

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 101, Nov. 2011)

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

Läufe mit Startgelderstattung 2012

Die Läufe mit Startgelderstattung werden in Kürze auf unserer Internetseite veröffentlicht und am Freitag, dem **2. Dez.**, auf unserer Weihnachtsfeier im Haus Sondermann (Beginn 19.00 Uhr) bekannt gegeben (nicht 9. Dez. wie irrtümlich verbreitet). Die Veranstaltungen werden von unserem Breitensportwart Rainer Krüger im Einvernehmen mit Siegfried Schönberg ausgewählt. Rainer wird auf der nächsten Jahres-Hauptversammlung im März des kommenden Jahres wegen beruflicher Überlastung nicht mehr für das Amt des Breitensportwartes kandidieren. Der Vorstand wird der Mitgliederversammlung vorschlagen, Siegfried Schönberg zum neuen Breitensportwart zu wählen.

Norbert Korte

Interessante Meisterschaftstermine 2012

- So., 08.01. Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf
- So., 29.01. Nordrhein-Crossmeisterschaften in Troisdorf
- 03./04.03. Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt
- Sa., 10.03. Deutsche Crossmeisterschaften in Ohrdruf
- Sa., 17.03. Westdeutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Salzkotten
- So., 25.03. Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Ratingen
- So., 15.04. Deutsche Halbmarathonmeisterschaften in Griesheim
- Sa., 28.04. Westdeutsche 10.000-m-Bahnmeisterschaften in Lüdenscheid
- So., 29.04. Deutsche Marathonmeisterschaften in Hamburg
- Sa., 05.05. Deutsche 10.000-m-Bahnmeisterschaften in Marburg (einschl. AK)
- Sa., 12.05. Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften in ???
- 12./13.05. Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B (Langstrecke) in Leverkusen
- Mi., 23.05. Staffel-Kreismeisterschaften in Hilden
- Do., 07.06. Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach
- Sa., 30.06. Kreis-Mehrkampfmeisterschaften Schüler/innen C + D
- 13. - 15.07. Deutsche Seniorenmeisterschaften in Erfurt (alle Altersklassen)
- 16. - 24.08. Senioren-Europameisterschaften in Zittau – Bogtynia – Hradek
- Sa., 08.09. Westdeutsche Marathonmeisterschaften in Münster
- Sa., 15.09. Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Nagold
- Sa., 22.09. Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Traben-Trarbach (???)

Veronika Scharbatke: Sportlerin des Jahres in Hilden und Haan

Herzlichen Dank für Eure und die von Euch „erjagten“ Stimmen, die mir bei der von der *Rheinischen Post* ausgeschrieben Wahl zur Sportlerin des Jahres 2010 in Haan/ Hilden zum Sieg verholfen haben.

Veronika Scharbatke, Mai 2011

Auch von dieser Stelle aus gratulieren wir herzlich. Den aus diesem Anlass in der RHEINISCHEN POST vom 21. Mai 2011 veröffentlichten Artikel wollen wir unseren Leserinnen und Lesern nicht vorenthalten.

THEMA SPORTLERWAHL 2010

Spannender Endspurt

Die Gewinner der Sportlerwahl 2010 der Rheinischen Post stehen fest – am Donnerstag ist Pokalübergabe. Veronika Scharbatke setzte sich am Ende ebenso deutlich durch wie René Kautz. Und als Team siegte der Tennis-Nachwuchs des TC Stadtwald Hilden

HILDEN/HAAN Auch in diesem Jahr war die Beteiligung an der Sportlerwahl der Rheinischen Post groß. Vor allem im Endspurt kam unsere Redaktion noch einmal mächtig ins Schwitzen, zählte letztlich 807 gültige Stimmen. Einzig in der Männer-Konkurrenz kristallisierte sich der Sieger bereits früh heraus. In den beiden anderen Kategorien gab es jedoch lange Zeit ein Kopf-an-Kopf-Rennen.

Bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres setzte sich mit Veronika Scharbatke erneut eine Leichtathletin durch. Die Haanerin siegte bei den Deutschen Meisterschaften in Erfurt in ihrer Altersklasse über die 400-, 800- und 3.000-Meter-Strecke. Normalerweise weiß die 60-Jährige vor allem mit ihrer Spritzigkeit beim Start zu überzeugen. Bei der Sportlerwahl 2010 aber bewies sie ganz eindeutig den längeren Atem und fuhr am Ende mit 234 Stimmen noch einen deutlichen Erfolg ein.

Rang zwei ging diesmal an Lina Hohnhold. Das Tennis-Talent vom TC Stadtwald Hilden verteidigte 2010 auf roter Asche ihren Titel als U12-Niederrheinmeisterin, kam bei den Deutschen Jugendmeisterschaften bis ins Halbfinale und holte am Ende des Jahres in der Halle den U-14-Niederrhein-Titel. 117 Leser fanden das herausragend.

Rang drei belegte mit 52 Stimmen Franziska Scheffler von der LG Hilden. Die 21-Jährige bejubelte im Duathlon den NRW-Vizemeistertitel, siegte danach überlegen bei der Deutschen U23-Meisterschaft in Oberursel und gewann dann auch noch die NRW-Meisterschaft im Cross-Duathlon.

Wesentlich klarer hingegen verlief die Wahl zum Sportler des Jahres. Denn René Kautz setzte sich gleich zu Beginn an die Spitze, die er danach nicht mehr abgab. Der Triathlet meisterte im vergangenen Jahr als bester Starter der Hildener AT den „Challenge Roth“. Mit 103 Stimmen hatte er jetzt einen deutlichen Vorsprung. ...

Birgit Sicker

Kreis Mettmann: Besondere Ehrung für Veronika Scharbatke und Werner Beecker – Kurt Scharbatke

Der Kreis Mettmann ehrte in diesem Jahr zum vierten Mal herausragende Team- und Einzelsportler. Alle 10 Städte des Kreises hatten Kandidaten und Kandidatinnen benannt, aus denen eine Jury die zu ehrenden Sportlerinnen und Sportler auswählte. In der Kategorie Senioren-Sportlerin/-Sportler des Jahres wurden Veronika Scharbatke und Werner Beecker für ihre Erfolge bei Deutschen Meisterschaften geehrt. Die Sportlerehrung fand im stimmungsvollen Ambiente des Lokschuppens Erkrath statt.

Auch von dieser Stelle aus gratulieren wir herzlich.

Ratinger Zeitung (26.09.11)

Kreis ehrte herausragende Sportler

Anerkennung für erfolgreiche Team- und Einzelsportler

KREIS Mettmann. Um dem Stellenwert des Sports im Kreis Mettmann und den herausragenden Leistungen einzelner Sportler und Mannschaften Rechnung zu tragen, ehrte der Kreis Mettmann auch in diesem Jahr zahlreiche Sportler am Donnerstagabend (22. September) im Lokschuppen in Erk-rath-Hochdahl in Gegenwart zahlreicher geladener Gäste aus Sport, Politik und Verwaltung.

Unter den Geehrten fanden sich Deutsche und Europameister und erfolgreiche Weltmeisterschaftsteilnehmer. Aus 34 von den kreisangehörigen Städten und den Stadtsporverbänden eingereichten Nominierungen hatte eine Jury zwölf Einzelsportler, eine Mannschaft und einen Ehrenamtler ausgewählt.

Für ihre Leistungen als Einzelsportler geehrt wurden ... Leichtathletin Laura Vierbaum aus Haan vom Allgemeinen Rather Turnverein in Düsseldorf (Deutsche A-Jugend-Meisterin mit der 4 x 400-Meter-Staffel), Monika Zapalska vom TuS 08 Lintorf aus Ratingen (Deutsche Jugendmeisterin über 100 Meter Hürden sowie mit der 4 x 400-Meter-Staffel, Silbermedaillengewinnerin über 100 Meter Hürden beim European Youth Olympic Festival), ... **Veronika Scharbatke** aus Haan vom Leichtathletik-Club Wuppertal (Deutsche Meisterin über 400, 800 und 3.000 Meter der Seniorinnen W 60), **Werner Beecker** aus Haan vom Leichtathletik-Club Wuppertal (Deutscher Meister im Crosslauf der Senioren M 75, Deutscher Meister über 10.000 Meter der Senioren M 75). ...

Für sein ehrenamtliches Engagement wurde der Erkrather Lothar Mixa ausgezeichnet. Mixa ist Lehrer an der Grundschule Herrenhauser Straße in Mettmann. Hier initiiert und organisiert er jährlich die Sportabzeichenprüfungen – mit dem Ergebnis, dass vier von fünf Schülern die Schule mit dem Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes verlassen.

Attraktive Showeinlagen lieferten der TV Haan mit seiner Cheerleading-Gruppe „Cool Company“, Manager Wolf Werner und Co-Trainer Uwe Klein von Fortuna Düsseldorf sowie die 1. Regionalliga-Mannschaft vom Federballclub Langenfeld.

Musikalische Unterhaltung bot das „New Orleans Quartett“ aus Erkrath unter der Leitung von Jacky Müller, durch den Abend führte Stefan Altenburg (RTL).

Das war ja mal eine richtig tolle Feier mit allem Drum und Dran. Da konnten sich Veronika und Werner ja wie kleine Könige fühlen. Da kann eine Stadt wie Wuppertal nicht konkurrieren.

N.K.

Porzer Winterlaufserie (06.02.11) – 15 km (amtlich vermessene Strecke): 1. Simon Bleich (83/TSV Krodorf-Gleiber) 53:02 ... 40. Muammer Olcun (63) 62:13 (M 45/10.) 248 Läufer + 57 Läuferinnen im Ziel.

Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt (12./13.02.): Ein goldiges Wochenende für Veronika Scharbatke – Kurt Scharbatke

800 m W 60 (12.02.): 1. Veronika Scharbatke (50) 3:09,98; 2. Traudel Hoschke (51/ Hombberger TV) 3:10,64 von 4

3.000 m W 60 (12.02.): 1. Veronika Scharbatke 13:15,66; 2. Traudel Hoschke 13:16,64 ... von 3

400 m W 60 (13.02.): 1. Veronika Scharbatke (50) 79,70; 2. Waltraud Engelke (51/ TK Jahn Sa-stedt) 82,97

Bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften im thüringischen Erfurt konnte Veronika Scharbatke die Farben des LC Wuppertal erfolgreich in Szene setzen. Zuerst gelang ihr über 800 m die erfolgreiche Titelverteidigung in der Altersklasse W 60 mit einer Zeit von 3:09,98 Min. 5 Stunden später startete sie dann am Abend über 3.000 m. Erst in der letzten Runde konnte sie

sich mit einem tollen Endspurt gegen die „Jüngste“ dieser Altersklasse, Traudel Hoschke, entscheidend durchsetzen und den zweiten Titel in 13:15,66 Min. erringen.

Am frühen Morgen des nächsten Tages dann der Start über 400 m. Da hier nur zwei Starterinnen gemeldet waren, musste Veronika auf jeden Fall den Medaillenstandard von 81 Sek. schaffen, wenn sie deutsche Meisterin werden wollte. Mit 79,70 Sek. gelang ihr das in eindrucksvoller Weise trotz ihrer schweren Beine nach den Strapazen des Vortages. So konnte sie - zu Tränen gerührt - auch noch die dritte Ehrung an diesem Wochenende als deutsche Meisterin entgegennehmen.

Porzer Winterlaufserie (20.02.) – Halbmarathon (amtlich vermessene Strecke): 1. Simon Bleich (83/ TSV Krodorf-Gleiber) 1:16:39 ... 81. Muammer Olcun (63) 1:36:49 (M 45/18.) 264 Läufer + 68 Läuferinnen im Ziel.

Trotz des kalten Windes und Temperaturen von plus 3 Grad gab es insbesondere beim Halbmarathonlauf so viele Nachmeldungen, dass der Start um 5 Min. verschoben werden musste. Muammer hatte sich im Vorfeld eine leichte Verletzung zugezogen. Er nutzte dieses Rennen deshalb nur als Test. Sein Hauptaugenmerk galt dem Halbmarathon im Rahmen des ÖGER-Marathons Anfang März im türkischen Antalya. Dort lief es allerdings verletzungsbedingt für ihn sehr schlecht. Er kam aber ins Ziel. Das war unter diesen Umständen für ihn schon ein Erfolg. 2010 klappte es für Muammer in Antalya wesentlich besser. In 1:29:30 Std. (1:29:32 Brutto) belegte er seinerzeit Platz 8 in der M 45.

N.K.

Duisburger Winterlaufserie weiterhin der große Hit, allerdings nicht bei uns LCWern

2. Lauf - 15 km (26.02.): 1. Jan Fitschen (M 30/ TV Wattenscheid) 45:38 ... 613. Jörg Hanisch (75) 1:11:02 (M 35/82.) - nur Netto-Zeiten - 2.156 Läufer + 689 Läuferinnen im Ziel.

3. Lauf - Halbmarathon (26.03.): 1. Karsten Kruck (M 30/ LC Duisburg) 1:11:55 ... 1.086. Jörg Hanisch (75) 1:50:55 (M 35/135.) - nur Netto-Zeiten - 1.945 Läufer + 644 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecken -

Die Duisburger Winterlaufserie an der Regattabahn erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Die Startnummern waren bereits innerhalb von 3 Wochen am 05.11.10 ausgebucht. Unsererseits ist das ehemals große Interesse dagegen deutlich zurückgegangen. Nur Jörg Hanisch machte sich auf den Weg nach Duisburg.

N.K.

Hallensportfest in Leverkusen (27.02.): Miles Gutbrod gewinnt trotz Verletzung – Marina Stall

1.000 m M 14 (2 Zeit-Endläufe): 1. Miles Gutbrod (97/LCW) 3:03,11 (1./I), 2. Jannik Schüller (ART Düsseldorf) 3:06,55 (2./I), 3. Yannick Neumann (TV Hoffnungsthal) 3:08,28 (1./II) 17 Läufer im Ziel.

Vor den Nordrheinmeisterschaften wollte Miles noch einen Hallen-Wettkampf absolvieren. Was lag da näher, als zum Hallensportfest nach Leverkusen zu fahren? Doch vier Tage vorher zog er sich im Sportunterricht noch eine Bänderüberdehnung zu. Er konnte deshalb nicht trainieren. Doch nach einer Ruhigstellung mit einem Aircast hatte sich das Band wieder ein bisschen erholt. Miles war deshalb optimistisch, den Wettkampf gut zu überstehen.

Als wir in Leverkusen ankamen, zeichnete sich leider schon eine deutliche Zeitplanverzögerung ab, sodass überhaupt nicht klar war, wann das Rennen der M 14 gestartet würde. Letztlich kam es dann zu einer Verspätung von mehr als einer Stunde. Miles' Zeit blieb sicherlich auch aus diesem Grunde ein wenig hinter den Erwartungen zurück, da er den Konzentrationsbogen nicht so lange aufrecht halten konnte. Ständig war er auf dem Sprung, sich zeitgerecht warm zu machen.

Die Starter in der M 14 wurden auf 2 Läufe verteilt. Durch seine gute Stellplatzzeit von 3:00,79 Min.

kam Miles in den ersten Lauf. Direkt vom Start ab übernahm Miles die Führung. Nur einmal wurde er 300 m vor dem Ziel kurz von Jannik Schüller (ART Düsseldorf) angegriffen, der es geschafft hatte, zu ihm aufzuschließen. Doch mit einem eindrucksvollen Sprint schaffte es Miles, den Abstand schnell wieder auf gut 5 m zu vergrößern. Er erreichte das Ziel unangefochten in 3:03,11 Min.

Deutsche Crossmeisterschaften in Lönigen (05.03.): Werner Beecker souverän – N. Korte

Senioren M 60 - M 75 über 5,27 km (1 kleine + 3 große Runden): 1. Manfred Dormann (50/ TV Bad Dürkheim) 19:34 ... 57. Werner Beecker (32) 25:24 (M 75/1.) 74 Läufer + 75 Läuferinnen (W 45 - W 70) im Ziel.

Bei den Deutschen Crossmeisterschaften im niedersächsischen Lönigen konnte Werner Beecker einmal mehr die Konkurrenz in seiner Altersklasse sicher in Schach halten. Auf dem Rasen- und Wiesenparcours mit leichten Steigungen und Strohhindernissen lief er auf den drei Jahre jüngeren Ludwig Mesel vom LC Bad Dürkheim (26:34) einen Vorsprung von gut einer Minute heraus. Mit Ausnahme des Jahres 2005 (nicht gestartet) gewann damit Werner Beecker seit 2002 immer seine Altersklasse.

LCW-Abordnung beim Achtkastelenloop im niederländischen Vorden (06.03.) – Gabi Krüger

Beim Achtkastelenloop in Ewout Hilferinks Heimatort Vorden konnte man 10 km, 21,1 km oder 30 km laufen. Das war für Margarete und Danilo Marzo, Cordula und Walter Hümpfner, Gabi und Rainer Krüger ein guter Grund, dort einmal hinzufahren. Ewout war natürlich auch da.

Bei Sonnenschein und blauem Himmel ging es um 12.15 Uhr los. Die total flache Strecke führte durch Felder und an Bauernhöfen vorbei. Ca. 800 Läuferinnen und Läufer waren am Start. Ewout und Danilo liefen Halbmarathon. Ewout lief als 6. der Gesamtwertung in 1:21:41 Std. eine persönliche Bestzeit. Danilo erreichte das Ziel nach 1:34:19 Std., wurde allerdings in der Ergebnisliste bei den Frauen geführt. Hier belegte er Platz 4. Bei den Männern wäre er 28. geworden.

Über die 10-km-Distanz liefen Rainer 46:07 (Platz 97), Walter 47:48 (Platz 143), Cordula 54:01 (Platz 68) und Gabi 59:48 (Platz 125).

Eine Altersklassenwertung gab es nicht. Urkunden wurden auch nicht ausgeteilt. Allerdings erhielten alle Läuferinnen und Läufer ein T-Shirt. Im Anschluss an diese schöne Veranstaltung sind wir noch zusammen Essen gegangen. Vielleicht sind wir im nächsten Jahr wieder dabei.

Neandertallauf in Erkrath-Hochdahl (13.03.): 4 erste Plätze für den LCW – Gabi Krüger

Wir waren mit 17 Läuferinnen und Läufern beim Neandertallauf vertreten. Die Sonne meinte es gut mit uns. Der nächtliche Regen hatte sich glücklicherweise verzogen. Die Veranstaltung war gut organisiert. Wir erreichten 4 erste Plätze. Dagmar, Inge, Rolf und Hans-Hermann gewannen ihre Altersklassen. Dazu herzlichen Glückwunsch!

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Hendrik Döpfer (92/ ohne Verein) 18:29 ... 4. Rolf Werg (56) 19:39 (Mä./3.), 13. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 21:23 (Mä./8.) 111 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Meike Polanz (80/ TRIlander Mettmann) 20:53 ... 7. Karen Böhnke (91) 25:09 (Fr./7.), 11. Susanne Böhnke (61/ BibRunners 468 Uni Wupp.) 27:12 (Fr./9.), 29. Gabi Krüger (63) 29:25 (Fr./19.) 61 Läuferinnen im Ziel.

Drittelmarathon (14,065 km) Männer, männl. Jugend: 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 49:44 ... 7. Jan Eggert (74/ Tri-Club Wuppertal, früher LCW) 54:14 ... 52. Danilo Marzo (57) 1:04:17 (M 50/10.), 54. Udo Wilde (56) 1:04:25 (M 55/4.), 80. Siegfried Schönberg (66) 1:06:14 (M 45/16.), 84. Jörg Kayser (66) 1:06:25 (M 45/18.), 131. Friedhelm Garze (48) 1:08:51 (M 60/5.), 148. Jörg Hanisch (75) 1:09:51 (M 35/16.), 183. Rainer Krüger (62) 1:12:08 (M 45/42.), 200.

