns wurden sogar noch Urkunden zugeschickt, obwohl der DLV nur für die acht Besten in jeder Altersklasse Urkunden vorgesehen hatte. An den örtlichen Gegebenheiten kann der Ausrichter nichts ändern. Der DLV war offensichtlich zufrieden, sonst hätte er die Meisterschaften nicht nach Herthen-Bertlich vergeben. Wir freuten uns jedenfalls, mal wieder bei Deutschen Meisterschaften starten zu können. Angesichts unseres bescheidenen Leistungsvermögens lohnt sich für uns eine Teilnahme nur, wenn die zu überbrückenden Entfernungen keine Übernachtung erfordern.

Königsforst-Marathon (25.03.): Ein Landschaftslauf für Läufer, die keiner Bestzeit hinterher jagen wollen

1. Dr. Ralph Hettrich (63/ SSF Bonn 2:53:08 ... 70. Ralf Mangold (67) 3:51:46 - 3:51:24 Netto (M 35/ 15.) 182 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

21,1 km langer Rundkurs auf festen Waldwegen und Asphaltstraßen. Die Halbmarathon-Läufer starteten gemeinsam mit den Marathonläufern. Einer der wenigen Läufe, bei denen die Brutto-Zeit für die Platzierung maßgebend ist.

N.K.

Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl (12.03.): Nikolai Werner gewinnt den 5er – N. Korte

5-km-Jedermann-Lauf

<u>Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen:</u>	1. Meike Polanz (80)	TRiandertaler ME-Sport	20:04
	2. Martina Bauer (64)	Fr./ 2.	22:20
	6. Sylvia Korte (90)	Fr./ 4.	24:40
	24. Karin Blume (53)	Fr./ 16.	29:06
	23. Gabi Krüger (63)	Fr./ 23.	30:53
64 Läuferinnen im Ziel.	33. Karin Bähner (40)	Fr./ 33.	32:11

Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Nikolai Werner (89) 17:52 ... 23. Norbert Korte (50) 24:43 (Mä./13.) 88 Läufer im Ziel.

Drittelmarathon über 14,065 km

<u>Frauen, weibl. Jugend:</u>	1. Renate Bröer (64)	ASC Düsseldorf	58:25
	17. Magdalene Ochs (54)	W 50/ 1.	1:13:47
	25. Birgit Braschos (54)	W 50/ 2.	1:15:38
	29. Vera Hellmich (59)	W 45/ 5.	1:17:04
	33. Dorothee Grünheit (56)	W 50/ 3.	1:19:28
	36. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 8.	1:19:50
	44. Helga Rother (41)	W 65/ 1.	1:21:12
83 Läuferinnen im Ziel.	55. Petra Heiker (55)	W 50/ 4.	1:25:47

<u>Männer, männl. Jugend:</u>	1. Salvatore Di Dio (72)	LKD Düsseldorf	49:40
	31. Christoph Schau (72)	M 30/ 5.	58:57
	38. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	59:55
	46. Andreas Black (59)	M 45/ 4.	1:00:52
	103. Rainer Krüger (62)	M 40/ 21.	1:06:12
	135. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 20.	1:08:16
	153. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 7.	1:09:03
	250. Timo Bauer (90)	MJug/ 7.	1:15:17
	293. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 8.	1:18:22
397 Läufer im Ziel.	357. Thomas Happe (65)	M 40/ 79.	1:25:48

Der Neandertal-Lauf ist bei unseren Aktiven weiterhin sehr beliebt. 23 LCWerinnen und LCWer gingen bei Temperaturen um den Gefrierpunkt, aber herrlichem Sonnenschein, an den Start. Das Bürgerhaus in Hochdahl bietet ideale Voraussetzungen für eine Volkslaufveranstaltung. Auch versteht es der Veranstalter, für eine heimelige Atmosphäre zu sorgen.

Die traditionelle Strecke für den Hauptlauf über 14,065 km musste leider kurzfristig geändert werden, da ein Privatweg nicht benutzt werden durfte. Der Eigentümer hatte sich wegen der von ihm befürchteten Schäden geweigert, die Genehmigung zu erteilen. Dadurch fiel der Streckenteil durch den schönsten Teil des Neandertales weg.

Über 5 km gewann Nikolai Werner mit großem Vorsprung in 17:52 Min. Timo Bauer verpasste eine Abzweigung auf der schlecht gekennzeichneten Strecke und gab daraufhin entmutigt auf. Aus Frust über die vertane Chance für eine gute Platzierung startete er kurz entschlossen noch über die lange Strecke. 14 km war Timo bisher noch nie an einem Stück gelaufen. Sichtlich gezeichnet von der Anstrengung, aber letztlich zufrieden mit seiner Leistung, kam er nach 1:15:17 Std. ins Ziel.

Unnaer Citylauf (11.03.) : Lukas allein in Unna bei seinem ersten Wettkampf/ Frühjahrserkältung verhinderte bei einigen Schülern die Teilnahme – Georg Rüttinger

Der Winter 2005 /2006 war einfach nicht abzuschütteln. In der Woche vor dem Lauf in Unna wurde es noch mal richtig kalt. Ich hatte 3 Schüler gemeldet, schließlich blieb aber nur Lukas Busmann übrig. Für Miles Gutbrod war seine fiebrige Erkältung doppelt schmerzlich. Er hatte sich so auf den Lauf gefreut. Er wäre am liebsten trotz Erkältung gelaufen. Zum Glück konnten wir ihn auf die Kreismeisterschaften zwei Wochen später vertrösten.

Also fuhr ich mit Lukas alleine nach Unna. Auf der Fahrt dorthin begleitete uns ein heftiger Schneesturm. Leider war es in dem sonst wärmeren Unna genauso kalt. Sogar die Glaskuppel des Rathauses, die sonst all die Jahre die ersten Frühjahrs-Sonnenstrahlen speicherte und den Läufern und Besuchern Wärme spendete, wirkte zum ersten Mal kalt und ungemütlich.

Lukas Busmann wirkte in seinem ersten Wettkampf sehr ruhig. Er machte sich sogar Hoffnungen auf einen Platz unter den ersten Zehn, doch das wäre zu früh gewesen. Nach dem Start versuchte er im vorderen Feld mitzuhalten, doch die Konkurrenz war zu stark. In der M 11 belegte er mit 7:22,7 Min als 18. genau eine Mittelfeldposition (von 36). Er war nicht ganz so zufrieden, doch die Witterung und die Tatsache, dass es sein erster Wettkampf war, werten seine Platzierung sicherlich noch etwas auf. Fazit: Lukas wird sich im Laufe des Jahres läuferisch gut entwickeln.

Deutsche Crossmeisterschaften in Regensburg (11.03.): Werner Beecker wieder Deutscher Meister

3,4 km (M 60 - M 75): 1. Dr. Wolfgang Huber (45/ LG Passau) 15:12 ... 15. Werner Beecker (32) 16:52 (M 70/1.) ... 51. Harald Sohnius (35) 21:12 (M 70/9.) ... 55. Lothar Scholz (32) 22:41 (M 70/13.) 58 Läufer + 45 Läuferinnen (W 45 - W 70) im Ziel.

Mannschaftswertung M 60+: 1. 1. FC Kaiserslautern 12 Pkte. 7. LCW 121 Pkte. (von 8)

Werner, Harald und Lothar scheuten nicht die weite Reise nach Regensburg zu den Deutschen Crossmeisterschaften. Zumindest für Werner hat sich aber der Aufwand gelohnt. Werner holte in seinem letzten Jahr in der M 70 wieder einen deutschen Meistertitel. Man darf gespannt sein, ob noch ein weiterer in diesem Jahr dazu kommt.

Die Bodenverhältnisse in Regensburg machten selbst erfahrenen Crossläufern zu schaffen. Die Läufer mussten teilweise durch knöcheltiefe Wasserlöcher waten. Werner ließ sich von den widrigen Begleitumständen aber nicht besonders beeindrucken. Er gewann die M 70 mit 12 Sekunden Vorsprung vor Karl Schmidt von der DJK Sparta Langenhagen, seinem einzigen halbwegs ernsthaften Konkurrenten.