Andreas Brück (58) 1:13:33 (M 50/39.), 211. Walter Hümpfner (59) 1:13:59 (M 50/43.) 433 Läufer im Ziel.

Drittelmarathon Frauen, weibl. Jugend: 1. Jaqueline Funke (72/ ASC Düsseldorf) 1:00:21 ... 6. Dagmar Wilde (63) 1:08:05 (W 45/1.), 13. Annette Bohnes (68) 1:14:16 (W 40/5.), 30. Inge Keller (54) 1:20:21 (W 55/1.), 37. Cordula Hümpfner (61) 1:23:00 (W 50/6.) 98 Läuferinnen im Ziel.

Drei weitere Läufer vom Lauf- und Walkingtreff Eckbusch gingen über 14 km an den Start und erreichten beachtliche Ergebnisse. Christopher Happe siegte auf Anhieb bei den A-Schülern.

Christopher Happe 1:08:55 (A-Sch./1.), Dominic Stuhl 1:08:59 (M 20/21.), Stephan Happe 1:24:48 (M 45/82.)

Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen (13.03.): Miles Gutbrod mit neuer persönlicher Bestzeit auf dem Treppchen – Martina Stall

5-km-Jedermann-Lauf (2 Runden/ amtlich vermessene Strecke): 1. Alexey Fomin (M 20/ Siberian State Industrial Univ/RUS) 15:29 ... 39. Miles Gutbrod (97) 19:13 (A-Sch./2.) - nur Netto-Zeiten - 200 Läufer + 124 Läuferinnen im Ziel.

Der 30. Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ fand bei guten Wetterbedingungen statt. Miles hatte sich für diesen Lauf entschieden, weil die Strecke amtlich vermessen und damit im Gegensatz zum Neandertallauf - bestenlistenfähig ist. Diesmal waren die Temperaturen gegenüber dem Vorjahr deutlich angenehmer. Es bestanden insofern gute Aussichten, dass Miles seine persönliche Bestzeit von 20:00 Min. verbessern könnte.

Die erste Runde ging er etwas langsam an. Mit einer Zeit von knapp unter 10:00 Min. nahm er die zweite Runde in Angriff. Mit einem Endspurt schaffte es Miles, seine persönliche Bestzeit auf 19:13 Min. zu verbessern.

Die früheren LCWer Nikolai und Jan-Philipp Werner (Wuppertaler SV) liefen als 7. bzw. 11. Zeiten von 17:02 bzw. 17:13 Min.

Durch die Disqualifikation des Erstplatzierten in der Altersklasse Schüler M 14, der unter falschem Namen und falscher Altersangabe gestartet war, wurde Miles nachträglich noch Zweiter in seiner Altersklasse. Deshalb an dieser Stelle ein Dankeschön an Herrn Ruppert aus Aachen, der uns auf diesen Umstand bei den Nordrhein-Schüler-Hallenmeisterschaften ansprach. Uns wäre die Korrektur in der Ergebnisliste sonst gar nicht aufgefallen.

8. Senioren-Hallen-Europameisterschaften in Gent (16. - 20.03.11): Alles war sehr aufregend und doch war es ein tolles Erlebnis! – Veronika Scharbatke

Ja, nun war es soweit! Ich hatte mich durchgerungen, erstmals an internationalen Meisterschaften, den Hallen-Europameisterschaften, teilzunehmen. War mein Manager die treibende Kraft? Erste Hürde: Es reichte nicht aus, Georg Rüttinger eine E-Mail zu schicken. Der erledigt dann alles prompt und äußerst zuverlässig. An dieser Stelle noch ein herzliches Dankeschön für all die schon erledigten Anmeldungen. Nein, nun musste man alles selber machen, Welch ein Aufwand. Naja, es hat geklappt!

Dann, erstmals ein Lauf mit internationaler Beteiligung. Meine deutschen Mitstreiterinnen kannte ich ja alle, aber die anderen? Es klappte, ich konnte über 3.000 m, wenn auch mit gutem Abstand zu den beiden Erstplatzierten, immerhin die Bronzemedaille erkämpfen.

Einen Tag später die 800 m. Teils bekannte Gesichter vom 3.000-m-Lauf, aber auch einige neue Mitstreiterinnen. Nach hartem Kampf reichte es zum undankbaren 4. Platz. Für mich aber trotzdem ein toller Erfolg.

Der 3. Tag sollte ein Ruhetag sein. Ich wurde aber überredet, am Freiluft-Crosswettbewerb über 5

km (und dies bei den Hallen-Meisterschaften) teilzunehmen, da man sich mit der Mannschaft Chancen für eine Medaille ausrechnete. Bei sonnigem Wetter startete ich mit Marianne (immerhin schon Cross-Weltmeisterin gewesen – diesmal die Silbermedaille in der Einzelwertung) und Hannelore. Die Engländerinnen erwiesen sich als unsere stärksten Konkurrentinnen, stellten aber auch dann die Einzel-Europameisterin. Von außen unterstützt, kannten wir alle drei unsere Abstände und so reichte es schließlich tatsächlich zu Platz 1, Goldmedaille. Super!!! Europameisterin und innerhalb bzw. mit einer Mannschaft. Ein ganz neues, schönes Gefühl. Mit einem gemeinsamen Freudentanz (so sehen Sieger aus ...) wurde gebührend gefeiert.

Am letzten Tag standen die 1.500 m auf dem Programm. Man kannte sich nun. Einlauf wie bei den 800 m, also wieder die Blechmedaille. Die beiden Engländerinnen und die Südtirolerin waren einfach zu gut. Trotzdem, ich war sehr zufrieden.

Schade nur, dass die Siegerehrung für den Crosslauf fast ohne Beteiligung der Sportlerinnen vollzogen wurde. Die Organisation war etwas mit dem Mammutprogramm überfordert. So hatte man nach vielen Diskussionen verkündet, dass die Siegerehrung am nächsten Tag stattfindet. Nachdem dann fast alle weg waren, führte man die Siegerehrung dann doch noch am Abend durch. Wie gesagt, es war fast keiner mehr da. So war das private Foto-Shooting unserer Siegermannschaft am nächsten Tag eine kleine Entschädigung.

Alles war sehr aufregend und doch war es ein tolles Erlebnis. Man kam mit vielen Sportlern und Sportlerinnen ins Gespräch. Schön war es auch, wie herzlich sich alle nach dem Zieleinlauf in den Arm nahmen und man stand auch Arm in Arm geduldig den Zielfotografen zur Verfügung.

3.000 m W 60 (16.03.): 1. Ros Tabor (49/ Großbr.) 11:56,27; 2. Waltraud Egger (50/ Italien) 12:08,54; 3. VERONIKA SCHARBATKE (50/ Deutschl.) 13:48,90; 4. Hannelore Bezold (49/ Deutschl.) 13:53,13; 5. Roswitha Schaeffler (46/ Deutschl.) 13:56,25; 6. Brigitte Nittel (47/ Deutschl.) 14:15,37 ... von 11

Kurt Scharbatke: Gleich bei ihrer ersten Teilnahme an internationalen Seniorenmeisterschaften konnte sich Veronika Scharbatke mit einer Bronzemedaille schmücken. Schnell fiel die Entscheidung über die ersten beiden Plätze, da die Britin Ros Tabor und die Italienerin Waltraud Egger ein sehr hohes Tempo vorlegten. So entwickelte sich um Platz 3 ein taktisches Rennen zwischen den deutschen Läuferinnen. Veronika führte erst eine Verfolgergruppe an die zwischenzeitlich drittplatzierte Belgierin Bertha Schreurs (am Schluss 7. in 14:26,87) heran. 300 m vor dem Ziel konnte sich Veronika dann entscheidend absetzen. In 13:48,90 Min. überquerte sie überglücklich die Ziellinie.

800 m W 60 (18.03.): 1. Agnes Hitchmough (50/ Großbr.) 2:42,89; 2. Ros Tabor (49/ Großbr.) 2:50,10; 3. Waltraud Egger (50/ Italien) 2:53,09; 4. VERONIKA SCHARBATKE (50/ Deutschl.) 2:58,65; 5. Hannelore Bezold (49/ Deutschl.) 3:06,19 ... von 9

Kurt Scharbatke: Auch über 800 m überzeugte Veronika. In einem sehr couragiert geführten Rennen blieb ihr allerdings nur der undankbare 4. Platz. Mit ihrer guten Zeit von 2:58,65 Min. war sie aber sehr zufrieden. Das Rennen kam fast einem Länderkampf Großbritannien gegen Deutschland gleich, den die Britinnen aber deutlich mit den Plätzen 1, 2 + 6 für sich entschieden.

Crosslauf W 60 über ca. 5 km (19.03.): 1. Ros Tabor (49/ Großbr.) 22:31; 2. Marianne Spronk (48/ Deutschl.) 23:06; 3. Janine Schouppe (46/ Belgien) 23:21 ... 7. VERONIKA SCHARBATKE (50/ Deutschl.) 24:58 ... von 15 (in allen Altersklassen insgesamt 123 Läuferinnen am Start)

Kurt Scharbatke: „Länderkampf“ Großbritannien gegen Deutschland 2. Teil: Veronika hatte ursprünglich gar nicht vorgehabt, auch noch den Crosslauf über ca. 5 km mitzumachen. Sie wurde aber von der Mannschaft überredet, da es neben der Einzelwertung auch noch eine Mannschaftswertung (Zeitaddition von jeweils drei Läuferinnen) gab. Zusammen mit Marianne Spronk und Hannelore Bezold reichte es diesmal zum Sieg gegen die Britinnen und damit zur Goldmedaille.

1.500 m W 60 (20.03.): 1. Agnes Hitchmough (50/ Großbr.) 5:48,36; 2. Waltraud Egger (50/ Italien) 5:52,49; 3. Ros Tabor (49/ Großbr.) 5:55,96; 4. VERONIKA SCHARBATKE (50/ Deutschl.) 6:09,04; 5. Janine Schouppe (46/ Belgien) 6:10,62; 6. Susan Hames (50/ Großbr.) 6:18,90 ... von 12

Kurt Scharbatke: Zum Abschluss standen noch die 1.500 m an. Bis gut über die Hälfte der Strecke konnte Veronika den drei überragenden Mittelstreckenläuferinnen der bisherigen Meisterschaftstage folgen. Dann musste sie aber den Kontakt etwas abreißen lassen. In 6:09,04 Min. lief sie wieder einmal als beste Deutsche auf einen hervorragenden 4. Platz.

Mit einmal Gold, einmal Bronze und zwei vierten Plätzen kann Veronika für ihre erste Teilnahme an internationalen Meisterschaften ein positives und glückliches Fazit ziehen.



Veronika führt das Verfolgerfeld über 3.000 m vor Hannelore Bezold (3482) an. Ganz rechts am Bildrand ist noch die Belgierin Bertha Schreurs zu sehen, die später auf den 7. Platz zurückfiel.

Aus SENIOREN LEICHTATHLETIK Mai 2011: Mit rund 3.400 gemeldeten Athletinnen und Athleten (davon alleine 695 aus Deutschland) platzten die 8. Hallen-Europameisterschaften im belgischen Gent so ziemlich aus allen Nähten. Trotz der idealen Wettkampfmöglichkeiten in der Flanders Sports Arena mit ihren 6 Rundbahnen und den entsprechenden Anlagen für die technischen Wettbewerbe sah der Zeitplan an den ersten beiden Tagen Wettkämpfe zwischen 8.00 Uhr morgens bis Mitternacht vor.

Die überwiegende Anzahl der Wurf Wettbewerbe fand in unmittelbarer Nähe des Hallenkomplexes statt, die Geherinnen und Geher absolvierten ihre Straßenwettbewerbe in Steinwurfweite zur Halle und die Crosslaufstrecke befand sich nur wenige Gehminuten entfernt auf einer gut zu belaufenden Crosspiste am Rande eines kleinen Badesees.

Mit 354 Medaillen erwies sich Deutschland als erfolgreichste Nation vor Großbritannien (162), Frankreich (116), Belgien (97) und Italien (90). Insgesamt waren 37 Nationen an dem Medailensegen beteiligt.

Veronika hatte auch schon eine sportliche Vergangenheit, bevor sie zum LCW kam. Die RHEINISCHE POST hat sie aufgezeichnet.

International auf Achse

PORTRÄT Erst im fortgeschrittenen Alter findet Veronika Scharbatke Spaß am Laufen. Angekommen ist die 60-Jährige aber noch nicht. Die Weltmeisterschaft hat sie als nächste Etappe im Blick.

Rheinische Post vom 06.04.11 (Dominique Schroller)

HAAN Ihren sportlichen Ehrgeiz hat Veronika Scharbatke spät entdeckt. Ein Jahr vor ihrem 50. Geburtstag startet die Haanerin aus dem Stand durch, um ihr hochgestecktes Ziel zu erreichen. Sie möchte einmal in ihrem Leben bei einem Marathon mitlaufen. „Das hatte ich mir in den Kopf gesetzt.“ Sie besorgt sich Laufschuhe und Trainingshose und macht sich auf den Weg. Für ihren Körper ist die Bewegung ungewohnt. „Eigentlich bin ich komplett unsportlich. Da meine Eltern in keinem Verein waren, bin ich als Kind damit nie in Kontakt gekommen“, erzählt Scharbatke.

Die Haanerin startet inzwischen bei Langstreckenläufen auf der ganzen Welt und sammelt nebenbei bei Deutschen Meisterschaften die Medaillen auf der Mittelstrecke. „Das Training für die unterschiedlichen Distanzen lässt sich eigentlich nur schwierig kombinieren. Aber irgendwie gelingt es mir doch. Meine Stärke ist die Spritzigkeit beim Start“, sagt die 60-Jährige. Das Laufen begeistert sie bereits nach den ersten Schritten. Sie merkt schnell, dass sie einen langen Atem hat. Die Fünf-Kilometer-Runden mit dem Lauffreud sind ihr schon bald zu wenig, sie rückt in die Zehn-Kilometer-Klasse auf.

Beim Start der Winterlaufserie in Duisburg 1999 beherzigt sie noch den Rat des Trainers und wagt sich nur auf die kürzeren Strecken. „Doch danach wollte ich mich beweisen und habe mich ganz gezielt auf den Marathon vorbereitet“, berichtet die Haanerin. Bei niedriger Pulsfrequenz hält sie im Training drei Stunden locker durch und geht 1999 erstmals in Köln ins Rennen. „Bevor es losging, war ich so aufgeregt, dass ich zigmal auf der Toilette war. Dabei war mein einziges Ziel anzukommen.“

Als sie nach etwas mehr als 42 Kilometern die Linie überquert, bleibt die Uhr bei vier Stunden und neun Minuten stehen. „Da hätte ich locker noch ein bisschen weiter laufen können.“ Überwältigt von dem Gefühl, am Ziel zu sein, bricht Veronika Scharbatke in Tränen aus. Obwohl sie inzwischen schon in Berlin, New York und Südafrika den Asphalt mit Füßen getreten hat, bleibt das erste Mal für sie etwas besonderes. „So locker bin ich nie wieder an den Start gegangen. Später wollte ich immer eine bestimmte Zeit erreichen.“

Die Dreieinhalb-Stunden-Grenze unterschreitet sie erstmals 2007 in Düsseldorf. Doch auch das ist nur ein Etappenziel. „Mein Traum ist, die großen Fünf komplett zu machen. Boston, New York und Berlin habe ich schon, Chicago und London fehlen mir noch.“ Vorerst konzentriert sich Veronika Scharbatke auf die kurzen Distanzen und genießt ihre Erfolge auf der Tartanbahn. „Die Siegerehrung ist so schön. Wenn ich aufgerufen werde, habe ich Pudding in den Beinen und wenn ich da oben stehe, muss ich fast immer weinen.“

Sieben Mal stand sie bei Deutschen Meisterschaften in ihrer Altersklasse bereits als Siegerin auf dem Podest. Zuletzt holte sie in Erfurt über die 400-, 800- und 3.000-Meter-Strecke Gold. In der Nacht vor dem Start findet Veronika Scharbatke jedoch nach wie vor keinen Schlaf. „Dafür bin ich einfach zu aufgeregt“, gesteht die zierliche Frau mit dem sportlichen Kurzhaarschnitt. Sie ist stolz auf ihre Leistungen und bereut es manchmal, nicht früher losgelaufen zu sein. ...

Nordrhein-Schüler-Hallenmeisterschaften in Leverkusen (20.03.): Platz 6 für Miles Gutbrod – Martina Stall

1.000 m Schüler M 14: 1. Jan Ruhrmann (97/ DJK SG Tackenberg) 2:55,42 ... 6. Miles Gutbrod + Yannick Neumann (TV Hoffnungsthal) beide 3:01,60

Für diese Nordrhein-Hallenmeisterschaften hatte sich Miles Gutbrod, Inhaber aller Kreismeistertitel auf den Mittel- und Langstrecken in der vergangenen Saison, als einziger Wuppertaler Läufer für die 1.000-m-Distanz der M 14 qualifiziert. Er ging mit der drittschnellsten Meldezeit ins Rennen, an dem 12 Athleten teilnahmen. Leider blieb Miles als Sechster in 3:01,60 Min. jedoch hinter seiner persönlichen Bestzeit zurück.

Die ersten 500 m wurden von den Läufern extrem schnell angegangen. (100 m: 14 s, 500 m: 84 s). Trotzdem vermochte Miles auf den ersten 700 m mit dem führenden Jan Ruhrmann gut mitzuhalten. Durchgängig lief er in der dreiköpfigen Spitzengruppe.

Doch bei 700 Metern setzten sich Jan Ruhrmann und Simon Schophaus (SG Langenfeld) vom Feld ab. Miles konnte die entstandene Lücke nicht mehr schließen und verlor dann leider auf den letzten 50 Metern aus mentalen Gründen noch drei weitere Plätze. In einem spannenden Endkampf kam Jan Ruhrmann in der Zeit von 2:55,42 Min. vor Simon Schophaus (2:55,87) und Moritz Proff (3:00,17/ Eintracht Duisburg) ins Ziel. Simon Schophaus, der Dritte der Kreis-Bestenliste 2010 in 3:15,59 Min. über 1.000 m, schaffte es, seine persönliche Bestzeit enorm zu verbessern.

Steinfurter Staffelmарathon (20.03.): Den 3. Platz bei den Frauen nur knapp verpasst – Gabi Krüger

Frauen:	4. Dagmar Wilde (1:41:41) + Sabine Schubert (1:47:00)	3:28:41
	27. Daniela Krüger (2:04:03) + Miriam Hommelsheim (2:39:38)	4:43:40
Mixed:	52. Cordula Hümpfner (2:00:17) + Walter Hümpfner (1:51:25)	3:51:41
	63. Gabi Krüger (2:18:56) + Rainer Krüger (1:44:35)	4:03:31
Männer:	31. Julien Levy (1:50:18) + Ewout Hilferink (1:23:22)	3:12:40

Die Veranstaltung war - wie auch in den Jahren zuvor - bestens organisiert. Bei strahlendem Sonnenschein ging es um 10:30 Uhr los. Daniela, Dagmar, Cordula, Gabi und Julien waren die ersten Läufer/innen. Durch die kleinen Örtchen und über Feldwege führten die 21 km nach Borghorst und wieder zurück nach Steinfurt. Am Anfang ging es leicht aber stetig bergan. In Borghorst war ein Berg (zum Glück der einzige auf der Strecke) zu bezwingen. Danach verlief die Strecke ziemlich flach. Zum Ziel hin ging es sogar bergab. Hier störte nur das Kopfsteinpflaster ein wenig.

Die zweite Runde wurde dann von Miriam, Sabine, Walter, Rainer und Ewout gelaufen. Es gab sehr gute Zeiten. Vor allen Dingen Sabine und Ewout zeigten sich in Bestform. Sabine und Dagmar verpassten nur um 9 Sek. (!) den 3. Platz bei den Frauen. Miriam ist bis km 18 durchgekommen. Dann bekam sie plötzlich starke Schmerzen in den Beinen, sodass sie die letzten 3 km mehr oder weniger gehend und humpelnd absolvieren musste. Sie wollte aber unbedingt ins Ziel kommen damit die Staffelzeit auch gewertet wurde. Das ist wahrer Teamgeist! Im Ziel ist sie dann auch sofort zu Boden gegangen und musste sich von den Profis erst einmal massieren lassen.

Kreis-Cross- und -Waldlaufmeisterschaften in Solingen (27.03.): Miles erneut Kreismeister + Mannschaftstitel wieder mit Miles, Jannos und Nick – Georg Rüttinger

Crosslauf Männer, männl. Jugend A über 5,6 km (4 Runden): 1. Stefan Middeldorf (68/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 21:07, 2. Nikolai Werner (89/ Wuppertaler SV) 21:21 ... 16. Norbert Korte (50) 29:33 (M 40+/11.), 17. Gargis Rashid (72) 29:51 (M 20+/5.) 17 Läufer im Ziel.

Crosslauf weibl. Jugend B über 2,6 km (2 Runden): 1. Anja Roggel (95/ LG Remscheid) 11:08; 2. Kassandra Edmonds (95/ LCW) 12:22 3 Läuferinnen im Ziel (im Rahmen des Laufes der Frauen und der männlichen Jugend B über 3,9 km)

Waldlauf Schüler A (M 14/ M 15) über 2,6 km (2 Runden): 1. Marc André Traichel (96/ Wuppertaler SV) 10:05; 2. Miles Gutbrod (97/ LCW) 10:16; 3. Jakob Jöschke (97/ LG Hilden) 10:49 ... 7. Jan-

nos Karabotsos-Galonski (97) 11:09 (M 14/4.), 12. Nick Rosenhahn (97) 11:55 (M 14/8.), 15. Myuran Manoharan (97) 13:23 (M 14/10.) 18 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung: 1. LCW 33:20; 2. LG Remscheid 34:09 von 3

Waldlauf Schülerinnen A (W 14/ W 15) über 2,6 km (2 Runden):1. Maria Kirchner (97/ Wuppertaler SV) 10:48 ... 13. Julia Forsthoff (96) 14:35 (W 15/5.) 13 Läuferinnen im Ziel.

Waldlauf Schüler B (M 13) über 2.050 m: 1. Christopher Traichel (98/ Wuppertaler SV) 7:40 ... 9. Vito Lawrenz (98) 9:32; 10. Norman Heyne (98) 9:45 14 Läufer im Ziel.

Schülerinnen B (W 13) über 2.050 m: 1. Alina Kipker (98/ Wuppertaler SV) 8:38 ... 16. Lea Stachely (98) 11:02 19 Läuferinnen im Ziel.

Waldlauf Schülerinnen C (W 11) über 1,3 km: 1. Antonia Wirtz (00/ TV Ratingen) 5:31 ... 24. Lisanne Stachely (00) 6:32 32 Läuferinnen im Ziel.

Schüler D (M 9) über 820 m: 1. Finn Torbohm (02/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 3:27 ... 8. Ole Levin Löcker (02) 3:50 26 Läufer im Ziel.

Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Frühlingstemperaturen starteten 10 LCW-Schüler/innen und eine LCW-Jugendliche in Solingen, obwohl die Strecke für einen Waldlauf nicht so interessant ist.

Bei den D-Schülern über 820 m überraschte Ole Levin Löcker in seinem ersten Wettkampf für den LCW mit einem guten achten Platz in der M 9 in 3:50 Min.. Erst kurz vor dem Ziel überholte er noch einen Konkurrenten und sicherte sich für Platz 8 noch eine der begehrten Urkunden. Die Schwestern Lisanne (24. in der W 11) und Lea Stachely (16. in der W 13) erreichten in ihren Altersklassen gute Mittelplätze, denn gerade hier starteten viele Läuferinnen. Beide sind bei Wettkämpfen immer sehr motiviert bei der Sache. Weniger Teilnehmerinnen waren in der W 15 dabei, sodass hier Julia Forsthoff sogar auf Platz 5 kam. Sie benötigte 14:35 Min. für die 2.600 m lange Strecke.

Über 2.050 m der Schüler M 13 kämpften Vito Lawrenz und Norman Heyne um einen Platz unter den ersten acht. Mit 9:32 Min. verpasste Vito ganz knapp Platz 8. Hinter ihm kam Norman im 9:45 Min. auf Platz 10.

Beim Lauf der A-Schüler über 2.600 m starteten sogar 4 LCW-Schüler der Altersklasse M 14. Damit durften sie auf den Kreismeistertitel mit der Mannschaft hoffen. In der gleichen Besetzung wie im Herbst des vergangenen Jahres erkämpften Miles Gutbrod (M 14/1.), Jannos Karabotsos-Galonski (M 14/4.) und Nick Rosenhahn (M 14/8.) tatsächlich den Mannschaftstitel. Dahinter sicherte sich Myuran Manoharan Platz 10 in der M 14.

Fazit. Das Interesse unserer Schüler/innen an dieser Veranstaltung war erfreulich gut. Weiter so!

Marina Stall: Miles hatte sich vorgenommen, mir noch mindestens einen Kreismeistertitel zu meinem heutigen Geburtstag zu schenken. Bei strahlendem Sonnenschein ging es auf die 2.600 m lange Strecke rund um die Dorper Radrennbahn in Solingen. Die innere Runde über die Wiese oberhalb der Bahn war durch die Unebenheiten schwer zu laufen. Von dort führte die Strecke über einen Verbindungsweg in die äußere Runde.

Von Beginn an setzten sich Miles und der ein Jahr ältere Marc Andre Traichel vom Wuppertaler SV an die Spitze des Feldes und bauten ihren Vorsprung kontinuierlich aus. Miles schaffte es sogar, sich in der zweiten Runde vor Marc Andre zu setzen, musste ihn dann am Berg allerdings ziehen lassen und kam als Gesamtzweiter in 10:16 Min. ins Ziel. Er gewann erneut den Kreismeistertitel der M 14, während Marc André Traichel verdient Kreismeister der M 15 wurde. In der Mannschaftswertung holten Miles Gutbrod, Jannos Karabotsos-Galonski und Nick Rosenhahn - wie im

Vorjahr - den Kreismeistertitel in der A-Schüler-Mannschaftswertung. Sie setzten sich dabei gegen die älteren Schüler der M 15 durch.

Kassandra Edmonds wurde eindrucksvoll Zweite in der weiblichen Jugend B.

Frühjahrslauf der TG von 1881 Düsseldorf im Südpark (Volksgarten) am 03.04.: Dagmar Wilde musste sich in ihrer Altersklasse nur Birgit Lennartz geschlagen geben

10 km Frauen: 1. Rike Westermann (82/ ohne Verein) 38:46 ... 7. Dagmar Wilde (63) 45:12 (W 45/2.), 14. Annette Bohnes (68) 48:25 (W 40/3.) 78 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer: 1. Alexander Goßmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 34:11 ... 56. Udo Wilde (56) 42:40 (M 55/1.), 68. Siegfried Schönberg (66) 43:34 220 Läufer im Ziel (keine amtlich vermessene Strecke)

Annette Bohnes + Siegfried Schönberg: Optimales Laufwetter herrschte beim Düsseldorfer Frühjahrslauf. Die landschaftlich sehr schöne und reizvolle Strecke mit für Wuppertaler Verhältnisse nur kleinen Steigungen und die schöne Atmosphäre im Zielbereich trugen dazu bei, die Veranstaltung zu einem gelungenen Erlebnis für uns zu machen. Dagmar und Udo waren mit ihren Zeiten zufrieden. Wir sind über 10 km noch nie schneller gelaufen: Eine rundherum gelungene Veranstaltung! Laufseele, was willst du mehr!

Norbert Korte: Dagmar Wilde musste sich in ihrer Altersklasse nur Birgit Lennartz (39:43/ LLG St. Augustin) geschlagen geben. Ihr Mann Udo lief als Sieger der M 55 auf den zweitplatzierten Karl-Heinz Jansen (VT Kempen) einen sicheren Vorsprung von 21 Sek. heraus.

Die Ultra-Läuferin Birgit Lennartz wurde von 1988 - 1994 und noch zweimal 1997 + 2001 Deutsche Meisterin über 100 km. 1990 stellte sie in Hanau mit 7:18:57 Std. eine Welt-Bestleistung auf.

Freiburg-Marathon (03.04.): Hohe Temperaturen waren eine echte Herausforderung

1. Nils Schallner (PTSV Jahn Freiburg) 2:28:23 ... 246. Danilo Marzo (57) 3:39:29 (1:46:30/1:52:59 - M 50/26.), 372. Andreas Brück (58) 3:51:31 (1:47:24/2:04:07 - M 50/47.) - nur Netto-Zeiten - 888 Läufer + 160 Läuferinnen im Ziel.

Der plötzliche Temperaturanstieg in dieser frühen Jahreszeit auf rd. 25°C blieb nicht ohne Folgen. Die Hitzeschlacht auf Asphalt und Kopfsteinpflaster forderte etwa 80 Opfer, die während oder nach dem Rennen medizinisch versorgt werden mussten. Vor diesem Hintergrund sind die Leistungen von Danilo und Andreas um so höher einzuschätzen.

N.K.

Westdeutsche Langstrecken- + Nordrhein-Schüler-Langstreckenmeisterschaften in Essen-Überruhr (09.04.): Schöne Erfolge für Veronika Scharbatke und Miles Gutbrod

5.000 m Frauen W 30 - W 60: 1. Jana Hempelmann (78/ LSF Münster) 18:19,32; 2. Bettina Treibert-Wiesner (61/ Ohligser TV) 18:54,62 ... 21. Monika Müller (49/ TG Neuss) 22:50,12 (W 60/1.), 22. Veronika Scharbatke (50) 23:09,17 (W 60/2.) 26 Läuferinnen am Start.

Kurt Scharbatke: Trotz fehlender Ausdauerheiten konnte Veronika lange mit der amtierenden Europameisterin über 10 km, Monika Müller, mithalten. 600 m vor dem Ziel musste sie dann aber doch den Kontakt abreißen lassen.

3.000 m Schüler M 14: 1. Niklas Büchner (97/ TV Rheurdt 1883) 9:50,44; 2. Frederik Ruppert (DJK Jung Siegfried Herzogenrath) 9:57,85; 3. Micha Noé (Lauf-Club Euskirchen) 10:05,70; 4. Miles Gutbrod (LCW) 10:06,86; 5. Yannick Neumann (TV Hoffnungsthal) 10:11,16 15 Läufer am Start.

Marina Stall: Von vorn herein erwarteten wir ein starkes Rennen. Alle bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften gestarteten Topläufer waren auch heute wieder dabei. Das Rennen begann sehr schnell. Nach ca. 600 m hatte sich eine Führungsgruppe herausgebildet, die abwechselnd von Niklas Büchner (TV Rheurdt), Nordrhein-Crossmeister, und Frederik Ruppert (DJK Jung Siegfried Herzogenrath), Nordrhein-Vizecrossmeister, angeführt wurde. Nach 1.000 m setzten sich die beiden jedoch ab. Miles hatte sich in der Gruppe behauptet und leistete nun viel Führungsarbeit. Sein Tempo deutete schon früh auf eine um die 10 Min. liegende Endzeit hin. Auf den letzten 600 Metern lief Miles konstant auf dem dritten Platz und versuchte, sich abzusetzen. Doch Micha Noé vom Lauf-Club Euskirchen (3. der LVN-Crossmeisterschaften) erwies sich auf den letzten Metern als sprintstärker.

Miles, der als A-Schüler (M 14/M 15) zum ersten Mal über die 3.000-m-Distanz starten musste, kam als Vierter in der hervorragenden Zeit von 10:06,86 Min. ins Ziel. Diesen Erfolg hat er nicht zuletzt der guten Vorbereitung durch seinen Trainer Muammer Olcun zu verdanken.

Auf Nordrheinebene hat sich Miles von Platz 5 beim Cross, Platz 6 in der Halle nun sogar auf den 4. Platz vorgearbeitet.

Norbert Korte: Den hohen Stellenwert seiner Leistung unterstreicht sein dritter Platz in der Wuppertaler Bestenliste. Seine ehemaligen Vereinskameraden Jan-Philipp und Nikolai Werner hat er deutlich übertrumpft.

Wuppertaler Bestenliste 1988 - 2011

3.000 m Schüler M 14

9:58,78	Alexander Drees (82)	Barmer TV Wuppertal	11.05.96 Remscheid
10:05,87	Max Müller (92)	TV Friesen Wuppertal	13.05.06 Leverkusen
10:06,86	Miles Gutbrod (97)	LC Wuppertal	09.04.11 Essen
10:12,86	Lutz Fenner (87)	TV Friesen Wuppertal	19.05.01 Leverkusen
10:14,06	Jan-Philipp Werner (89)	LC Wuppertal	17.05.03 Remscheid
10:19,4	Antonio Cammerata (75)	Barmer TV	27.05.89 Ratingen
10:19,84	Jan Röttger (84)	Barmer TV Wuppertal	09.05.98 Leverkusen
10:25,04	Nikolai Werner (89)	LC Wuppertal	17.05.03 Remscheid
10:30,1	Sebastian Knauer (80)	Polizei-SV Wuppertal	23.04.94 Leverkusen
10:30,49	Andre Zufall (76)	Barmer TV	26.05.90 Ratingen

Volkslauf des SV Langendreer 04 (10.04.) – 10 km (keine amtlich vermessene Strecke):

1. Benjamin Ahr (M 30, LG Olym. Bochum) 34:51,1 ... 26. Werner Beecker (32) 46:54,5 (M 75/1.)
57 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

Info des Veranstalters: Fast 300 Teilnehmer gingen an den Start. Optimales Wetter und die familiäre Atmosphäre trugen zum Gelingen bei. Neben tollen Leistungen in allen Altersklassen konnte insbesondere der 79-jährige (!) Werner Beecker aus Wuppertal begeistern, der die 10 km in hervorragenden 46:54 Min. bewältigte.

4 LCW'ler beim Benrather Volkslauf (16.04.) – Annette Bohnes + Siegfried Schönberg

5 km: 1. Hendrik Döpfer (92/ ohne Verein) 17:42 ... 36. Werner Beecker (32) 22:23 (M 75/1.) 75 Läufer + 43 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. David Koll (86/ Tri-Club Wuppertal) 34:21 ... 31. Eberhard Dunger (51) 45:32 (M 60/1.) 104 Läufer + 48 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Tanja Wimmer (79/ ASC Rosellen) 1:28:54 ... 14. Annette Bohnes (68) 1:45:17 (W 40/5.) 86 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 1:14:40 ... 84. Siegfried Schönberg (66) 1:36:38 (M 45/19.) 348 Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Bei schönstem Frühlingswetter war der LCW auch in diesem Jahr wieder mit einer kleinen Läufergruppe beim Benrather Volkslauf dabei. Werner startete auf der 5-km-Strecke. Eberhard vertrat den Verein über 10 km und Annette und Sigggi liefen den Halbmarathon. Zufrieden mit guten Zeiten und gut gestärkt mit Kuchen und Weizenbier (natürlich alkoholfrei) traten dann alle die Heimfahrt von einer mal wieder sehr gut gelungenen Veranstaltung an.

Düsseldorfer Brückenlauf (24.04.): Danilo Marzo bester LCW-Läufer – Kurt Scharbatke

10 km Männer: 1. Jan Erik Kruse (M 20/ TK Triathlon Grevenbroich) 35:06 ... 93. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 44:38 (M 60/4.), 136. Andreas Brück (58) 46:12 (M 50/11.), 174. Jörg Hanisch (75/ Team Erdinger Alkoholfrei) 47:33 (M 35/23.) - nur Netto-Zeiten - 581 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Felicitas Vielhaber (./ TUSEM Essen) 39:22 ... 24. Veronika Scharbatke (50) 50:56 (W 60/2.) - nur Netto-Zeiten - 172 Läuferinnen im Ziel.

Bei hochsommerlichen Temperaturen siegte Danilo beim vereinsinternen Wettstreit auf der zweimal zu bewältigenden - mit 4 Brückenanstiegen - sehr anspruchsvollen 5-km-Runde.

Start + Ziel in der Düsseldorfer Altstadt. Die amtlich vermessene Strecke führte über die Oberkasseler Brücke und die Rheinkniebrücke.

2. Lennep Osterlauf (25.04.): Anspruchsvoller Landschaftslauf – Jörg Hanisch

12 km: 1. Daniel Schmidt (86/ LG Remscheid) 42:57 ... 53. Jörg Hanisch (75) 59:20 (M 35/5.) 170 Läufer + 60 Läuferinnen im Ziel.

Bereits zum 2. Mal startete ich als einziger LCWer beim Lennep Osterlauf. Bei strahlendem Sonnenschein erfolgte der Start pünktlich um 11.00 Uhr für die anspruchsvolle 12 km lange Strecke, die sich teilweise über den letzten Teil des Röntgenlaufes an der Wupper-Talsperre entlang schlängelt. Gut 80 Höhenmeter sind zu überwinden. Bedanken möchte ich mich bei Oliver Witzke von der LG Wuppertal, der mich auf den letzten Kilometern gezogen hat.

„Breitscheider Nacht“ in Ratingen-Breitscheid (30.04.): LCW mit guten Platzierungen – Gabi Krüger

5 km (1 Runde): Fabian Fiege (91/ ART Düsseldorf) 15:50,3 ... 54. Werner Beecker (32) 22:51,0 (M 75/1.) 119 Läufer + 74 Läuferinnen im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend A + B (2 Runden): 1. Melanie Klein-Arndt (75/ LG Mülheim) 38:41,5 ... 19. Sabine Schubert (60) 47:35,9 (W 50/1.), 20. Veronika Scharbatke (50) 48:15,5 (W 60/1.), 29. Birgit Black (54) 51:49,3 (W 55/3.), 43. Cordula Hümpfner (61) 54:54,8 (W 50/5.), 67. Gabi Krüger (63) 62:27,2 (W 45/13.) 69 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

10 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Simon Dahl (87/ TV Refrath) 31:59,2 ... 64. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 43:21,7 (M 60/2.), 65. Jörg Hanisch (75) 43:30,2 (M 35/10.), 112. Rainer Krüger (62) 47:30,3 (M 45/23.), 125. Andreas Black (59) 49:06,0 (M 50/17.) 126. Walter Hümpfner (59) 49:24,6 (M 50/18.), 181. Norbert Korte (50) 56:03,5 (M 60/7.) 201 Läufer im Ziel.

Das Wetter war optimal: sonnig, trocken und nicht zu warm! Auch die Siegerehrungen gingen bei der hervorragend organisierten „Breitscheider Nacht“ dank der Chip-Zeitnahme diesmal zügig vonstatten.

Der Mensch lebt auch in Gedanken - nicht ans Laufen, sondern beim Laufen.

Laufen ist gesunde Beinarbeit für Kopfarbeiter!

Gerhard Uhlenbruck

Ennepetal-Lauf durch das untere Tal der Ennepe (07.05) - 5 km Männer, männl. Jugend:

1. Steffen Hafenmayer (91/ LG Schwerte) 18:42 ... 20. Rainer Krüger (62) 23:44 (M 45/4.) 58 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Isabel Hafenmayer (91/ LG Schwerte) 20:26 ... 27. Gabi Krüger (63) 30:39 (W 45/6.) 45 Läuferinnen im Ziel.