N.K.

10-km-Straßenlauf „Rund um das Bayer-Kreuz“ in Leverkusen (05.03.06)

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
1. Stefan Koch (84)	TV Wattenscheid	29:46	29:46	- amtlich vermessene Strecke -
282. Kai Koslowski (69)	M 35/ 66.	40:45	40:46	
328. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	41:56	42:00	3 Läufe mit insgesamt 991 Läufern + 260 Läuferinnen im Ziel.
822. Lothar Scholz (32)	M 70/ 5.	54:07	54:11	

Aus Licht und Schatten bestand das 25-jährige Jubiläum des Leverkusener Bayer-Kreuz-Laufs. Licht wegen der tollen Leistungen und hohen Teilnehmerzahl von 2.273 Startern, die eine neue Rekordzahl bedeuteten. Schatten aufgrund des schlechten Wetters und der wenigen Zuschauer.

Sein Debüt hatte der Traditionslauf 1978, von 1991 bis 1994 konnte er wegen Platzmangels nicht stattfinden. Die Teilnehmer-Bestmarke aus dem Vorjahr konnte geringfügig gesteigert werden, wobei die 134 Staffeln für Schüler, Familien und Firmen einen großen Anteil daran hatten.

Es war kalt und ungemütlich und von der Sonne bekam man an diesem tristen Sonntagnachmittag kaum etwas zu sehen. Temperaturen um den Gefrierpunkt und ein böiger Wind machten Topzeiten unmöglich. Der Bayer-Kreuz-Lauf hatte diesmal einen blassen Rahmen. Darum standen auch nur wenige Zuschauer an der Strecke, was zweifelsfrei der Atmosphäre des vom TSV Bayer Leverkusen organisierten Laufs schadete. Die Strecke ist ohnehin recht trist und weil die Zuschauerresonanz auch dem entsprechend war, hätte das Jubiläum schöner ausfallen können.

Soweit das Laufmagazin SPIRIDON. Dem Hinweis, dass es sich um eine „recht triste Strecke“ handelt, möchte ich widersprechen. Den Rummel eines City-Laufes sucht hier niemand. Die Strecke führt am Bayer-Hochhaus und anderen Verwaltungsgebäuden der weltbekannten Firma vorbei. Der 2,5-km-Rundkurs, der einen Park umschließt, bietet meines Erachtens ideale Voraussetzungen für einen Straßenlauf.

Kai Koslowski, der ja erst seit wenigen Monaten unserem Verein angehört, schaffte angesichts der wenig leistungsfördernden Witterungsbedingungen noch nicht, die 40:00-Min.-Marke zu unterbieten. Es ist aber sicherlich nur noch eine Frage der Zeit.

N.K.

„OTV-Meile“ – Volkslauf in Oberhausen (18.02.): Tolle Platzierungen! – Norbert Korte

Warum diese Veranstaltung „OTV-Meile“ heißt, vermag ich leider nicht zu sagen. Ein Meilenlauf stand jedenfalls nicht auf dem Programm. Wir liefen 3 Runden mit insgesamt 10,1 km kreuz und quer durch den Kaisergarten hinter dem Oberhausener Schloss direkt am Rhein-Herne-Kanal.

Wer sich trotz eigentlich eher bescheidener Leistungen mal gerne als „kleiner Laufkönig“ fühlen möchte, der sollte unbedingt einmal in Oberhausen starten. Dem zahlenmäßig recht großen Feld fehlte es eindeutig an Klasse. Nie und nimmer konnten wir damit rechnen, uns so weit vorne zu platzieren. Ich hätte sogar die M 50 gewonnen. Andererseits musste ich aber 2 Läufer der M 60 ziehen lassen. Da es mit der Auswertung ziemlich lang dauerte und wir nicht viel Zeit hatten, verpassten wir leider die Siegerehrung.

Das Rennen blieb für mich wegen seiner vielen interessanten Positionskämpfe bis zum Schluss spannend. Da störte mich hinterher auch nicht mehr die umständliche Startnummernausgabe und die eiskalten Duschen. Gelobt sei schließlich, was hart macht.

10,1 km: 1. Lars Flemming (70/ FC Stoppenberg) 34:02 ... 23. Christoph Schau (72) 41:07 (M 30/2.) ... 35. Norbert Korte (50) 42:56 (M 55/1.) 183 Läufer + 41 Läuferinnen im Ziel.

Straßenläufe in Herten-Bertlich (12.02.): Neuer Teilnehmerrekord!

10 km: 1. Christian Sperling (84/ TV Wattenscheid) 32:01 ... 1. Harald Sohnius (35) 51:54 (M 70/1.) 203 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

15 km: 1. Michael Werner (65/ LAV Bayer Uerdingen/Dormagen) 49:42 ... Werner Beecker (32) 66:45 (M 70/1.) 206 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Marathon: 1. Birgit Schönherr-Hölscher (68/ PV-Triathlon Witten) 3:24:43 ... 5. Magdalene Ochs (54) 4:08:18 (W 50/1.) 7 Läuferinnen + 90 Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Aus der Internetseite des Veranstalters: „Endlich ist die Schlechtwetterperiode zu Ende!“ müssen viele Athleten, Läufer wie Walker, gedacht haben und sind zu uns nach Bertlich gekommen. Insgesamt gingen 1.226 Teilnehmer bei idealen Bedingungen an den Start und sorgten so für einen guten Test der Organisation im Hinblick auf die 30. Deutschen Straßenlaufmeisterschaften am 26. März.

N.K.

Kreis- Hallenmeisterschaften Schüler/innen A und B in Leverkusen-Manfort (12.02.): Jan Ole Helesky nicht im Vollbesitz seiner Kräfte – Georg Rüttinger

Die Kreis-Hallenmeisterschaften in Leverkusen verliefen für Jan Ole Helesky nicht so gut wie erwartet. Beim 60-m-Sprint konnte er sich noch für den in zwei Rennen ausgetragenen Endlauf der M 12 qualifizieren. Leider wurde er dem langsameren 2. Lauf zugeteilt. Er belegte zwar in diesem Lauf in 9,24 sec. Rang 2, doch für die Gesamtplatzierung reichte das nur zum 8. Platz.

Der anschließende Weitsprung wurde bei einem Feld von 29 Teilnehmern zu einer Geduldprobe. Aber das war nicht der Grund, warum es für Jan Ole an diesem Tag nicht gut lief. Es gelang ihm kein Sprung über 4 m. Mit einer Weite von 3,74 m landete er nur auf Platz 14.

Zum gemeldeten 1.000-m-Lauf trat er nicht mehr an, weil er sich plötzlich nicht wohl fühlte. Es schien mir, als hätte er schon bei der Anfahrt eine Krankheit „ausgebrütet“, die es nicht zuließ, dass er bei diesen Meisterschaften sein Leistungsvermögen voll ausschöpfen konnte. Deshalb war es auch vernünftig, auf den 1.000-m-Lauf zu verzichten.

Porzer Winterlauf-Serie: Eberhard Dunger kommt gut durch den Winter

10 km (22.01.): 1. Thomas Tegelkamp (79/ LT DSHS Köln) 33:24 ... 145. Eberhard Dunger (51) 43:31 (M 55/6.) von 585 einschl. Frauen

15 km (05.02.): 1. Marc Fricke (74/ Non-Stop-Ultra Brake) 51:46 ... 102. Eberhard Dunger (51) 67:59 (M 55/6.) von 355 einschl. Frauen

Halbmarathon (19.02.): 1. Norbert Schneider (68/TuS Mechernich) 1:14:18 ... 105. Eberhard Dunger (51) 1:37:42 (M 55/5.) von 364 einschl. Frauen

Gesamtwertung: 70. Eberhard Dunger (51) 3:29:12 (M 55/5.) von 255 einschl. Frauen
- amtlich vermessene Strecken -

Jahres-Hauptversammlung (13.03.): Bernhard Orben kandidierte nicht mehr für den Vorsitz

Die gut besuchte Jahres-Hauptversammlung unseres Vereins liegt ja nun schon fast ein ganzes Jahr zurück. Dem ausführlichen und informativen Jahresbericht unseres Vorsitzenden Bernhard Orben bleibt nichts mehr hinzu zu fügen. Es heißt jetzt, in die Zukunft zu blicken und die Weichen für eine erfolgreiche Weiterentwicklung unseres Vereins zu stellen.