Deutsche Langstreckenmeisterschaften in Essen (07.05.):

Der 47. Meistertitel kostete Werner Beecker 100 €

10.000 m M 50 - M 75: 1. Josef Oefele (61/ LC Aichach) 35:14,84 ... 28. Werner Beecker (32) 47:17,19 34 Läufer am Start (4 gaben auf bzw. wurden disqualifiziert)

Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg) gewann in Essen bereits ihren 30. Meistertitel. Das war aber noch nichts im Vergleich zu Werner Beecker, der bereits seinen 47. Titelerfolg feiern konnte. Zum ersten Mal hatte der Deutsche Leichtathletik-Verband in diese Meisterschaften auch die Seniorensportler mit einbezogen, um ihnen bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften im Juli in Ahlen bzw. Minden eine eventuelle Doppelbelastung mit einem Start über 5.000 und 10.000 m zu ersparen. Eine Rolle dürfte aber auch das Bestreben gespielt haben, die Felder bei den Aktiven etwas aufzufüllen. Es gibt ja kaum noch junge Läufer in Deutschland, die für einen Start bei Deutschen Meisterschaften infrage kommen.

Die Änderung hatte sich aber noch nicht bei allen Senioren herumgesprochen, denn ihr Interesse bewegte sich in einem bescheidenen Rahmen. Werner Beecker erfuhr von der Änderung auch erst nach dem Meldeschluss. Er wollte aber die Chance auf einen deutschen Meistertitel unbedingt wahrnehmen. Bei den Nachmeldegebühren ist der Deutsche Leichtathletik-Verband allerdings nicht zimperlich. Da wurden gleich 100 € fällig.

Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B in Remscheid (07./08.05.):

Miles Gutbrod auf Platz 2 – Marina Stall

1.000 m Schüler M 14/ M 15 (07.05.): 1. Marc André Traichel (96/ Wuppertaler SV) 2:46,40 ... 2. Simon Schophaus (97/ SG Langenfeld) 2:50,82; 3. Miles Gutbrod (97/ LCW) 3:02,59 (M 14/2.) 10 Läufer am Start + im Ziel.

Miles hatte bei den Kreismeisterschaften als Zielzeit eine 2:55 Min. angepeilt, um sich der Kadernorm für die Mittelstrecke anzunähern, die bei 2:53 Min. liegt. Zur Erinnerung sei gesagt, dass Miles in diesem Jahr bereits in seinem ersten 3.000-m-Rennen unter der Kadernorm von 10:10 Min. für die Langstrecke geblieben ist.

Klar war, dass es ein sehr schnelles Rennen werden würde, da der Zweite der Nordrhein-Hallenmeisterschaften, Simon Schophaus von der SG Langenfeld, ebenfalls aus dem Kreis Bergisches Land kommt. Erst kurz vor der eigentlichen Startzeit wurde durchgegeben, dass die Läufe der M 14 + M 15 zu einem Rennen zusammengelegt würden und es deswegen zu einer Startverzögerung komme. Das war für Miles nicht optimal, da er schon früh begonnen hatte, sich mit Casimir Carl vom Solinger LC warm zu machen. Beide Jungs pflegen seit dem knappen Rennverlauf bei den Kreis-Waldlaufmeisterschaften im Herbst des vergangenen Jahres ein freundschaftliches Verhältnis miteinander, laufen sich gemeinsam ein und aus.

Durch die Zusammenlegung mit der M 15 hatte Miles auch Marc André Traichel vom WSV zum Gegner. Marc André bestach zuletzt durch eine tolle Leistungssteigerung. Von Beginn an setzte er sich zusammen mit Simon Schophaus an die Spitze des Feldes. Die beiden gingen die ersten 200 m ziemlich schnell an. Um mitzuhalten, musste Miles schon da um 3 Sek. unter seiner persönlichen Durchgangszeit bleiben, was viel Kraft kostete. Es blieb ihm aber dann nichts anderes übrig, als die beiden ziehen lassen. Miles lief konsequent an dritter Stelle und damit auch deutlich vor den beiden anderen Läufer der Altersklasse M 15. Simon Schophaus überholte zwar kurzfristig

Marc André Traichel, doch der brachte schließlich in 2:46,40 Min. den Sieg sicher nach Hause. Simon Schophaus wurde Bergischer Meister der M 14 in 2:50,82 Min. Im Vergleich zu den Nordrheinmeisterschaften verbesserte er sich noch einmal deutlich und unterstrich damit seine große Überlegenheit in dieser Altersklasse.

Miles schaffte es leider nicht, seine angepeilte Zielzeit zu verwirklichen. Als Zweiter der M 14 blieb er in 3:02,59 Min. auch hinter seiner persönlichen Bestzeit von 3:00,75 Min. zurück. Allerdings lag Miles trotzdem mit deutlichem Abstand vor dem Rest des Feldes mit Casimir Carl an der Spitze (3:07,10 Min.)

**Hornbach-Läuferabend des Wuppertaler SV auf der Oberbergischen Str. (11.05.):
Siege für Ole Levin Löcker + Miles Gutbrod – Georg Rüttinger**

50 m Schülerinnen C: 1. Cara Marie Scott (00/ Barmer TV Wuppertal) 7,83 (1./I) ... 10. Lianne Stachely (00) 9,08 (1./III – W 11/6.)

800 m Schülerinnen C: 1. Isabelle Saß (00/ Barmer TV Wuppertal) 2:52,22 ... 9. Lianne Stachely 3:27,77 (W 11/5.)

75 m Schülerinnen B: 1. Michelle Bendack (99/ Barmer TV Wuppertal) 10,64 (1./I) ... 6. Lea Stachely (98) 11,79 (3./II – W 13/3.)

100 m Schülerinnen A: 1. Theresa Sommer (97/ ASC Düsseldorf) 12,96 (1./IV - +2,5w) ... 20. Julia Forsthoff (96) 14,91 (4./I. - +1,0 w – W 15/12.)

1.000 m Schüler C + D: 1. Tom Ediger (01/ Wuppertaler SV) 3:58,68; 2. Ole Levin Löcker (02/ LCW) 4:08,75 (M 9/1.)

1.500 m Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Alexander Ockl (73/ TUSEM Essen) 4:37,43; 2. Miles Gutbrod (97) 4:51,67 ... 4. Jannos Karabotsos-Galonski (97) 5:31,23

Bei sonnigem Wetter fand der Läuferabend des WSV auf der Oberbergischen Straße bei unseren Schülern eine gute Resonanz. 6 Schülerinnen und Schüler starteten erfolgreich in 7 Disziplinen. Besonders überraschte Ole Levin Löcker in seinem ersten 1.000-m-Lauf. Er lief als D-Schüler ein beherztes Rennen und überzeugte mit der hervorragenden Zeit von 4:08,75 Min. und Platz 1 in der M 9. Im gleichen Rennen liefen die Brüder Jan-Philipp und Nikolai Werner. Die beiden bestritten 1998 ihren ersten 1.000-m-Lauf ebenfalls im Alter von neun Jahren für den LCW.

Der 1.500-m-Lauf verlief erwartungsgemäß, denn Miles Gutbrod erreichte mühelos sein Ziel, unter 5 Min. zu bleiben. In hervorragenden 4:51,67 Min. erreichte er das Ziel als erster der M 14. Jannos Karabotsos-Galonski meisterte seinen ersten Bahnwettkampf über 1.500 m in guten 5:31,23 Min. und Platz 2 in der M 14. Allerdings fiel ihm die letzte Runde sehr schwer.

Beim 800-m-Lauf der C-Schülerinnen schaffte Lianne Stachely mit 3:27,77 Min. eine Zeit unter 3:30 Min. Sie trat auch im 50-m-Sprint an, bei dem sie ihre persönliche Bestzeit auf 9,08 Sek. verbesserte. Ihre Schwester Lea konnte im 75-m-Sprint ebenfalls ihre persönliche Bestzeit auf 11,79 Sek. steigern. Mit Platz 3 in der W 13 gelang ihr sogar der Sprung aufs Siegertreppchen. Schließlich glückte Julia Forsthoff im 100-m-Sprint mit 14,91 Sek. die unangestrebte Zeit unter 15,00 Sek.

Marina Stall: Miles Gutbrod, im vorigen Jahr Kreismeister über 2.000 m, startete zum ersten Mal über 1.500 m, die ab der kommenden Saison neben der 800-m-Distanz die 1.000 m bei den A-Schülern ersetzen werden. Miles blieb mit 4:51,67 Min. unter der angestrebten Zeit von 5:00 Min. Er lief sogar schneller als der Zweitplatzierte in der Männerklasse.

Laufveranstaltungen: Nüchterne Ergebnislisten einerseits, aber emotionale Erlebnisberichte andererseits.

Gerhard Uhlenbruck

Kreismeisterschaften Schüler/innen Langstrecke in Leverkusen (14./15.05.):

Miles Gutbrod erneut Kreismeister über 3.000 m – Marina Stall

3.000 m M 14/ M 15 (14.05.): 1. Miles Gutbrod (97/ LCW) 10:22,76; 2. Fabian Stemmer (97/ LG Remscheid) 11:06,28 ... 6 Läufer am Start + im Ziel.

Miles Gutbrod lief bei den Kreismeisterschaften über 3.000 m in Leverkusen ein einsames Rennen. Zwar setzte sich nach dem Start der ein Jahr ältere Jan Ries (LG Remscheid) an die Spitze des Feldes, doch überholte ihn Miles bereits nach 400 m. Von da an baute Miles seinen Vorsprung kontinuierlich aus, sodass er am Schluss nicht nur die letzten drei Läufer überrundet hatte, sondern auch 200 m vor dem Zweiten, Fabian Stemmer (LG Remscheid), ins Ziel kam. Dritter wurde Jakob Jeschke (LG Hilden) in der Zeit von 11:53,27 Min. Miles konnte im dritten Wettkampf innerhalb einer Woche zwar verständlicherweise nicht seine persönliche Bestzeit erreichen, lief jedoch mit 10:22,76 Min. eine sehr gute Zeit und wurde verdient erneut Bergischer Meister.

Ufserter Volks- und Berglauf in Moers-Eick (14.05.): Gleich 2-mal auf Platz 1 - Udo Wilde

10-km-Berglauf Männer, männl. Jugend: 1. Tobias Severin (75/ LG Olympia Bochum) 35:47,9 ... 12. Udo Wilde (56) 43:32,9 (M 55/1.) 51 Läufer im Ziel.

10-km-Berglauf Frauen, weibl. Jugend: 1. Sabrina Krämer (81/ LC Duisburg) 43:50,0 ... 3. Dagmar Wilde (63) 47:59,4 (W 45/1.) 12 Läuferinnen im Ziel.

Dagmar und ich starteten nun schon zum dritten Mal in Ufört. Das Wetter war eigentlich mehr zum Grillen in geselliger Runde geeignet. Aber wir wollten uns ja freiwillig zusammen mit vielen anderen Lauffreunden ein wenig quälen. Also: Her mit dem Berg! Nach ca. 3,5 km des Warmlaufens geht es bekanntlich 1,5 km mit ca. 80 m Höhenunterschied bergauf zur Bergspitze mit einer Grubenlampe als Kunstwerk oben drauf. Die Bergleute nennen das „Geleucht“. Die schöne Aussicht von dort kannten wir ja bereits von den letzten Jahren. Wir konnten daher schnell ohne Aufenthalt wieder retour laufen. Mit jeweils ersten Plätzen in unseren Altersklassen erreichten wir dann mit 47:59,4 (Dagmar) und 43:32,9 Min. (Udo) das Ziel. Gegrilltes und Flüssiges gab's anschließend auch noch.

Norbert Korte: 2009 gehörte der Ufserter Volks- und Berglauf zu unseren ausgewählten Läufen mit Startgelderstattung. Trotz einer liebevollen Organisation ist die Teilnehmerzahl seitdem leider deutlich zurückgegangen.

Düsseldorfer Jüchtlauf durch den Stadtteil Himmelgeist (15.05.) - 10 km (amtlich vermessene Strecke): 1. Michael Claesgès (M 45/ ohne Verein) 36:20,4 ... 22. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 42:51,7 (M 60/2.), 23. Danilo Marzo (57) 42:59,1 (M 50/3.), 33. Andreas Brück (58) 44:58,0 (M 50/4.), 47. Werner Beecker (32) 46:45,8 (M 75/1.) 159 Läufer + 38 Läuferinnen im Ziel.

Danilo Marzo: Bei optimalem Laufwetter starteten 4 LCWer beim Düsseldorfer Jüchtlauf. Es ging über einen 10-km-Rundkurs. Es wurden wieder gute Zeiten und Platzierungen erreicht. Werner Beecker lief eine schnellere Zeit als eine Woche zuvor bei den Deutschen Meisterschaften über 10.000 m in Essen.

Gorch-Fock-Marathon in Wilhelmshaven (15.05.): Der Wind kostete unheimlich viel Kraft – Jörg Hanisch

Zwei Bergische Jungs zogen aus, um am Jadebusen zu laufen. Ursprünglich wollten Sebastian Sondhauß (vom Laufftreff Eckbusch) und ich den Marathon laufen. Aufgrund der wenigen langen Läufe und der daraus resultierenden schlechten Vorbereitung haben wir uns dann beide dazu entschlossen, (nur) den Halbmarathon zu laufen.

Die Strecke ist landschaftlich sehr schön, aber der viele Wind kostete gerade auf den letzten Kilometern unheimlich viel Kraft. Das Wetter spielte aber mit und so konnten Sebastian und ich die Strecken trocken bei angenehmen Temperaturen zurücklegen (nur der Wind ...)

36. Jörg Hanisch (75) 1:33:50 (M 35/5.) 108. Sebastian Sondhauß 1:42:02 (M 30/7.)

Norbert Korte: Leider konnte ich bis heute im Internet keine Ergebnisliste vom Halbmarathonlauf finden. Schade bei Jörgs toller Zeit!

Willi-Comin-Gedächtnislauf in Ennepetal-Haspetal (21.05.): Nach dem 5er kam Adolf Keller gegen Andreas Brück nicht mehr an.

5 km: 1. Mario Volmer (68/ LC Rapid Dortmund) 18:01 ... 19. Adolf Keller (44) 22:44 (M 65/1.), 26. Werner Beecker (32) 24:56 (M 75/1.), 36. Bernd Bahne (43) 31:27 (M 65/3.) 39 Läufer + 8 Läuferinnen im Ziel.

12 km: 1. Thomas Schimowski (56/ Sportfreunde Ennepetal) 46:34 ... 26. Andreas Brück (58) 55:33 (M 50/4.), 28. Adolf Keller (44) 55:50 (M 65/1.), 44. Werner Beecker (32) 63:03 (M 75/1.) 59 Läufer + 12 Läuferinnen im Ziel.

Hamburg-Marathon mit Deutschen Meisterschaften (22.05.) - Männer: 1. Shentema Kudama Gudisa (Äthiopien) 2:11:03 ... 8. Stefan Koch (84/ LG Braunschweig) 2:20:39 (Deutscher Meister) ... 1.428. Siegfried Schönberg (66) 3:30:37 (1:40:38/ 1:49:59 - M 45/304.), 5.817. Julien Levy (85) 4:24:09 (M 20/595.) - nur Netto-Zeiten - 8.917 Läufer im Ziel (darunter 313 unter 3:00 Std. Netto)

Frauen: 1. Fatuma Sado Dergo (Äthiopien) 2:28:30 ... 11. Steffi Volke (76/ LG Telis Finanz Regensburg) 2:51:18 (Deutsche Meisterin) ... 245. Annette Bohnes (68) 3:43:37 (1:51:13/ 1:52:24 - W 40/47.), 2.159. Miriam Hommelsheim (81) 5:34:12 (W 20/276.) - nur Netto-Zeiten - 2.271 Läuferinnen im Ziel (darunter 30 unter 3:00 Std. Netto).

Monheimer Gänseliesellauf (27.05.): LCWer 4 x auf dem Siegerpodest – Kurt Scharbatke

10 km (3 Runden): 1. Alexander Gossmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 33:42,3 ... 56. Eberhard Dunger (51) 44:55,8 (M 60/3.) 214 Läufer + 68 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

5 km Frauen, weibl. Jugend A + B, Schülerinnen (2 Runden): 1. Julia Jäger (98/ Peter-Ustinov-Gesamtschule) 19:00,6 .. 5. Veronika Scharbatke (50) 21:51,9 (W 60/1.) 110 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend A + B, Schüler: 1. Pascal Meißner (83/ TV Refrath) 16:08,0 ... 34. Adolf Keller (44) 20:56,7 (M 65/1.), 46. Werner Beecker (32) 22:05,4 (M 75/1.), 127. Kurt Scharbatke (50) 27:44,1 (M 60/1.) 168 Läufer im Ziel.

Beim 27. Gänseliesellauf in Monheim am Rhein belegten gleich 3 Athleten/innen über 5 km den ersten Platz in ihrer jeweiligen Altersklasse. Werner Beecker gewann die Altersklasse M 75 in 22:05,4 Min. Adolf Keller siegte in der Altersklasse M 65 in 20:56,7 Min. und Veronika Scharbatke kam ohne Konkurrenz zum Sieg in der W 60 mit einer Zeit von 21:51,9 Min. Eberhard Dunger wollte nach langer Verletzungspause gerne eine Zeit von 45 Minuten über 10 km laufen, was ihm mit 44:55,8 Min. und Platz 3 in der M 60 auch gelang.

Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften in Gladbeck (28.05.): Hans-Hermann Gronemeyer verfehlt knapp die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften – N. Korte

800 m M 60: 1. Matthias Kreft (49/ SuS Schalke 96) 2:32,12 ... 3. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 2:52,46 von 5

1.500 m M 60: 1. Reinhard Heinrich /48/ TV Werther) 5:26,69 ... 4. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 5:38,62 von 7

Schade, es hat für Hans-Hermann Gronemeyer noch nicht gereicht. Aber die Qualifikationsnorm von 5:36,15 Min. über 1.500 m für die Deutschen Meisterschaften Ende Juli in Minden ist sicherlich noch zu schaffen.

Herdecker Citylauf (29.05.) – 10 km (5 Runden + Wendepunktstrecke): 1. André Müller (72/ RGH Wetter) 34:52 ... 53. Adolf Keller (44) 44:26 (M 65/1.), 78. Werner Beecker (32) 48:02 (M 75/1.)
- keine amtlich vermessene Strecke - 123 Läufer + 51 Läuferinnen im Ziel.

Rhein-Ruhr-Marathon (29.05.) – Halbmarathon: 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 1:11:12 ... 197. Danilo Marzo (57) 1:34:12 (M 50/21.), 282. Jörg Hanisch (75) 1:36:43 (M 35/40.) - nur Netto-Zeiten - 2.203 Läufer + 806 Läuferinnen im Ziel.

Vereinsfahrt zum Westumer Murre-Lauf nach Sinzig (02.06.):

Andreas Brück, der Stolz des Vereins – Martin Blunck

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Lucca Reuter (95/ SpVgg. 04/13 Burgbrohl) 19:38 ... 24. Klaus Pallasch (39) 30:12; 24. Bernd Bahne (43) 33:29; 34. Hans-Joachim Stöhr (34) 36:05 34 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Tabea Schenke (95/ LT Ahrweiler) 23:16 ... 3. Karen Böhnke (91) 28:22 17 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend: 1. Christian Schindlatz (M 35/ Tri Team Sinzig) 36:41 ... 15. Udo Wilde (56) 42:38 (M 55/2.), 19. Adolf Keller (44) 43:36 (M 65/1.), 23. Andreas Brück (58) 44:47 (M 50/1.), 25. Siegfried Schönberg (66) 45:08 (M 45/5.), 30. Andreas Black (59) 46:26 (M 50/4.), 48. Norbert Korte (50) 49:17 (M 60/2.), 51. Walter Hümpfner (59) 49:50 (M 50/7.), 79. Wolfgang Senkler (55) 56:29 (M 55/6.) 93 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Constance Türk (W 20/ SV schlau.com Saar 05 Saarbrücken) 39:08 ... 11. Annette Bohnes (68) 50:00 (W 40/5.), 18. Birgit Black (54) 52:26 (W 55/1.), 31. Cordula Hümpfner (61) 57:04 (W 50/5.), 32. Susanne Böhnke (61) 57:42 (W 50/6.), 53. Gabi Krüger (63) 1:07:58 (W 45/12.) 61 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Frank Apfelbaum (M 45/ SSG Königswinter) 1:17:45 ... 24. Danilo Marzo (57) 1:40:46 (M 50/8.), 26. Friedhelm Garze (48) 1:41:51 (M 60/2.), 29. Jörg Hanisch (75) 1:44:11 (M 35/4.), 41. Rainer Krüger (62) 1:54:47 (M 45/8.) 55 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Thurid Buch (W 40/ Alfterer SC) 1:28:38 ... 5. Dagmar Wilde (63) 1:46:24 (W 45/1.), 11. Ingeborg Keller (54) 2:05:35 (W 55/2.), 12. Vera Hellmich (59) 2:05:35 (W 50/1.)
16 Läuferinnen im Ziel.