Bernhard Orben kandidierte - wie angekündigt - nicht mehr für den Vereinsvorsitz. Ein Wechsel an der Vorstandsspitze ist immer ein besonderer Einschnitt. Der Vorsitzende kann nicht alles alleine machen. Er ist auf die tatkräftige Unterstützung des gesamten Vorstandes und die Hilfe aller Mitglieder angewiesen. Ich denke da nur an den Volkslauf. Er leitet aber den Vorstand und übt einen maßgeblichen Einfluss auf die sportliche Ausrichtung des Vereins aus.

Bernhard Orben hat diese Aufgaben 4 Jahre lang in hervorragender Weise gemeistert. Durch sein ausgleichendes Wesen und sein besonnenes Verhalten - auch in kritischen Situationen - hat er den Vorstand zusammengeschweißt. Alle Vorstandssitzungen liefen immer in einer angenehmen Atmosphäre ab. Die Verleihung der Ehrenmitgliedschaft kann insofern nur eine kleine unvollkommene Anerkennung für die von ihm geleistete Arbeit sein.

Nur ungern habe ich mich um das Amt des 1. Vorsitzenden beworben. Ich bleibe eigentlich lieber etwas im Hintergrund. Geeignete Kandidaten für dieses Amt konnten aber gewichtige Gründe für den Verzicht auf eine Kandidatur vorbringen. Da meine beiden Kinder mittlerweile keine Kinder mehr sind, fehlten mir geeignete Argumente.

Ich bin also jetzt der neue Vereinsvorsitzende. Bedanken möchte ich mich für das einstimmige Vertrauensvotum. Ich werde versuchen, den mit meiner Wahl verbundenen Erwartungen gerecht zu werden. Unabhängig davon, ob mein Versuch erfolgreich sein wird, strebe ich aber nicht an, nun für „ewige“ Zeiten Vorsitzender zu bleiben. Nach einigen Jahren sollte der Wechsel zu einem Jüngeren mit neuen Ideen vollzogen werden. Ich habe auch schon einen Kandidaten im Auge, werde seinen Namen aber selbstverständlich noch nicht verraten.

Ich freue mich, dass Friedhelm Garze die Position des 2. Vorsitzenden übernommen hat. Mit ihm verstehe ich mich sehr gut. Wir werden sicherlich problemlos zusammenarbeiten.

Neu im Vorstand ist Rainer Krüger, der jetzt die bisherigen Aufgaben von Friedhelm Garze wahrnimmt. In den vergangenen Monaten zeigte er bereits, dass er der richtige Mann am richtigen Platz ist.

Aus Altersgründen ist Lothar Schmiegel aus dem Vorstand ausgeschieden. Bedanken möchte ich mich auch an dieser Stelle für seine jahrelange Mitarbeit. Nach einigem Zögern wird er sich aber auch weiterhin der nervenaufreibenden Vorbereitung des Volkslaufes widmen. Seine Sachkunde und seine Einsatzbereitschaft hätten uns sehr gefehlt. Leute wie Lothar sind nur schwer zu ersetzen.

Den Verkauf von Schuhen, Trikots, T-Shirts und Trainingsanzügen übernehmen Vera Hellmich und Friedhelm Garze. Das Lager wird vom Freudenberg in die Hainstraße 175 verlegt. Wer etwas braucht, setze sich bitte mit Vera bzw. Friedhelm telefonisch in Verbindung.

Rolf Gunst gehört aus beruflichen Gründen ebenfalls nicht mehr dem Vorstand an. Zusammen mit

unserem Neumitglied Joachim Schau wird er aber außerhalb der eigentlichen Vorstandsarbeit weiterhin die Aufgaben des Festwartes wahrnehmen.

Bernhard Orben steht dem Vorstand in der Funktion als Pressewart weiterhin mit Rat und Tat zur Seite. Obwohl ich ja dem LCW-Vorstand mit einer kurzen Unterbrechung bereits seit 1983 angehöre, kann ich von ihm noch einiges lernen.

Alle anderen Vorstandsmitglieder wurden in ihren Ämtern bestätigt.

Der LCW-Vorstand 2006 - 2008:

1. Vorsitzender:	Norbert Korte	Tel. 02 02/ 47 28 90	
2. Vorsitzender:	Friedhelm Garze	Tel. 02 02/ 76 04 48	
Kassenwart:	Hans-Jürgen Busch	Tel. 02 02/ 64 27 22	
Geschäftsführer:	Hans Georg Bein	Tel. 02 02/ 72 67 41	zwischenzeitlich ausgeschie-
Schriftführerin:	Birgit Black	Tel. 02 02/ 72 22 44	den
Frauenwartin:	Vera Hellmich	Tel. 02 02/ 76 04 48	
Sport- u. Jugendwart:	Georg Rüttinger	Tel. 02 053/ 72 36	
Wettkampfwart:	Rainer Krüger	Tel. 02 02/ 73 87 728	
Pressewart:	Bernhard Orben	Tel. 02 02/ 72 47 17	
Sozialwart:	Gerd Stein	Tel. 02 02/ 46 31 31	

Eine Jahres-Hauptversammlung ist immer eine gute Gelegenheit, verdiente Mitglieder zu ehren.

Für besondere sportliche Leistungen: Martina Bauer + Adolf Keller

Für Gewinn eines deutschen Meistertitels: Werner Beecker

Was wäre der LCW ohne seine Mitglieder, die ihm schon seit vielen Jahren die Treue halten und immer bei unseren Veranstaltungen - insbesondere bei unserem Volkslauf - als tatkräftige Helferinnen und Helfer zur Verfügung stehen.

Für 25-jährige Mitgliedschaft: Bernd Renner, Hans-Jürgen Busch, Georg Rüttinger

Für 15-jährige Mitgliedschaft: Helga Rother, Bernhard + Christa Orben

Für 15-maliges Helfen bei unseren Veranstaltungen: Andreas Black

Norbert Korte, 1. Vorsitzender

LCW glänzt mit hervorragenden Platzierungen in der Deutschen Senioren-Bestenliste 2005

Jörg Reckemeier hat wieder seine mit großem Aufwand zusammengestellte Deutsche Senioren-Bestenliste für das vergangene Jahr vorgelegt. Trotz des hohen Leistungsstands der Senioren-Leichtathletik in Deutschland ist der LCW mit 2 Läuferinnen und 6 Läufern in dieser Bestenliste vertreten.

Werner Beecker findet man gleich 5 x, Wolfgang Stein 4 x an hervorragender Stelle in der Bestenliste. Werner nimmt in der M 70 über 5.000 m sogar den ersten und über 10.000 m den zweiten Platz ein. Wolfgang Stein musste sich in der M 65 über 5.000 und 10.000 m nur einem Gegner beugen.

Das sind hervorragende Leistungen, auf die wir sehr stolz sein dürfen. Wir gratulieren allen Vereinskameradinnen und -kameraden, die den Sprung in die Bestenliste geschafft haben.