5-km-Walking: 15. Vitus Keller 42:32; 29. Regina Sohnius 49:41 (beide als Gast); 30. Harald Sohnius (35) 49:43; 39. Gabriele Senkler 56:00; 40. Margarete Marzo 56:01 (beide als Gast) 40 Walkerinnen + Walker im Ziel.

10-km-Walking: 15. Monika Blunck 1:23:22; 16. Martin Blunck (51) 1:23:22; 22. Walter Müller (34) 1:26:34 28 Walkerinnen + Walker im Ziel.

Mit 32 Läufern und Walkern sowie 8 Begleitern fuhren wir zum Westumer Murre-Lauf, was uns schon einmal einen Preis als drittgrößte Gruppe einbrachte. Aber auch viele weitere Preise für erste, zweite und dritte Plätze wurden gewonnen und gute Zeiten erlaufen bzw. erwandert. Besonders gefeiert wurde der erste Platz von Andreas Brück in seiner Altersklasse M 50 über 10 km.

Die Veranstaltung war hervorragend organisiert. Die Strecken waren anspruchsvoll und schön, gut markiert und zusätzlich mit vielen freundlichen Streckenposten besetzt. Alle Erwachsenen starteten auf dem Sportplatz zur gleichen Zeit, um sich dann auf ihre jeweiligen Strecken zu verteilen. Die Veranstaltung lief auf diese Weise zeitlich sehr kompakt ab. Für das leibliche Wohl wurde auf der Strecke und im Stadion sehr gut gesorgt.

Vor der Rückfahrt gab es noch eine sehr interessante Stadtführung durch Sinzig (Sinziger Schloss, Zehnthof, Kirche St. Peter) und zum Ausklang ein Kaffeetrinken am Barbarossa. Vera und Friedhelm haben die Vereinsfahrt sehr gut bis ins Detail vorbereitet und zu aller Zufriedenheit geleitet.

Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Aachen (02.06.):

6 x Gold für das starke LCW-Team – Kurt Scharbatke

400 m W 60: 1. Veronika Scharbatke (50) 76,83; 2. Christine Samel (50/ Sieglarer TV) 78,50 ...

800 m W 60: 1. Veronika Scharbatke 3:08,62 1.500 m W 60: 1. Veronika Scharbatke 6:14,99

3.000 m W 60: 1. Monika Müller (49/ TG Neuss) 12:48,80; 2. Veronika Scharbatke 13:29,34 ...

1.500 m M 60: 1. Heinz Lorbach (50/ TuS Köln rrh.) 4:53,00 ... 4. Hans-Hermann Gronemeyer (48)
5:35,13 von 7

5.000 m M 60: 1. Winfried Schmidt (48/ TuS Köln rrh.) 17:23,31... 4. Hans-Hermann Gronemeyer
20:41,37 von 7

Werner Beecker (32) Sieger in der M 75 über 800 m in 3:12,23; über 1.500 m in 6:14,50 und
über 5.000 m in 22:10,98

Bei den Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Aachen präsentierten sich unsere drei Vertreter/innen in guter Form. Werner holte sich in der M 75 souverän die Titel über 800 m, 1.500 m und schließlich auch noch über 5.000 m.

Veronika Scharbatke sicherte sich in der W 60 die Titel über 800 m und 1.500 m. Ebenso gewann sie in einem famosen Rennen den Titel über 400 m mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 76,83 Sek. Im abschließenden 3.000-m-Lauf belegte sie noch den zweiten Platz.

Hans-Hermann Gronemeyer hatte sich zum Ziel gesetzt, über 1.500 m die Qualifikationszeit von 5:36,15 Min. für die Deutschen Meisterschaften zu erfüllen. Dies gelang ihm mit einer Punktlandung von 5:35,13 Min., was für ihn in einem Läuferfeld mit absoluter deutscher Spitzenklasse Platz 4 bedeutete. Über die nach einer nur kurzen Pause folgenden 5.000 m belegte er ebenfalls den 4. Platz.

Norbert Korte: Werner Beecker feierte in Aachen seinen 87., 88. + 89. Nordrhein-Titel. Zumindest bei Landesmeisterschaften gehen ihm allmählich die Gegner aus. Wahrscheinlich bleiben die Konkurrenten lieber zu Hause, da sie sich gegen Werner sowieso nur als 2. Sieger sehen. Auf allen drei Strecken hatte er jeweils nur einen Widersacher, der allerdings von seinem Leistungsvermögen her Werner nicht wirklich den Titel streitig machen konnte.

Bunert-Sambatrassenlauf (04.06.):

Lina Baumgärtel und Vito Lawrenz „sahnten Platz 1 + 2 ab - Georg Rüttinger

Bei sonnigem Wetter gingen Lina Baumgärtel und Vito Lawrenz beim Sambatrassenlauf über 1 und 2 km an den Start. Beim Lauf der Schüler/innen C + D über 1 km konnte Lina Baumgärtel mit einem souveränen 1. Platz überzeugen, denn sie lief sogar dem schnellsten Jungen in 3:34 Min. mit 3 Sek. Vorsprung auf und davon.

Vito Lawrenz hatte im Lauf der Schüler/innen A + B über 2 km in Mike Hübner einen schweren Gegner in seiner Altersklasse. Mike setzte sich vom Feld ab und lief in 7:54 Min. auch als Gesamtsieger ins Ziel. Vito kämpfte und lief als Gesamtdritter 8:05 Min. (B-Schüler Platz 2).

Norbert Korte: 2 Tage nach unserer Vereinsfahrt hatte verständlicherweise von uns Erwachsenen noch keiner wieder Lust, hier zu starten. Wir haben die Veranstaltung aber mit einigen Helferinnen und Helfern unterstützt.

Benrather Schlosslauf (05.06.) – 10 km (4 Runden/ amtlich vermessene Strecke): 1. Alexander Goßmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 34:16 ... 40. Danilo Marzo (57) 43:27 (M 50/4.), 48. Andreas Brück (58) 44:28 (M 50/6.), 67. Werner Beecker (32) 47:04 (M 75/1.), 145. Wolfgang Senkler (55) 55:06 (M55/8.) - nur Netto-Zeiten - 193 Läufer + 61 Läuferinnen im Ziel.

**Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden (08.06.): Erfolgreiche LCW-Schülerstaffel –
Georg Rüttinger**

3 x 1.000-m-Staffel Schüler A - 4 Staffeln am Start + im Ziel.

1. StG Solingen/Wuppertal 9:02,82
Jan Rohde (96/ WSV) – Carl Casimir (97/ Sol. LC) – Marc André Traichel (96/ WSV)
2. LG Hilden 9:25,08
3. LC Wuppertal 9:37,48
Miles Gutbrod (97) – David Ibe (97) – Jannos Karabotsos-Galonski (97)

Wir hatten diesmal zwei A-Schülerstaffeln gemeldet. Doch einen Tag vor der Veranstaltung verletzte sich ein Schüler aus der 2. Staffel. Zum Glück konnte unsere erste Garnitur - wie gemeldet - antreten. Als Startläufer ging Miles Gutbrod das Rennen gleich schnell an und übernahm die Führung. Nur Jan Rohde (WSV) von der StG Solingen/Wuppertal konnte ihm folgen. Miles verteidigte seine knappe Führung bis ins Ziel und übergab den Staffelstab nach etwa 3:00,2 Min. an David Ibe. Leider wurde David vom zweiten Läufer der StG - Casimir Carl - überholt. David blieb aber in Kontakt zum führenden Läufer. Ein hartes Rennen für David. Auf diese Weise lief er aber seine beste 1.000-m-Zeit in etwa 3:12,6 Min. Mit etwa 5 Sek. Abstand übergab er das Staffelholz an unseren „Newcomer“ über 1.000 m, Jannos Karabotsos-Galonski. Jannos konnte das schnelle Tempo des dritten StG-Läufers Marc André Traichel (WSV) nicht mitgehen, sodass der Abstand immer größer wurde. Leider wurde er auch noch vom dritten Läufer der LG Hilden eingeholt und überholt. Mit Bravour hielt er aber den 3. Platz vor der LG Remscheid. Mit einer Zeit von etwa 3:24,7 Min. konnte er sich über eine neue persönliche Bestzeit freuen. Da wir die jüngste Staffel in diesem Rennen stellten, kann man von einer optimalen Leistung sprechen.

Kröver Mitternachtslauf (11.06.): Partystimmung ist garantiert - Gabi Krüger

Der LCW war in Kröv mit 11 Läuferinnen und Läufern gut vertreten. Nach dem obligatorischen Besuch der Eisdielen holten wir unsere Startunterlagen und den Wein ab. Im Ort war schon einiges los. Wir wurden gut unterhalten. Vorm Laufen hat sich jeder noch mal ein bisschen hingelegt. Um 22.00 Uhr fiel dann der Startschuss.

Lauf der Junggebliebenen über 9,4 km – Männer M 40+: 1. Eddy Vandeputte (71/ Malmedy/ Belgien) 29:31 ... 29. Udo Wilde (56) 38:04 (M 55/5.), 60. Siegfried Schönberg (66) 40:06 (M 45/13.), 95. Rainer Krüger (62) 43:08 (M 45/25.), 114. Walter Hümpfner (59) 44:26 (M 50/27.), 178. Peter Muschkiet (64) 48:38 (M 45/47.), 202. Kurt Scharbatke (50) 50:58 (M 60/15.) 259 Läufer im Ziel.

Frauen W 40+: 1. Sabine Rech (68/ LT LiLule) 36:09 ... 4. Dagmar Wilde (63) 41:08 (W 45/2.), 10. Veronika Scharbatke (50) 42:14 (W 60/1.), 21. Annette Bohnes (68) 45:56 (W 40/7.), 35. Cordula Hümpfner (61) 49:32 (W 50/5.), 104. Gabi Krüger (63) 57:49 (W 45/35.) 126 Läuferinnen im Ziel.

Unser Küken Jörg Hanisch durfte beim Mitternachtslauf um 23.40 Uhr mitmachen.

1. Florian Neuschwander (81/ Post-Sport Telekom Trier) 28:18 ... 49. Jörg Hanisch (75) 39:09 (M 35/10.) 178 Läufer + 76 Läuferinnen im Ziel.

Die anschließende Party in der Weinbrunnenhalle war ein voller Erfolg. Um 3.30 Uhr lagen wir dann endlich im Bett. Pfingstsonntag stand Wandern mit Einkehr am Flughafen auf dem Programm. Abends gab's lecker Essen und in der Hexenscheune einen gemütlichen Abend. Am Montag wurde noch gemeinsam gefrühstückt, danach machten sich alle auf den Heimweg. Da auch das Wetter mitspielte, war es ein rundum gelungenes Wochenende. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!

Offene Nordrhein-Hindernismeisterschaften in Hilden (15.06.) - 1.200-m-Hindernis Schüler A (Rahmenwettbewerb): 1. Frederik Ruppert (97/ DJK Jung Siegfried Herzogenrath) 3:48,97 ... 3. Norman Hermey (96/ TLV Germania Essen-Überruhr) 4:04,07; 4. Miles Gutbrod (97) 4:04,62 6 Läufer im Ziel.

Offene Vereinsmeisterschaften zusammen mit der LG Wuppertal an der Oberbergischen Straße (18.06.): Erstaunlich gute Resonanz bei den Erwachsenen – Norbert Korte

Die gemeinsame Ausrichtung unserer Vereinsmeisterschaften in Zusammenarbeit mit der LG Wuppertal hat sich gelohnt. Die LG brachte neue frische Idee mit ein. So hätte ich nie gedacht, dass der Staffellauf ein Erfolg werden könnte. Trotz des regnerischen Wetters haben wir so viele Teilnehmer im Erwachsenenbereich bisher noch nie gehabt. Dagegen ließ die Resonanz bei den Aktiven unseres Vereins wie auch der LG doch zu wünschen übrig. Die Zahl der Schülerinnen und Schüler verharrt ebenfalls auf einem niedrigen Niveau. Das ist sicherlich kein Zufall. Es gibt immer weniger Kinder und Jugendliche in Wuppertal, die Leichtathletik betreiben.

Trotz der erheblichen größeren zeitlichen Belastung aller Helferinnen und Helfer haben wir deshalb meines Erachtens nur die Wahl, die Zahl der Wettbewerbe beizubehalten, um auch auf auswärtige Teilnehmer zu bauen oder unsere Vereinsmeisterschaften „einzustampfen“. Eine Veranstaltung mit Minifeldern kann nicht unser Ziel sein.

Als Problem erwies sich die fehlende elektronische Zeitnahme, die aber mit 150 € zu Buche schlagen würde. Handzeiten werden in zunehmendem Maße nicht mehr für die Bestenlisten und als Qualifikationsleistungen für Meisterschaften anerkannt.

800 m Schülerinnen C + D (W 8 - W 11): 1. Isabell Saß (00/ Barmer TV Wuppertal) 2:51,2 ... 13. Lianne Stachely (00) 3:26,7 (W 11/7.) 16 Läuferinnen am Start + im Ziel.

800 m Schülerinnen A + B (W 11 - W 15): 1. Katharina Otto (98/ LG Remscheid) 2:49,7 ... 4. Julia Forsthoff (96) 3:16,0 (W 15/1.) 5 Läuferinnen am Start, 4 im Ziel.

1.000 m Schüler A + B (M 12 - M 15): 1. Miles Gutbrod (97/LCW) 2:55,8; 2. Norman Hermey (96/ TLV Germania Essen-Überruhr) 2:57,3 ... 7. Janos Karabotsos-Galonski (98) 3:27,3 (M 14/4.), 8. Vito Lawrenz (98) 3:31,0 (M 13/2.) 9 Läufer am Start + im Ziel.

3.000 Männer, männl. Jugend A + B: 1. Felix Boddenberg (96/ TLV Germania Essen-Überruhr) 9:23,6 (1./I) ... 2. Tobias Severin (75/ LG Olympia Bochum) 9:24,3 (2./I); 3. Dominic Bornemann (77/ TV Hasslinghausen) 9:31,8 (3./I) ... 18. Andreas Brück (58) 12:25,2 (3./II - M 50/3.); 19. Danilo Marzo (57) 12:32,3 (4./II - M 50/4.) 21 Läufer am Start, 20 Läufer im Ziel.

3.000 m Frauen; weibl. Jugend A + B: 1. Stefanie Katschak (95/ SV 1919 Sonsbeck) 10:58,7 (9./I) ... 6. Kassandra Edmonds (95) 13:09,0 (7./II - WJB/2.) 7 Läuferinnen am Start + im Ziel.

5.000 m Männer: 1. Talbi Zakaria (83/ LG Olympia Dortmund) 16:30,2 (1./II); 2. Marc Walter (74/ Wuppertal) 16:59,2 (2./II); 3. Ewout Hilferink (79/ LCW) 17:18,9 (3./II) ... 9. Udo Wilde (56) 20:29,9 (9./II - M 55/1.), 11. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 20:40,7 (10./II - M 60/1.), 13. Eberhard Dunger (51) 20:59,3 (4./I - M 60/2.), 18. Arne Lawrenz (64) 22:54,7 (13./I - M 45/4.), 19. Gargis Rashid (72) 23:45,3 (14./I - M 35/3.) 21 Läufer am Start, 20 Läufer im Ziel.

5.000 m Frauen: 1. Antje Wietscher (56/ TV Refrath) 20:27,7; (1./I); 2. Dagmar Wilde (63/ LCW) 21:53,6 (7./I) 8 Läuferinnen am Start + im Ziel.

Paarlauf (jeweils 5 x 400 m): 1. Sabrina Krämer/ Tobias Severin (LC Duisburg/ LG Olym. Bochum) 12:46,6; 2. Miles Gutbrod/ Muammer Olcun (LCW) 13:05,4 ... 6. Andreas Brück/ Danilo Marzo 14:39,1; 7. Adolf Keller/ Kassandra Edmonds 15:05,9; 8. Dagmar + Udo Wilde 15:05,9; 10. Martina Bauer/ Karen Böhnke 16:08,0; 11. Veronika + Kurt Scharbatke 16:33,7; 14. Simone Paletta (kein LCW-Mitglied)/ Susanne Böhnke 18:09,7

Es gab einige beachtliche Leistungen. So lief über 5.000 m die bereits der W 55 angehörende Antje Wietscher (TV Refrath) mit 20:27,7 Min. eine Zeit, mit der sie am Ende der Saison zu den besten drei ihrer Altersklasse gehören dürfte. Bei der Winterlaufserie in Duisburg beeindruckte Antje Wietscher bereits mit einer Halbmarathonzeit von 1:31:45 Std. Trotz guter 21:53,6 Min. konnte Dagmar Wilde als Vereinsmeisterin nicht annähernd folgen.

Bei den Männern lief Talbi Zakaria (LG Olympia Dortmund) den Sieg sicher nach Hause, nachdem der klar führende Marc Fricke (Non-Stop-Ultra Brakel) nach 3.000 m plötzlich und unerwartet aufgab. Marc Walter und Ewout Hilferink (als LCW-Meister) konnten ihn nicht mehr in Gefahr bringen. Wie später zu hören war, hatte Marc Fricke aufgegeben, weil er nicht alleine gegen die Uhr laufen wollte. Den Vereinsmeistertitel der LG Wuppertal sicherte sich der auch bereits der M 45 angehörende Oliver Lübke in 18:29,0 Min. Famos die Leistung des Wuppertalers Bernd Sohn, der trotz seiner 71 Lenze noch 20:46,5 Min. lief. Besonders zu loben ist das Engagement von Andreas Brück und Danilo Marzo, die nicht nur die 3.000 m liefen, sondern auch noch beim Paarlauf dabei waren.

Bei den Schülerläufen beeindruckte der spannende Kampf zwischen Miles Gutbrod und dem Essener Norman Hermey über 1.000 m. Der Essener trieb Miles zu einer neuen persönlichen Bestzeit von 2:55,8 Min.

Abgerundet wurde unsere Veranstaltung durch einen Paarlauf mit Spaßcharakter, den Sabrina Krämer/ Tobias Severin (LC Duisburg/ LG Olym. Bochum) vor Miles Gutbrod/ Muammer Olcun gewannen. Abwechselnd mussten jeweils fünfmal 400 m gelaufen werden. Eine für Langstreckler recht ungewohnte Anstrengung!

Neusser Sommernachtslauf (18.06.) – 10 km (6 Runden): 1. Alexander Goßmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 33:51 ... 97. Werner Beecker (32) 46:00 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten/ amtlich vermessene Strecke - 254 Läufer + 66 Läuferinnen im Ziel.

Mülheimer Tengelmann-Lauf (19.06.): 50 € Siebprämiefür Adolf trotz Magenprobleme

10 km: 1. Marc-Andre Ocklenburg (85/ Ayyo Team Essen) 33:15 ... 90. Adolf Keller (44) 43:30 (M 65/1.) - nur Netto-Zeiten/ amtlich vermessene Strecke - 763 Läufer + 236 Läuferinnen im Ziel.