M 40	Marathon:	2:42:28	Muammer Olcun (63)	Top 50	
M 60	5.000 m:	19:36,1	Adolf Keller (44)	Top 40	
	10 km Straße:	39:42	Adolf Keller (44)	Top 30	
M 65	5.000 m:	18:43,7	Wolfgang Stein (39)	Platz 2	
	10.000 m:	39:05,82	Wolfgang Stein	Platz 2	
	10 km Straße:	39:18	Wolfgang Stein	Platz 3	
	Halbmarathon:	1:27:22	Wolfgang Stein	Platz 4	
M 70	800 m:	2:52,23	Werner Beecker (32)	Platz 7	
	1.500 m:	5:37,31	Werner Beecker	Platz 3	
	5.000 m:	19:51,37	Werner Beecker	Platz 1	
	10.000 m:	41:09,24	Werner Beecker	Platz 2	
		51:37,46	Harald Sohnus (35)	Top 30	
		51:41,15	Lothar Scholz (32)	Top 30	
	10 km Straße:	41:28	Werner Beecker	Platz 3	
W 60	5.000 m:	25:01,65	Helga Rother (41)	Top 20	
		25:51,5	Gabriele Pohlmann (41)	Top 20	
	Marathon:	4:40:33	Helga Rother (41)	Top 50	Norbert Korte

Am 22. Februar wurde Werner Beecker von Oberbürgermeister Peter Jung in den Räumen der Stadtparkasse im Rahmen der Sportmeisterfeier für seinen Titelgewinn bei den Deutschen Meisterschaften über 10.000 m mit einer Urkunde und einer Medaille ausgezeichnet. Helga Rother, die für ihren Sieg mit der Marathon-Mannschaft W 60 bei den Weltmeisterschaften in San Sebastian geehrt werden sollte, musste leider aus beruflichen Gründen absagen.

LCWerinnen und LCWer in der Kreis-Bestenliste 2005 – Norbert Korte

Leider lag die Kreis-Bestenliste für das vergangene Jahr bis zum Redaktionschluss für unser letztes LCW-Echo noch nicht vor. Jetzt geht die neue Saison schon fast wieder dem Ende entgegen. Trotzdem ist es sicherlich noch interessant zu sehen, wie sich unsere Aktiven im großen Kreis Bergisches Land gegenüber der Konkurrenz behauptet haben.

<u>Männer</u> –	Halbmarathon:	1:24:07	Muammer Olcun (63)	Platz 10	
	Marathon:	2:42:28	Muammer Olcun (63)	Platz 3	
		2:55:04	Andreas Sievert (66)	Platz 10	
	10 km Straße (Mannschaftswertg.):	2:02:22	Sievert, Keller, Beecker	Platz 6	
<u>Männl. Jugend B:</u>	800 m:	2:04,66	Jan-Philipp Werner (89)	Platz 7	
	1.000 m:	2:47,8	Jan-Philipp Werner	Platz 8	
	1.500 m:	4:28,18	Nikolai Werner (89)	Platz 9	
	3.000 m:	9:32,19	Nikolai Werner	Platz 4	
		9:45,71	Jan-Philipp Werner	Platz 5	
	10 km Straße:	37:02	Nikolai Werner	Platz 2	

Männl. Jugend A: 5.000 m: 17:28,3 Nikolai Werner Platz 3

Bei der Umformatierung der an den Kreis-Statistiker abgesandten **Schüler-Bestenliste** für das letzte LCW-Echo sind leider einige Leistungen verloren gegangen. Deshalb wird hier noch einmal die komplette Bestenliste - ergänzt um die Platzierungen in der Kreis-Bestenliste - abgedruckt.

M 8 – Henry Dicken (97) 10.09. Wuppertal

50 m: 9,57 – Weit: 2,71 – Ball: 16,0 – Dreikampf: 542 Pkte. (9,57 - 2,71 - 16,0)

M 11 – 50 m: 7,93 Jan Ole Helesky (94) 10.09. Wuppertal Platz 15 Kreis-BL 2005
8,47 Janis Bauer (94) 10.09. Wuppertal
9,23 Tim Bröcking (94) 10.09. Wuppertal

1.000 m: 3:42,89 Jan Ole Helesky (94) 10.09. Wuppertal Platz 12 Kreis-BL 2005
3:47,49 Janis Bauer (94) 25.09. Remscheid Platz 17 Kreis-BL 2005
3:52,4 - 29.04. Wuppertal
4:14,15 Tim Bröcking (94) 10.09. Wuppertal