Malteser Sommernachtslauf in Duisburg-Huckingen (25.06.) – 5 km (2 Runden): 1. Michael Schramm (80/ ASV Duisburg) 16:41 ... 31. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 20:44 (M 60/1.)
81 Läufer + 29 Läuferinnen im Ziel.

Sommerabendlauf in Meerbusch-Bösinghoven (02.07.): 5 km (1 Runde): 1. David Sudowé (89/ SFD 75 Düsseldorf) 17:03 ... 38. Werner Becker (32) 22:09 (M 75/1.) 92 Läufer + 46 Läuferinnen

10 km (2 Runden/ keine amtlich vermessene Strecke): 1. Stefan Wanjek (67/ Athletik Waldniel) 37:15 ... 27. Andreas Brück (58) 44:16 (M 50/5.); 35. Danilo Marzo (57) 45:51 (M 50/6.) 63 Läufer + 14 Läuferinnen im Ziel.

Kreis-Mehrkampfmeisterschaften Schüler/innen A in Langenfeld (03.07.):

Vito Lawrenz mit Platz 3 sehr erfolgreich – Georg Rüttinger

Nach langer Verletzungspause trat Vito mit neuen Spikes bei den Mehrkampfmeisterschaften in

Langenfeld an. Beim 75-m-Sprint erreichte er als Zweiter in 10,93 s das Ziel und schaffte gleich die Voraussetzung für eine hohe Punktzahl. Auch beim Weitsprung machte er mit 4,50 m einen riesigen „Satz“ nach vorne. Beim abschließenden Ballwurf gelang ihm mit 39,0 m eine Weite knapp unter 40 m. So schaffte er mit 1.205 Punkten den Sprung über die 1.200 Punkte-„Messlatte“.

<u>Dreikampf Schüler M 13:</u> (75 m, Weit; Ballwurf)	1. Simon Cremer (98) 10,11 – 4,71 – 37,0	TSV Bayer 04 Leverkusen	1.298
von 8	3. Vito Lawrenz (98) 10,93 – 4,50 – 39,0	LC Wuppertal	1.205

Staffellauf „Rund um Wuppertal“ (10.07.) Ein gelungener Lauftag – Jörg Hanisch

Der Staffellauf „Rund um Wuppertal“ wurde in diesem Jahr bereits zum 29. Mal ausgetragen. Der LCW war bei dieser traditionsreichen Veranstaltung mit einer Frauen- und drei Männerstaffeln am Start, die sich mit jeweils 10 Läufer/innen auf die ca. 105 km lange Strecke gemacht haben.

Gemeldet hatten sich in diesem Jahr 30 Staffeln, von denen 28 (18 Männer-, 4 Frauen- u. 6 Mixed-Teams) gestartet und wohlbehalten im Ziel am Beyenburger Stausee angekommen sind.

Männer: 1. LG Wuppertal Obelix 7:45:10
Benjamin Lehmbach – Thomas Ottenbruch – Oliver Seyffert – Holger Hasenklever – David Sondhauß – Klaus Lehmbach – Guido ... - Oliver Lübke – Martin Czernik – Heiko Mann

2. LG Wuppertal Asterix 8:09:43
Marc Walter – Alexander Puchert – Pietros Arei – Oliver Witzke – Jens Hillringhaus – Mario Feuerstein – Sascha Gies – Harald Damm – Jan Röttger – Oliver Witzke

3. Schwelmer Jung's 8:10:43; 4. Rockstore Wuppertal 8:21:53; 5. LCK Ronsdorf 8:43:47

6. LCW-Team Lauftreff Vohwinkel 8:50:00

Siegfried Schönberg (1:13:20) – Andreas Black (42:40) – Volker Heinrichs (47:00) – Norbert Korte (55:40) – Julien Levy (1:12:20) – Florian Trilling (47:00/ als Gast) – Ewout Hilferink (33:30) – Thomas Müser (56:30/ als Gast) – Rainer Krüger (40:30) – Muammer Olcun (1:01:30)

10. LCW-Team Lauftreff Fuchspark 9:00:00

Friedhelm Garze (1:16:00) – Eberhard Dunger (42:00) – Andreas Brück (33:00) – Danilo Marzo (51:00) – Udo Wilde (1:03:10) – Peter Braschos (1:02:20) – Nicolai Braschos (50:30) – Rolf Werk (56:00) – Peter Muschkiet (42:00) – Guido Witte (1:04:00/ als Gast)

18. Team Lauftreff Eckbusch 10:06.54

Jörg Hanisch (1:14:00) – Martin Blunck (45:30) – Rainer Bäcker (38:40/ als Gast) – Wolfgang Senkler (1:01:50) – Dominic Stuhl (1:05:00/ als Gast) – Christoph Happe (46:20/ als Gast) – Stephan Happe (47:00/ als Gast) – Tobias Jaschinski (1:05:30/ als Gast) – Dieter Steinbrink (1:11:10/ als Gast) – Björn Steinbrink (1:31:54/ als Gast)

Frauen: 1. LG Wuppertal Gute Mine 9:56:06

2. LCW-Team Westfalenweg 10:06:40

Annette Bohnes (1:21:58) – Vera Garze-Hellmich (49:30) – Karen Böhnke (39:57) – Gabi Pohlmann (1:13:22) – Dagmar Wilde (1:07:40) – Susanne Böhnke (59:28) – Sabine Schubert (45:00) – Inge Keller (1:11:50) – Birgit Black (43:02) – Corinna Kötter (1:14:17/ als Gast)

Alle unsere 40 Läuferinnen und Läufer haben ihr bestes gegeben und wurden mit strahlendem Sonnenschein für ihre Mühen belohnt. Der gelungene Lauftag endete mit einem Grillfest und der Siegerehrung am Beyenburger Stausee. Der LCW ist wieder dabei!!!

Nordrhein-Schülermeisterschaften in Kevelaer (10.07.): Miles Gutbrod mit neuer Bestzeit Fünfter bei den Verbandsmeisterschaften – Martina Stall

1.000 m Schüler M 14: 1. Micha Noé (97/ Lauf-Club Euskirchen) 2:47,80; 2. Niklas Büchner (TV Rheurdt 1883) 2:47,81; 3. Frederik Ruppert (DJK Jung Siegfried Herzogenrath) 2:48,57; 4. Simon Schophaus (SG Langenfeld) 2:49,22; 5. Miles Gutbrod (LCW) 2:50,90 ...

Die Nordrhein-Schülermeisterschaften fanden bei schwülen 23° C in Kevelaer statt. In der M 14 starteten 14 Athleten. Von den Stellplatzzeiten ausgehend war klar, dass die Siegerzeit in der Nähe von 2:45 Min. liegen würde.

Miles wird im kommenden Jahr sein Startrecht zum TSV Bayer 04 Leverkusen verlegen. Er bleibt aber trotzdem weiterhin LCW-Mitglied. In diesem Meisterschaftsrennen wollte er auf jeden Fall die Kadernorm für die Mittelstrecke erreichen. Dazu fehlten ihm noch 2 Sek. Die Kadernorm für die Langstrecke erfüllte er ja schon Anfang des Jahres.

Nach 200 m lag Miles unter den Top 5 mit einer Durchgangszeit von 32 Sek. voll im Plan. Simon Schophaus (SG Langenfeld) führte das Feld an. Doch schon an der 400-m-Marke kam es zu den ersten Positionskämpfen. Micha Noé (Lauf-Club Euskirchen) und Niklas Büchner (TV Rheurdt 1883) bildeten nun zusammen mit Frederik Ruppert (DJK Jung Siegfried Herzogenrath) neben Simon Schophaus die Führungsgruppe. Bei 600 m hatte sich zwischen Miles und den Führenden eine kleine Lücke gebildet, die er jedoch bei 800 m fast wieder schließen konnte. Auf den letzten 200 m wurde das Tempo noch einmal verschärft. Micha Noé gewann schließlich in 2:47,80 Min. denkbar knapp vor Niklas Büchner (2:47,81). Frederik Ruppert blieb hinter seinen Erwartungen zurück (Dritter in 2:48,57). Simon Schophaus wurde nach der anstrengenden Führungsarbeit Vierter vor Miles Gutbrod, der seine persönliche Bestzeit mit 2:50,90 Min. zum zweiten Mal in diesem Jahr um weitere 5 Sek. verbessern konnte und damit sein persönliches Ziel erreichte.

Norbert Korte: Im wichtigsten Rennen der Saison lief Miles eine neue persönliche Bestleistung. Was will man mehr!!! Mit seiner Klassezeit von 2:50,90 Min. preschte Miles auf Platz 2 der Wuppertaler Bestenliste vor.

Wuppertaler Bestenliste 1988 - 2011

1.000 m Schüler M 14

2:49,77	Eric Vierhaus (93)	Polizei-SV Wuppertal	09.09.07 Leverkusen
2:50,90	Miles Gutbrod (97)	LC Wuppertal	10.07.11 Kevelaer
2:51,43	Sascha Grams (76)	ASV Wuppertal	10.06.90 Kevelaer
2:52,63	Max Müller (92)	TV Friesen Wuppertal	24.06.06 Ratingen
2:52,82	Lukas Jaeger (85)	Polizei-SV Wuppertal	22.08.99 Troisdorf
2:53,23	Jan-Philipp Werner (89)	LC Wuppertal	22.06.03 Kevelaer
2:53,74	Marc André Traichel (96)	Wuppertaler SV	18.09.10 Kamen
2:54,06	Christoph Reinhard (76)	Barmer TV	01.06.90 Wuppertal
2:54,28	Lars Denner (76)	TV Friesen Wuppertal	01.05.90 Wuppertal
2:54,7	Alexander Drees (82)	Barmer TV Wuppertal	28.09.96 Aachen

Wuppertaler Schüler-Stadtmeisterschaften an der Oberbergischen Str. (16.07.): Miles Gutbrod zum fünften Mal in Folge ungeschlagen

<u>Dreikampf Schüler M 9:</u>	1. Ole Löcker (02)	LCW	767 Pkte.
	9,10 (50 m) – 3,12 (Weit) – 29,5 (Schlagball)		
	2. Jakob Dühr (02)	Bayer Wuppertal	759 Pkte.
	9,41 (50 m) – 2,99 (Weit) – 34,0 (Schlagball)		

<u>Dreikampf Schüler M 13:</u>	1. Julian Scherz (98) Barmer TV Wuppertal 9,94 (75 m) – 5,44 (Weit) – 44,0 (Ballwurf)	1.447 Pkte.
	3. Vito Lawrenz (98) LCW 11,00 (75 m) – 4,20 (Weit) – 37,0 (Ballwurf)	1.153 Pkte.

1.000 m Schüler C + D: 1. Joshua Vohwinkel (00/ Polizei-SV Wuppertal) 4:01,15 ... 3. Ole Löcker 4:06,38 (M 9/1.) 10 Läufer am Start, 9 im Ziel.

1.000 m Schüler A + B: 1. Miles Gutbrod (97/LCW) 3:00,16; 2. Christopher Traichel (98) 3:12;58
7 Läufer am Start + im Ziel.

<u>Dreikampf Schülerinnen W 11:</u>	1. Victoria Krause (00) Barmer TV Wuppertal 8,31 (50 m) – 4,00 (Weit) – 47,0 (Schlagball)	1.345 Pkte.
	8. Lisanne Stachely (00) LCW 9,15 (50 m) – 2,97 (Weit) – 22,5 (Schlagball)	888 Pkte.

<u>Dreikampf Schülerinnen W 13:</u>	1. Jessika Pottmann (98) Barmer TV Wuppertal 10,60 (75 m) – 4,44 (Weit) – 51,0 (Schlagball)	1.538 Pkte.
	4. Lea Stachely (98) LCW 12,03 (75 m) – 3,66 (Weit) – 26,0 (Schlagball)	1.083 Pkte.

800 m Schülerinnen C + D: 1. Lina Baumgärtel (00/ LCW) 2:47,34; 2. Victoria Krause (00/ BTV) 3:03,79 ... 11. Lisanne Stachely (00) 3:21,76 (W 11/5.) 20 Läuferinnen am Start, 19 im Ziel.

Georg Rüttinger: Mit 7 gemeldeten Schülerinnen und Schülern konnten wir in diesem Jahr 4 Stadtmeistertitel erringen. Erfolgreichster LCWer war an diesem Tag Ole Löcker, der in der M 9 beide Titel „abräumte“. Beim Dreikampf setzte er sich gleich im 50-m-Sprint und im Weitsprung von Jakob Dühr (SV Bayer Wuppertal) ab. Mit einem sicheren 40-Punkte-Vorsprung im Rücken absolvierte Ole seinen Ballwurf mit 29,5 m erstaunlich gut. Da konnten auch die 34,0 m von Jakob Dühr an Oles Sieg nichts mehr ändern.

Beim 1.000-m-Lauf lief Ole Löcker nach einem langen Wettkampftag 4:06,38 Min. Damit siegte er in der M 9 knapp vor seinem ärgsten Konkurrenten Nils Daischer (4:06,49/ VSTV Vohwinkel).

In der M 13 trat Vito Lawrenz zum Dreikampf an, um sich besonders noch im Weitsprung und beim Ballwurf zu verbessern. Leider gelang es ihm an diesem Tag nicht, seine Leistungen von Langenfeld zu wiederholen. Trotzdem führte er den Dreikampf an, da sein größter Konkurrent aufgab. Zum Schluss wurde Vito aber erneut enttäuscht, als die Vierkämpfer gleichzeitig für den Dreikampf gewertet wurden. Gleichwohl gelang ihm mit 1.153 Punkten und Platz 3 eine gute Leistung.

Lea Stachely hatte wieder das gleiche Pech wie im letzten Jahr. Nach dem 75-m-Sprint plagten sie Schmerzen im Oberschenkel, sodass sie den Weitsprung vorsichtig absolvieren musste, um den Dreikampf noch erfolgreich beenden zu können. Schließlich gelang ihr dies sehr gut, denn sie konnte sich beim Ballwurf mit 26,0 m noch auf Platz 4 vorkämpfen. Auf den abschließenden 800-m-Lauf musste sie aber aus den genannten Gründen verzichten.

Für die größte Überraschung sorgte Lina Baumgärtel, die nach längerer Abwesenheit zum 800-m-Lauf nachmeldete und sehr siegesgewiss ins Rennen ging. Gleich zu Beginn setzte sie sich dann auch an die Spitze des Feldes der Schülerinnen C. Ihr Vorsprung wurde immer größer, sodass die Zweite, Victoria Krause, immer mehr zurückfiel. Lina lief ein gleichmäßiges Rennen und siegte schließlich in fantastischen 2:47,24 Min. und persönlicher Bestzeit. Lisanne Stachely konnte sich im gleichen Lauf in 3:21,76 Min. auch über eine neue Bestzeit freuen. Sie hatte vorher bereit den Dreikampf erfolgreich absolviert.

Marina Stall: Miles Gutbrod blieb zum fünften Mal in Folge bei den Stadtmeisterschaften unge-

schlagen, denn er gewann auch in diesem Jahr wieder über 1.000 m. Das Feld war recht klein, da ein Teil der WSV-Athleten am Tag darauf bei den Westdeutschen Meisterschaften startete. Miles führte das Feld vom Anfang bis zum Ende an, ließ jedoch die übrigen Athleten schon nach den ersten 100 m weit hinter sich und baute diesen Vorsprung ab 600 m noch kontinuierlich aus. Lediglich Christopher Traichel (Wuppertaler SV, B-Schüler) konnte das flotte Tempo von Miles eine Zeitlang mitgehen, wenn er auch am Schluss 12 Sek. hinter ihm ins Ziel kam. Allerdings blieb Miles mit 3:00,16 Min. rd. 10 Sek. hinter seiner Bestzeit (2:50,90 Min.) von den Nordrheinmeisterschaften zurück.

Senioren-Weltmeisterschaften in Sacramento/ Kalifornien (06. - 17.07.): Ein wunderschönes Erlebnis mit neuen Erfahrungen, auf die ich gerne zurück blicke –Veronika Scharbatke

Auf vielfachen Wunsch zweier Herren ... Natürlich war es ein besonderes Ereignis, an den Weltmeisterschaften teilzunehmen. Aber vor Berichterstattungen drücke ich mich gerne. ...

Die diesjährigen Senioren-Weltmeisterschaften fanden im kalifornischen Sacramento statt. Schon lange vorher beschloss ich, mit Kurt dort hinzufiegen und natürlich auch daran teilzunehmen.

So starteten wir am 30. Juni ab Frankfurt und erreichten nach 10 $\frac{3}{4}$ Std. Flug San Francisco. Trotz Müdigkeit haben wir uns den Nachmittag über mit Bummeln durch San Francisco wach gehalten, um am nächsten Morgen die vorab gebuchte City-Tour zu genießen. Obwohl wir San Francisco schon einige Male besucht haben, konnte uns der deutsch sprechende Reiseleiter viele neue Eindrücke vermitteln und Sehenswürdigkeiten zeigen.

Am folgenden Tag holten wir dann morgens unseren Mietwagen aber, der uns für den Rest unserer Reise erhalten blieb. Wir fuhren nach anfänglichen „Sich-Kennenlernproblemen“ mit dem Wagen zu dem nur 200 Meilen entfernten Lake Tahoe. Hier wollten wir 4 Tage Urlaub machen. Das hatten wohl einige andere Leute auch vor, denn alleine die Fahrt oder besser gesagt das Stop-and-go nahm allein eine Menge Zeit in Anspruch. Da für die Amerikaner ein verlängertes Wochenende anstand (Montag war der Independence Day = Unabhängigkeitstag), wollten - wie es uns schien - alle diesen Kurzurlaub am Lake Tahoe verbringen. So mussten wir 6 Stunden mehr oder weniger fahrend im Auto verbringen. Aber wir wurden am Ziel entschädigt: strahlender Sonnenschein, tolle Aussicht auf schneebedeckte Berge, genussvolle Bootsfahrt auf dem See und ein eindrucksvolles, imposantes Feuerwerk am Independence Day. Ich genoss die erholsame Zeit hier (fast!!! ohne zu laufen), denn die große Anstrengung würde für mich noch kommen.

Nach 4 Tagen relaxen ging es über Reno (Klein-Las-Vegas) nach Sacramento, wo die WM stattfand. Das dort gebuchte Hotel übertraf unsere Erwartungen mit einem sehr großzügigen Zimmer und voll ausgestatteter Küche. Da wir hier noch andere WM-Teilnehmer (auch deutsche) trafen, wurde ich sofort in Wettkampfstimmung versetzt. Diese wurde noch verstärkt, als wir die Startunterlagen im SAC-Stadion abholten. Es ist schon toll, was für eine Atmosphäre herrscht, wenn Sportler sämtlicher Nationalitäten zusammenkommen.

Ich hatte noch 3 Tage „Galgenfrist“, bevor der erste Start sein sollte.

Da die Sonne es hier in Kalifornien im Normalfall zu dieser Jahreszeit fast immer gut meint, hatte der Veranstalter alle Läufe in die Morgen- bzw. Spätnachmittag- und Abendstunden gelegt, sodass mein erster Start um 19.36 Uhr stattfand, und zwar der Vorlauf über 800 m. Vorläufe waren mir bis dato nur aus dem Fernsehen bekannt und jetzt, ich selber dabei! Wir fuhren natürlich zeitig zum Stadion, da man sich im Callroom registrieren lassen musste. Bei den Frauen der W 60 waren 19 Teilnehmerinnen gemeldet, nur 12 durften in den Endlauf. Es fanden 2 Vorläufe statt. Aus beiden Gruppen kamen die 2 Erstplatzierten und die 8 Zeitschnellsten weiter. Mein Ziel war es natürlich, in den Endlauf zu kommen – wäre schon super. Wir wurden vom Kampfrichter zum Start geführt und starteten pünktlich zur angesetzten Zeit. Es muss auf jeden Fall erwähnt werden, dass alles superst organisiert war, von der Startnummernausgabe bis hin zur Siegerehrung.