Weit: 4,35 Jan Ole Helesky (94) 10.09. Wuppertal Platz 6 Kreis-BL 2005
3,70 Janis Bauer (94) 10.09. Wuppertal
2,53 Tim Bröcking (94) 10.09. Wuppertal

Ball: 53,0 Jan Ole Helesky (94) 12.06. Ratingen Platz 2 Kreis-BL 2005
25,0 Janis Bauer (94) 10.09. Wuppertal
17,0 Tim Bröcking (94) 10.09. Wuppertal

Dreikampf: 1.176 Jan Ole Helesky (94) 10.09. Wuppertal Platz 3 Kreis-BL 2005
7,93 - 4,35 - 49,5
1.155 - 12.06. Ratingen (8,00 - 4,04 - 53,0)
1.106 - 11.06. Unna (7,9 - 4,03 - 48,0)
859 Janis Bauer (94) 10.09. Wuppertal
8,47 - 3,70 - 25,0
556 Tim Bröcking (94) 10.09. Wuppertal
9,23 - 2,53 - 17,0

M 13 – David Jakob Stein (92) 10.09. Wuppertal

75 m: 10,60 (Platz 10/11 Kreis-BL 2005) Weit: 4,18

Matteo Sant'Unione (92) 10.09. Wuppertal

75 m: 11,21 – Hoch: 1,26 – Weit: 4,22 – Ball: 32,0
Dreikampf: 1.102 Pkte. (11,21 - 4,22 - 32,0)

M 15 – Timo Bauer (90)

1.000 m: 3:02,59 - 10.09. Wuppertal Platz 9 Kreis-BL 2005
3:08,9 - 29.04. Wuppertal 3:12,04 - 22.05. Wuppertal

3.000 m: 11:00,60 - 07.05. Leverkusen Platz 5 Kreis-BL 2005
Platz 18 Nordrhein-BL 2005

5 km Straße: 20:06 - 05.03. Leverkusen Platz 5 Kreis-BL 2005

W 8 – Nadine Wehr (97) 11.06. Unna

50 m: 10,3 – Weit: 2,49 – Ball: 10,5

Dreikampf: 537 Pkte. (10,3 - 2,49 - 10,5)

800 m: 4:00,3 - 29.04. Wuppertal

W 9 – Sarah Wehr (96) 10.09. Wuppertal

50 m: 9,03 – Weit: 3,28 – Ball: 14,0 800 m: 3:23,06 Platz 13 Kreis-BL 2005

Dreikampf: 826 Pkte. (9,03 - 3,28 - 14,0)

Dreikampf (11.06. in Unna): 777 Pkte. (9,1 - 3,12 - 14,0)

W 8/9 – 3 x 800 m: 11:27,56 Nadine Wehr (97) – Niki Gutbrod (96)

Sarah Wehr (96) 20.04. Hilden Platz 6 Kreis-BL 2005

W 11 – Annika Niemer (94) 10.09. Wuppertal

50 m: 9,19 – Weit: 3,06 – Ball: 17,5

Dreikampf: 833 Pkte. (9,19 - 3,06 - 17,5)

W 14/15 – 3 x 800 m: 10:32,27 Lea Ledermann (91) – Felice Böhmke (90) – Mirka Frank (90)

20.04. Hilden

W 15 – 800 m: 2:57,71 Mirka Frank (90) 22.05. Wuppertal

3:00,46 - 28./29.05. Remscheid 3:04,2 - 29.04. Wuppertal

Mirka durchbrach bereits im vergangenen Jahr die 3:00-Min.-Schallmauer über 800 m beim Paul-Schlurmann-Läufertag auf der Oberbergischen Straße. Rüdiger Villbrandt (M 65) lief bei der gleichen Veranstaltung über 3.000 m 14:18,06 Min. Leider habe ich es angesichts der Fülle von Ergebnissen seinerzeit versäumt, über den Paul-Schlurmann-Läufertag in unserem LCW-Echo zu berichten. Wegen des mangelnden Interesses seitens der Aktiven war dies leider das letzte Sportfest zur Erinnerung an Paul Schlurmann.

Norbert Korte