Der Startschuss fiel und ich ließ es, so gut es bei der Aufregung ging, ruhig angehen, sodass ich in der zweiten Runde noch kräftig zulegen konnte. Ich schaffte die 800 m in 3:05,21 Min. und war im

Endlauf!!! Super, aber die ganze Aufregung und nervliche Anspannung noch mal??? Na ja, erst hatte ich mal einen Tag zur Erholung, den wir mit einer Stadtbesichtigung von Sacramento ausfüllten.

Dann ging es wieder zum Rennen. Irgendwie empfand ich heute alles noch professioneller und trotzdem persönlicher. Die Kampfrichter „kannten“ uns Läuferinnen schon und so wurden wir begrüßt mit „this is our favorite group“. Na ja, zum eigentlichen Rennen ist nicht viel zu sagen. Ich hielt mich an die Vorgaben meines „Trainers“ (es weiß sicherlich jeder, wer gemeint ist) und erreichte das Ziel als Siebte mit einem Kloß im Hals vor Glück, denn ich war in 2:52,45 Min. eine neue persönliche Bestzeit gelaufen. Da hatte sich die ganze Aufregung ja gelohnt!

Der darauf folgende Tag war wieder frei. Wir erkundeten mit dem Auto die nähere Umgebung. Unter anderem besuchten wir das in einem Weinanbaugebiet gelegene Städtchen Loni, das wirklich einen Besuch wert ist.

Am Abend weilten wir bei einem Sektempfang (Sekt bis zum Abwinken!) im Hyatt-Hotel, zu dem der deutsche Generalkonsul alle deutschen WM-Teilnehmer eingeladen hatte. Man konnte hier mit anderen Athletinnen und Athleten einen Plausch halten und Erfahrungen austauschen. Es war ein recht stimmungsvoller und informativer Abend. Leider hieß es für mich, am nächsten Morgen früh aufzustehen, denn um 8.30 Uhr sollte mein 1.500-m-Vorlauf stattfinden.

Der Morgen verlief natürlich in aller Hektik. Was wann frühstücken???, die üblichen Fragen am frühen Morgen. Wieder hatten 19 Läuferinnen für die W 60 gemeldet. 16 konnten in den Endlauf kommen. Es fanden wieder 2 Vorläufe statt. Die drei Erstplatzierten in den beiden Vorläufen und die 10 Zeitschnellsten qualifizierten sich für das Finale. Die Aufregung war natürlich wieder immens, aber ich schaffte es in einer „Bummelzeit“ von 6:26,01 Min.!!! in den Endlauf. Zwei Läuferinnen fehlten. Ich durfte also nur nicht Schlusslicht sein.

Der nächste Tag diente wieder der Erholung. Wir machten abermals eine Tour in die nähere Umgebung nach Placerville (Hangtown) und Coloma (Goldgräberstadt - leider kein Gold gefunden).

Das letzte Rennen war dann für mich der 1.500-m-Endlauf. Ich hielt mich wieder an die Anweisung meines „Managers“ (ihr wisst sicherlich auch, wer das ist!) und erreichte als Fünfte in 5:56,99 Min. das Ziel.

Von allen Läuferinnen schien die Anspannung gewichen. Wir fielen uns in die Arme, froh, dass alles überstanden war, tauschten Erfahrungen aus und standen geduldig für Gruppenfotos zur Verfügung.

Wir hatten noch einen Tag Aufenthalt in Sacramento, dann hieß es für uns Abschied nehmen. Wir fuhren mit unserem Leihwagen zurück nach San Francisco und gaben unseren fahrbaren Untersatz dort am Flughafen ab. Die Zeit im Airbus nach Frankfurt verging im wahrsten Sinne des Wortes wie im Flug. Nach 10 Stunden in der Luft landeten wir wohlbehalten wieder am Boden.

Es war ein wunderschönes Erlebnis mit neuen Erfahrungen, worauf ich gern zurück blicke.

Die nächste WM kann kommen!!!

Wenn ich gesund bleibe und laufen kann, bin ich dabei.

800 m W 60: 1. Ingerlise V. Jensen (W 61/ Dänemark) 2:38,93; 2. Angela Copson (W 64/ Großbritannien) 2:40,54; 3. Kathryn Heagney (W 60/ Australien) 2:41,54 ... 7. Veronika Scharbatke (W 60) 2:52,45 von 12

Aus 2 Vorläufen mit insgesamt 16 Starterinnen qualifizierte sich Veronika als 11. mit einer Zeit von 3:05,21 Min. für den Endlauf.

1.500 m W 60: 1. Ingerlise V. Jensen (W 61/ Dänemark) 5:48,92; 2. Coreen Steinbach (W 60/ USA) 5:50,03; 3. Sabra Harvey (W 62/ USA) 5:51,37 ... 5. Veronika Scharbatke (W 60) 5:56,99 von 16

Aus Vorläufen mit insgesamt 17 Starterinnen qualifizierte sich Veronika als 9. mit einer Zeit von 6:26,01 Min. für den Endlauf.

Deutsche Seniorenmeisterschaften II (M/W 50+) in Minden (29. – 31.07.): Werner Beecker nach hartem Kampf knapp geschlagen – Norbert Korte

1.500 m M 60: 1. Volker Büchle (51/ ART Düsseldorf) 4:45,27 ... 12. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 5:31,17

5.000 m M 70/ M 75: 1. Karl Walter Trümper (39/ LC Rapid Dortmund) 19:50,41 (M 70/1.) ... 5. Werner Schanne (35/ TuS Naunheim) 21:38,43 (M 75/1.), 6. Werner Beecker (32) 21:47,37 (M75/2.), 7. Manfred Hucker (36/ ESG Frankonia Karlsruhe) 21:48,38 (M 75/3.) 17 Läufer im Ziel.

Werner Beecker hatte sich in seinem letzten Jahr in der M 75 vernünftigerweise ganz auf die 5.000 m konzentriert. Seine Konkurrenten sind mittlerweile deutlich jünger. In dieser Altersklasse zählt aber jedes Jahr doppelt. Da kann auch ein Werner Beecker nicht mal mehr so nebenbei die Titel abräumen.

9 Gegner stritten in der M 75 mit Werner um den Titel. Eine ungewöhnlich große Zahl! Darunter auch Gerhard Weidner von der LG Salzgitter (6. in 23:17,89), der eigentlich mehr als Geher bekannt ist. Bei den Olympischen Spielen 1972 in München belegte er Platz 6 über 50 km. Insgesamt wurde er achtmal Deutscher Meister im 20- und im 50-km-Gehen.

Werner musste sich nach einer tollen Leistung nur Werner Schanne geschlagen geben, der einfach am Schluss spurtstärker war. Werner meinte mit ein paar Tagen Abstand, der Titel sei vielleicht möglich gewesen, wenn er unterwegs noch etwas mehr Druck gemacht hätte. Hinterher ist man allerdings immer etwas schlauer. Es bleibt aber festzuhalten, dass Werner 2010 mit 21:50,00 Min. die deutsche Bestenliste anführte. 21:47,37 Min. waren insofern schon eine Klassezeit!

Hans-Hermann Gronemeyer blieb in einem sehr schnellen Rennen über 1.500 m mit 6 Läufern unter 5:00 Min. erwartungsgemäß chancenlos, obwohl er seine Jahres-Bestleistung noch einmal verbesserte.

Werner Beecker: 60 Jahre mit Rad und Laufschuh

Solinger Tageblatt vom 11.10.11

RADSPORT Beim RC Schwalbe startet Werner Beecker vor 60 Jahren seine Sportkarriere (Jennifer Bork)

Mit 19 Jahren hat er mit dem Leistungssport begonnen, und mittlerweile dauert die Karriere von Werner Beecker schon 60 Jahre. Der 79-Jährige ist immer noch fit wie ein Turnschuh. Gerne sitzt der sympathische Ruheständler vor seiner Gartenlaube in seinem Wohnort Haan. Die vier kleinen Räume der Laube sind bis zur Decke gefüllt mit Pokalen, Trophäen, Urkunden, Fotos, Medaillen und Auszeichnungen. Wenn Werner Beecker über seine Erfolge spricht, allesamt akribisch in Tagebüchern aufgelistet, glänzen seine Augen. Es sind Erinnerungen an knapp 1.700 Siege im Radsport und in der Leichtathletik. Zu seinen „Heiligtümern“ zählen die Ehrenpreise der Städte Wuppertal, Solingen und Haan, sowie der Landesregierung NRW.

Ärzte diagnostizieren ein Lungenleiden

Dabei ist in Werner Beeckers Teenageralter nicht an eine Sportlerkarriere zu denken. Mit 16 Jahren diagnostizieren die Ärzte bei ihm ein Lungenleiden. Einer von ihnen rät ihm, Sport zu treiben. Von seinem Vater bekommt er einen „alten Drahtesel“ geschenkt. „Anfangs hatte ich große Angst, schließlich konnte ich keine zehn Meter rennen, ohne umzukippen.“ Die Angst legt sich und das Fahrrad wird zu Beeckers bestem Freund.

Als 19-Jähriger tritt er dem RC Schwalbe bei. Schnell feiert er die ersten Erfolge im Kreis und Bezirk. Bei den Schwalben bricht nach der Ausrichtung der Radsport-Weltmeisterschaften 1954 am Klingenberg eine erfolgreiche Ära an. Junge Fahrer wie Walter Schmidt, Karl-Ernst Ohliger, Manfred Eckert, Horst Stiefeling, Fritz Keller und Günter Weil feiern Siege. Der erfolgreichste aber wird Werner Beecker, der 1955 in Frankfurt Deutscher Meister in der Einerverfolgung über 4.000 m wird. Schon bald danach wird der Bahnspezialist in die Nationalmannschaft berufen. Insgesamt holt er in zwanzig aktiven Jahren 285 Titel auf der Straße, Bahn und im Gelände.

Karriereende mit 39 Jahren

Gebremst wird der gelernte Weber mit 39 Jahren, als er bei einem Betriebsunfall einen Trümmerbruch im Handgelenk erleidet. Für ihn ein Rückschlag, doch keineswegs das Ende seiner sportlichen Laufbahn. Durch Querfeldeinfahren erprobt, wechselt Werner Beecker zum Laufsport, beim LC Wuppertal schließen sich weitere Erfolge an. Niederlagen motivieren ihn noch mehr. Mit 50 Jahren läuft er über 10.000 Meter in 33:25 Min. eine Klassezeit.

Ehefrau Gerlinde steht den sportlichen Aktivitäten ihres Mannes manchmal skeptisch gegenüber. „Sie war oft alleine mit den Kindern, wenn ich wieder mit der Nationalmannschaft unterwegs war. Heute ist sie immer froh, wenn ich gesund heimkomme.“ Mit dem Sport aufhören kommt für Werner Beecker nicht in Frage: „Eigentlich wollte ich mit 75 Schluss machen, doch jetzt mache ich so lange weiter, wie ich es noch kann.“ Dabei achtet er auf eine gesunde Ernährung, raucht nicht und trainiert dreimal die Woche – zweimal 10 Kilometer Laufen und einmal 50 Kilometer Radfahren. Was Werner sich für 2012 vorgenommen hat? „Ich möchte Europa- und Weltmeister werden.“

4. Kölner Reebok Women's Run (13.08.) – 8 km: 1. Sanaa Koubaa (85/ LG Hilden) 28:27 ... 309. Susanne Böhnke (61) 43:43; 440. Karen Böhnke (91) 45:12 - nur Netto-Zeiten - 2.077 Läuferinnen im Ziel.

Gladbecker Sparkassenlauf (14.08.): LCW mit dem „ältesten“ Aufgebot – Kurt Scharbatke

5 km: 1. David Schönherr (89/ PV Triathlon Witten) 17:07 ... 42. Werner Beecker (32) 23:25 (M 75/1.) 75 Läufer + 35 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Petra Gevers-Lohkamp (68/ Adler-Langlauf Bottrop) 42:55 ... 11. Veronika Scharbatke (50) 47:50 (W 60/1.) 56 Läuferinnen + 137 Läufer im Ziel.

- 5-km-Rundkurs auf amtlich vermessener Strecke durch den Wittringer Wald in parkähnlicher Landschaft -

Beim gut organisierten Gladbecker Sparkassenlauf „Rund um Schloss Wittringen“ siegte Werner Beecker als ältester Teilnehmer beim 5-km-Lauf souverän in seiner Altersklasse M 75 mit 23:25 Min., was natürlich auch eine Platzierung im ersten Drittel des Gesamteinlaufes bedeutete.

Veronika Scharbatke gewann als älteste Teilnehmerin beim 10-km-Lauf mit 47:50 Min. ohne Konkurrenz ihre Altersklasse und belegte Platz 11 bei den Frauen, ließ damit aber 44 Läuferinnen und 124 Läufer hinter sich.

Duisburger Innenhafenlauf (20.08.) – 10 km: 1. Klaus Eickel (85/ LG Olym. Bochum) 34:33 ... 143. Werner Beecker (32) 48:18 - nur Netto-Zeiten - 330 Läufer + 74 Läuferinnen im Ziel.

Amtlich vermessene Strecke über befestigte Wege entlang des Innenhafens und durch die Duisburger Altstadt rund um das Rathaus.

Nürburgring-Lauf (20.08.) – Nordschleife, 24,4 km: 1. Dietmar Bier (M 40/ Trierer Stadtlauf e.V.) 1:30:36 ... 265. Siegfried Schönberg (66) 2:06:47 (M 45/57.), 301. Rainer Krüger (62) 2:08:24 (M 45/65.) 973 Läufer + 220 Läuferinnen im Ziel.

Wer das Laufmagazin *Spiridon* gelesen hat, wird auf Seite 3 sofort das Bild mit Rainer gesehen haben. Sein Gesichtsausdruck lässt erkennen, dass es wieder mal eine harte Sache gewesen ist.

N.K.

Ruhrauenlauf in Mülheim-Saarn (27.08.) – 10 km (amtlich vermessene Strecke): 1. Karsten Kruck (78/ LC Duisburg) 33:14 ... 140. Werner Beecker (32) 47:15 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten - 393 Läufer + 140 Läuferinnen im Ziel.

Die Strecke führte über asphaltierte Wirtschaftswege sowie befestigte Wege durch die idyllisch gelegenen Ruhrauen und das attraktive ehemalige Gelände der Mülheimer Landesgartenschau (1992).

Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden (28.08.):

Unsere Frauen räumten die 1. Plätze ab – Gabi Krüger

Zum diesjährigen Sengbach-Talsperrenlauf trafen sich 12 LCW-Läufer/innen. Den „Fresskorb“ konnten wir so nicht gewinnen, aber andere sind ja auch mal dran. Das Wetter war ganz gut, kühl und trocken. So konnten wir auch diesmal wieder gute Platzierungen erreichen.

Die Läuferinnen und Läufer auf der 11,3-km-Runde starteten zuerst. Hier schnitten wir wie folgt ab:

11,3 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Pascal Meißner (M 20/ TV Refrath) 41:46 ... 27. Udo Wilde (56) 51:46 (M 55/2.), 92. Andreas Black (59) 58:25 (M 50/20.), 201. Heinrich Rademacher (46) 1:06:32 (M 65/4.) - nur Netto-Zeiten - 288 Läufer im Ziel.

11,3 km Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Berit Scheid (WJB/ NRW-Sportschule Solingen) 52:24 ... 7. Dagmar Wilde (63) 54:40 (W 45/1.), 12. Veronika Scharbatke (50) 57:15 (W 60/1.), 24. Birgit Black (54) 1:02:32 (W 55/1.), 89. Gabi Krüger (63) 1:19:14 (W 45/19.) - nur Netto-Zeiten - 109 Läuferinnen im Ziel.

Um 10.10 Uhr ging es für die Halbmarathonis los. Und so kamen sie zurück:

Halbmarathon Männer: 1. Torben Kirchner (87/ Lüttringhauser TV) 1:21:28 ... 50. Andreas Brück (58) 1:43:03 (M 50/7.), 86. Friedhelm Garze (48) 1:47:21 (M 60/3.), 91. Rainer Krüger (62) 1:48:33 (M 45/20.), 159. Jörg Hanisch (75) 1:59:40 (M 35/17.) - nur Netto-Zeiten - 249 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Birgit Lennartz (65/ LLG St. Augustin) 1:35:25 ... 33. Vera Hellmich (59) 2:09:56 (W 50/5.) - nur Netto-Zeiten - 53 Läuferinnen im Ziel.

Glücklicherweise war die Strecke nicht schlammig wie die Wiesen im Start-/Zielbereich und die Parkplätze. Nächstes Jahr nehmen wir Gummistiefel mit!

Herdecke-Kirchender Citylauf (03.09.) – 10 km (3 Runden): 1. André Müller (72/ TGH Wetter) 36:11 ... 51. Werner Beecker (32) 49:56 (M 75/1.) - keine amtlich vermessene Strecke - 102 Läufer + 35 Läuferinnen im Ziel.

Willicher Triathlon (04.09.): Wuppertaler Doppelerfolg dank unserer beiden „Ehemaligen“ Nikolai + Jan Philipp Werner

Staffeltriathlon (500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen) - LCW-Mitglieder in
- 63 Staffeln in der Wertung - Fettdruck -

1. Wuppertal 1 54:53

Janis Bauer (6:33) – Max Kohrsmeier (30:35) – Nikolai Werner (17:45)

2. Wuppertal 2 57:20

Anke Pfeiffer (6:49) – David Weiger (31:43) – Jan-Philipp Werner (18:48)

28. Wuppertal 3 1:10:28

Martina Bauer (8:22) – Frauke Engel (35:51) – **Kassandra Edmonds** (26:15) Frauen/ 2.

Deutsche Straßenlaufmeisterschaften in Oelde (10.09.):

Werner Beecker um den Sieg gebracht – Norbert Korte

10 km Männer M 50 - M 80 (4 Runden): 1. Hans-Joachim Herrmann (61/ LG Erlangen) 34:04 ... 69. Werner Schanne (35/ TuS Naunheim) 44:10 (M 75/1.), 88. Werner Beecker (32) 48:31 (M 75/2.), 93. Werner Christophel (35/ TV Refrath) 50:09 (M 75/3.) 108 Läufer im Ziel.

4 Runden bei schwülwarmem Wetter durch die Innenstadt von Oelde zu laufen, war sicherlich kein Zuckerschlecken. Trotzdem hätte Werner sicherlich deutlich schneller laufen können. Aber nach der Hälfte der Strecke packte ihn bereits der Frust, als ihm sein treuer Fahrer und Begleiter Harald Trantow zurief, dass sein stärkster Rivale Werner Schanne bereits mehr als 2 Minuten Vorsprung auf ihn herausgelaufen habe. Das konnte unmöglich sein, denn Werner hatte seine Konkurrenten vom Beginn an im Blick.

Werner Schanne war wegen eines Verkehrsstaus erst kurz vor dem Start in Oelde angekommen. Wahrscheinlich stand er deshalb gar nicht rechtzeitig an der Startlinie, sondern griff erst unterwegs in das Geschehen ein, was aber wegen der fehlenden Startkontrolle durch die Chip-Zeitnahme nicht weiter auffiel. Zugeben wollte Werner Schanne sein unfaires Verhalten aber nicht. Er ließ sich als Sieger feiern. Schade!

Werner Beecker führt über seine Erfolge genau Buch. In Oelde holte er sich seine 96. Medaille bei nationalen Meisterschaften.

4. Wuppertaler Sparda-Cross-Triathlon im Burgholz (11.09.) – Bergischer Hammer (500 m Schwimmen im Strandbad Neuenhof - 27,6 km Radfahren mit 670 Höhenmetern - 10 km Laufen mit 200 Höhenmetern, 4 Runden):

1. Torsten Stein, M 35 2:12:33 ... 28. Dr. Arne Lawrenz 2:41:21 (19:17 Schwimmen – 1:24:31 Radfahren – 57:32 Laufen, M 45/7.) 89 Läufer + 12 Läuferinnen im Ziel.

Hildanuslauf in Hilden (18.09.) - 10 km Männer, männl. Jug. A + B: 1. Sascha Dee (75/ Sportmühle Hilden) 32:38,6 ... 66. Werner Beecker (32) 46:50,3 (M 70/1.) 153 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jug. A + B: 1. Bettina Deußen (67/ SFD 75 Düsseldorf) 38:23,2 ... 4. Veronika Scharbatke (50) 48:26,7 (W 60/1.) 39 Läuferinnen im Ziel.

5 km: 1. Max Köhler (90/ LG Hilden) 16:56,8 ... 81. Kurt Scharbatke (50) 27:45,2 111 Läufer + 47 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

„Rund um den Fühlinger See“ in Köln-Niehl (18.09.) – Halbmarathon Männer: 1. Boris Giesen (M 30, VfR Unterbruch) 1:08:42 ... 107. Siegfried Schönberg (66) 1:39:42 (M 45/22.) - nur Netto-Zeiten - 345 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Laura Gusik (W 20, TuS Köln rrh.) 1:27:42 ... 30. Annette Bohnes (68) 1:51:02 - nur Netto-Zeiten - 94 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

LCW-Paarlauf der Schüler/innen auf dem Freudenberg (19.09.): Vito Lawrenz + Jannos Karabotsos-Galonski schafften die meisten Meter – Georg Rüttinger

Der diesjährige Paarlauf stieß zum Glück wieder auf größeres Interesse bei unseren Schülern. Der kräftige Regen am Morgen hatte für eine große Pfütze auf der Bahn gesorgt. Die Läuferinnen und Läufer waren deshalb gezwungen, für zwei Meter auf den Rasen auszuweichen. Muammer Olcum ergänzte das fünfte Paar mit Nick Rosenhahn.

Die ersten Paare setzten sich gleich etwas ab, blieben aber dicht beieinander. Spannend blieb es bis zum Schluss. Nach 15 Min. hatten schließlich Vito Lawrenz und Jannos Karabotsos-Galonski mit 4.190 m die „Nase“ vorn. Jeweils mit 20 m weniger folgten auf dem 2. Platz Nick Rosenhahn und Muammer Olcun sowie Miles Gutbrod und Kassandra Edmonds auf Rang 3. Obwohl wesentlich jünger, hielten Lina Baumgärtel und Lorena Paff mit hervorragenden 3.890 m gut mit. Auch unser jüngstes Paar mit dem neunjährigen Ole Levin Löcker und dem achtjährigen Jan Ole Schill kam auf die erstaunliche Leistung von 3.450 m. Übrigens hatten sich Lina und Ole Levin ihre Partnerin bzw. ihren Partner selbst mitgebracht.

1. Vito Lawrenz (98) – Jannos Karabotsos-Galonski (97)	4.190 m
2. Nick Rosenhahn (97) – Muammer Olcun (93)	4.170 m
3. Miles Gutbrod (97) – Kassandra Edmonds (95)	4.150 m
4. Lina Baumgärtel (00) – Lorena Paff (00)	3.890 m
5. Ole Levin Löcker (02) – Jan Ole Schill (03)	3.450 m

Der Rekord vom 18.09.03 über 4.720 m, gelaufen von den damaligen vierzehnjährigen Zwillingbrüdern Jan-Philipp und Nikolai Werner, wird wohl noch einige Zeit Bestand haben.

Zonser Nachtlauf (23.09.): Immer wieder ein Erlebnis! – Gabi Krüger

Der LCW war trotz unseres Volkslaufes am nächsten Tag gut vertreten. Das Wetter war ideal, die Veranstaltung wie immer bestens organisiert. Hans-Hermann Gronemeyer und Kurt Scharbatke traten über 3,1 Meilen (5 km) an. Hans-Hermann erreichte in der M 60 Platz 1 mit einer Zeit von 21:55 Min. Kurt belegte in dieser Altersklasse Platz 2. Jörg Hanisch lief für seine Firma die Strecke in 21:40 Min. Bei den 7 Meilen startete er dann noch für den LCW.

Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!

7 Meilen (11.263 m) - Platzierung nach Brutto-Zeiten (Netto-Zeiten nach dem Schrägstrich) -

Männer, männl. Jugend, Schüler A: 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 37:58 ... 90. Andreas Brück (58) 49:24/ 49:00 (M 50/5.), 104. Rainer Krüger (62) 50:08/ 49:57 (M 45/28.), 105. Jörg Hanisch (75) 50:10/ 50:01 (M 35/2.), 113. Siegfried Schönberg (66) 50:41/ 50:18 (M 45/31.), 183. Julien Levy (85) 53:20/ 52:53 (M 20/19.), 490. Wolfgang Senkler (55) 62:02/ 60:52 (M 55/32.) 829 Läufer im Ziel.

Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen A: 1. Doreen Floß (79/ TG Neuss) 45:11 ... 8. Dagmar Wilde (63) 50:34/ 50:24 (W 45/1.), 17. Sabine Schubert (60) 52:52/ 52:43 (W 50/4.), 44. Annette Bohnes (68) 57:40/ 57:09 (W 40/7.), 108. Karen Böhnke (91) 61:09/ 60:46 (W 20/11.), 180. Susanne Böhnke (61) 65:12/ 64:35 (W 50/27.), 322. Gabi Krüger (63) 73:44/ 72:08 (W 45/66.) 437 Läuferinnen im Ziel.

Wuppertaler Volkslauf (24.09.): Größter Erfolg unserer Schüler beim LCW-Volkslauf: Lina Baumgärtel und David Ibe gewannen souverän in ihren Altersklassen – Georg Rüttinger

Die diesjährige Erfolgsbilanz unserer Schülerinnen und Schüler beim Volkslauf kann sich sehen lassen. Von 17 gemeldeten Schülern traten 14 an. Davon schafften es 6 aufs Siebertreppchen (jeweils zweimal Platz 1, Platz 2 + Platz 3).

Schüler D (M 8/9) über 1,85 km: 1. Finn Scheibe (02/ Kath. GS Echoer Str.) 8:02 ... 3. Ole Levin Löcker (92) 8:03 (M 9/2.) 66 Läufer im Ziel.

Die Erfolgsserie begann mit Ole Levin Löcher, der ganz knapp hinter dem Sieger das Ziel erreichte. In 8:03 Min. sicherte sich der erfolgsgewohnte Ole Levin Platz 2 in seiner Altersklasse M 9.

Schülerinnen C (W 11) über 2,1 km: 1. Lina Baumgärtel (00/ LCW) 8:57 ... 6. Lisanne Stachely (00) 10:24 124 Läuferinnen im Ziel.

Bei den Schülerinnen W 11 gingen zwei Läuferinnen von uns an den Start. Lina Baumgärtel siegte mit einem überzeugenden Vorsprung von 34 Sek. zur Zweitplatzierten Victoria Krause vom Barmer TV. Mit hervorragenden 8:57 Min. überquerte sie als Erste die Ziellinie. Damit war sie die schnellste Läuferin über 2,1 km. Schneller als die Klassensiegerinnen von W 12 bis W 17! Auch Lianne Stachely konnte sich enorm steigern und belegte in dieser starken Klasse W 11 einen guten 6. Platz. Mit ihrer Zeit von 10:24 Min. wäre sie in der Altersklasse W 15 auf Platz 1 gelandet.

Schülerinnen B (W 12/13) über 2,1 km: 1. Alina Kipker (98/ C.-Duisberg-Gym./Wuppertaler SV) 9:15 ... 31. Lea Stachely (98) 11:15 (W 13/14. 170 Läuferinnen im Ziel.

Schülerinnen A (W 14/15) + weibl. Jugend B über 2,1 km: 1. Fabia Mai-Ngarm (94/ Gym. Am Kothen/ TV Friesen) 9:18; 2. Kassandra Edmonds (95/ LCW) 9:25 ... 13. Julia Forsthoff (96) 10:51 (W 15/3.) 162 Läuferinnen im Ziel.

In diesem Lauf konnte sich Kassandra Edmonds als Gesamtzweite durchsetzen, was auch gleichzeitig Platz 2 bei der weibl. Jugend B bedeutete. Überraschend sicherte sich Julia Forsthoff in der W 15 den Sprung aufs Siegertreppchen mit Platz 3.

Schüler B (M 12/13) über 2,1 km: 1. Carl Meyer (98/ Carl-Fuhlrott-Gym.) 8:18 ... 4. Vito Lawrenz (98) 8:26 8M 13/ 3.) 124 Läufer im Ziel.

Schüler A (M 14/15) + männl. Jugend B über 2,1 km: 1. Moritz Poswiat (95/ Carl-Duisberg-Gym.) 7:09 ... 3. David Ibe (97/ C.-Duisberg-Gym./LCW) 7:19 (M 14/1.), 14. Jannos Karabotsos-Galonski (97) 8:46 (M 14/9.) 96 Läufer im Ziel.

Vito Lawrenz lief mit 8:26 Min. die zweitschnellste Zeit eines LCWers, die ihm in der M 13 einen 3. Platz bescherte. Beim Lauf der Schüler M 14/M 15 + der männl. Jugend B übernahm sogar der noch 13-jährige David Ibe zeitweise die Führung des Feldes. Schließlich musste er aber zwei ältere B-Jugendliche ziehen lassen. Im Ziel konnte David seinen souveränen Sieg in der M 14 ausgiebig genießen, denn sein Dauerkonkurrent Janik Blesius aus Wermelskirchen ließ noch 12 Sek. auf sich warten. Jannos Karabotsos-Galonski kam durch das Gedränge am Start schlecht weg, konnte aber am Schluss noch einen 9. Platz in der M 14 erkämpfen.

Männer, männl. Jugend A über 5 km: 1. Kai-André Mehs (82/ cruizin monkeys) 17:40; 2. Philipp Eisenpeter (87/ WTG-Team) 18:00; 3. Jochen Ziemann (79/ Polizei-SV Wuppertal) 18:08 ... 77. Nick Rosenhahn (97) 25:19 (MJA/41.), 130. Gargis Rashid (72) 27:46 (M 30/9.), 149. Hans-Jürgen Wehr (62) 29:10 (M 40/26.) 202 Läufer im Ziel.

Frauen, weibl. Jugend A über 5 km: 1. Alina Kipker (98/Carl-Duisberg-Gym./ WSV) 23:10; 2. Inga Boecker (88/ Cruizin Monkeys) 23:41 ... 35. Sylvia Korte (90) 28:24 (W 20/6.), 57. Nadine Wehr (97/CDG/LCW) 30:09 (WJA/31.), 47. Susanne Böhnke (61) 29:15 (W 50/3.), 82. Joanna Wehr 32:32 (W 40/14.), 116. Sarah Wehr (96) 36:23 (WJA/64.), 124. Marina Stall (58) 38:15 (W 50/12.) 142 Läuferinnen im Ziel.

10 km (2 Runden): 1. David Koll (86/ Tri-Club Wuppertal) 35:58; 2. Marc Walter (74/ Wuppertal) 36:06 ... 82. Dirk Werner (52) 52:45 (M 50/18.), 93. Friedrich Mann (36) 54:26 (M 70/1.) 118 Läufer + 46 Läuferinnen im Ziel.

Norbert Korte: Obwohl die Teilnehmerzahl nach dem Rekordjahr 2009 (2.143 Teilnehmer) mit nur noch 1.716 Läuferinnen, Läufern und Wanderern gegenüber dem Vorjahr noch einmal zurückgegangen ist, startete über die 5-km-Distanz ein imposant großes Feld. Da gab es am Start ein mächtiges Gedränge. Anders als bei manchem Lauf in den Schülerklassen musste aber niemand bereits nach ein paar Metern aufgeben, weil ihn ein Tritt in die Hacken zu Boden gestreckt hatte. Die gute Beteiligung an diesem Rennen lag nicht zuletzt an den 93 jungen Damen im Alter von 18 + 19 Jahren. Mädels in diesem Alter muss man bei anderen Läufen mit der Lupe suchen. Die jungen Läuferinnen kamen fast ausschließlich vom Carl-Duisberg-Gymnasium und dem Gymnasium Am Kothen. Diese beiden Gymnasien und die Gesamtschule Else-Lasker-Schüler stellten auch insgesamt mit Abstand die meisten Teilnehmer.

Wir hoffen, dass der Rückgang bei den Teilnehmerzahlen im kommenden Jahr gestoppt werden kann. Dann beginnen die Sommerferien wieder früher. Die Schulen haben dann mehr Zeit für die Vorbereitung.

Den 5-km-Lauf gewann mit Kai-André Mehs ein bisher noch ziemlich „unbeschriebenes Blatt“, der aber mit 17:40 Min. immerhin deutlich schneller als der Vorjahressieger lief. Bei den Frauen kam Alina Kipker zwar nicht an die Zeit der Vorjahressiegerin heran, beeindruckte aber mit einem klaren Vorsprung. Sie hatte aber auch bereits das Rennen über 2,1 km ihrer Altersklasse B-Schülerinnen in den Knochen, bei dem sie sich als Siegerin auch nicht schonen konnte. Die erst 13-Jährige gehört zu den Langstreckentalenten des Wuppertaler SV unter Corinna + Thomas Ediger und ist insofern kein „unbeschriebenes Blatt“ mehr.

Über 5 km war auch Thomas Hiege, der Sportredakteur der Westdeutschen Zeitung mit am Start. Als 7. seiner Altersklasse M 40 in 22:29 Min. zeigte er, dass er nicht nur über den Sport schreiben kann. Seine Redaktionskollegin für den Kulturbereich, Dr. Martina Thöne, wagte sich ohne besondere Vorbereitung an die 10 km heran. Sie treibt zwar eine Menge Sport, läuft aber nicht besonders gerne. Laufen lernt man aber nur durch Laufen. Sie musste also Lehrgeld zahlen. Im nächsten Jahr will sie aber wieder dabei sein.

Obwohl David Koll es über 10 km am Schluss locker angehen ließ, gewann er sicher vor Marc Walter, dem Sieger der Jahre 2008/09 und Zweiten des Vorjahres. An Sascha Velten, dem Vorjahressieger (34:33) kamen beide nicht heran. Wie Marc Walter ist auch David Koll immer wieder gerne beim Wuppertaler Volkslauf dabei. Ich habe mal in den Ergebnislisten der Jahre ab 2005 geblättert. David Koll startete immer über 10 km. Diesmal gelang ihm mit einer neuen persönlichen Strecken-Bestzeit auch der Sieg, obwohl er 2 Tage zuvor noch einen Halbmarathon gelaufen war. Sein Hauptaugenmerk liegt aber auf dem Triathlon. Er gehört zur NRW-Liga-Mannschaft des Tri-Clubs Wuppertal.

Bei den Frauen gewann Nicole Tückmantel (BSG Delphi Draka) in 45:55 Min. klar vor Kerstin Wagner (ohne Angaben) in 46:42 Min. und Frauke Engel (46:54/ Grundschr. Marper Schulweg). Auf Platz 5 folgte bereits die allseits bekannte W-50-Siegerin Conny Kronenberg (47:45).

Gerne achte ich in der Ergebnisliste auch immer auf die ältesten Teilnehmer. Unser Friedrich Mann (75 Jahre alt) gewann die M 70 über 10 km in sehr guten 54:26 Min. Da kam Ernst Reiteleit (Wuppertal) nicht mit. Er ist allerdings auch noch 5 Jahre älter. Der älteste Teilnehmer war er aber nicht. Richard Schmelter (ATV Wuppertal) ist bereits 83 Jahre jung, der sich aber sinnvollerweise auf die 5 km beschränkte. Richard Schmelter ist schon seit Urzeiten als Geher und Läufer unterwegs. Mit 1:50:32 Std. über 20 km aus dem Jahre 1978 gehört er zu den besten Wuppertaler Gehern.

Organisatorisch haben wir den Volkslauf - abgesehen von der ein oder anderen kleineren Panne - wieder gut hinbekommen. Dafür möchte ich mich bei allen Helferinnen und Helfern herzlich für ihren Einsatz bedanken. Besonders bedanken möchte ich mich bei der Familie Wehr, die von der AOK als die größte teilnehmende Familie (2 Erwachsene, 2 Kinder) besonders geehrt wurde. Diese Ehrung hätte eigentlich auch der Familie Götte aus Weilerswist (ebenfalls 2 Erwachsene, 2 Kinder) gebührt, die allerdings dem Aufruf leider nicht gefolgt ist. Die Familie Wehr ist aber nicht nur beim Volkslauf mitgelaufen, sondern die Eltern Joanna + Hans-Jürgen haben auch kräftig an der Kuchentheke und beim Aufbau geholfen.

Danken möchte ich auch der AOK, der Stadtsparkasse und der Stadt Wuppertal, die uns auch wieder in der gewohnten Weise unterstützt haben. Ohne diese Hilfe könnten wir den Volkslauf sicherlich nicht in dieser Form durchführen.

Den nachstehenden netten Bericht von „Kylie“ über ihre ganz persönlichen Eindrücke bei unserem Volkslauf habe ich auf ihrer Internetseite kyliecat.wordpress.com gefunden. Hinter „Kylie“ verbirgt sich niemand anders als Manuela Sanne, die auch mal zum LCW gehörte.

Ich bin dann mal wieder gelaufen!

45. Wuppertaler Volkslauf 2011 – die gute alte Strecke an der Blutfinke, lange nicht gesehen und doch wiedererkannt! Das ist wirklich mal wieder einen Eintrag wert. Es gab noch nicht einmal die Rubrik „Wettkämpfe 2011“ – meine Güte, soweit ist es schon gekommen.

Dabei war es eigentlich nicht der erste Wettkampf in diesem Jahr – wobei Wettkampf wohl kaum der richtige Ausdruck ist. Streng genommen war es weder der erste, noch der zweite Wettkampf im Jahr 2011, sondern bisher hat immer noch kein ernsthafter „Wettkampf“ mit meiner (ernsthaften) Teilnahme stattgefunden. Auch heute nicht.

Ich habe mich an der zweiten Laufveranstaltung in diesem Jahr beteiligt., so wird wohl ein Schuh draus. Wie schon im Juli, bei „Rund um Wuppertal – mehr in Pflichterfüllung und aus Tradition hatte ich meine untrainierten Muskeln in etwa 56 Minuten über die 10 km lange Strecke geschleppt.

Den Wuppertaler Volkslauf habe ich ganz spontan in der harmlosen 5-km-Version heute bei strahlend schönem, herbstsonnigem Wetter mitgenommen – nur 5 km, wie das angesichts der Tatsache, dass ich bei meinen wenigen „Trainings“-läufen in dieser Saison selten mehr als 10 km zurückgelegt habe, doch die genau passende Distanz zu sein schien.

Kräfte- und kilometerdurchschnittsmäßig pendele ich im ziemlich unteren Bereich dessen, was man noch „sportlich“ nennen kann, aber 5 km sollten dann doch in einem etwas schnelleren, laufähnlichen Tempo machbar sein. Die Kinder alle mehr oder weniger vorübergehend aus dem Haus, Stefan anderweitig verplant, brach ich ganz allein zum Ort des Geschehens auf. Die Startnummer war schnell abgeholt, etliche Bekannte gesichtet und begrüßt, ein Einlaufkilometerchen absolviert – Zeit sich in den Startbereich zu begeben.

Im Gewühl traf ich zu meiner großen Freude Angie aus den glorreichen „Laufen-Aktuell“-Zeiten – hach, das war schön. Ihr Mann betätigte sich als unermüdlicher Fotograf, der unseren Vorher-Nachher-Zustand und auch die Zieleinläufe verewigt hat.

Der Startschuss fiel und ich versuchte, schnell zu laufen, was bergab zunächst kein großes Problem war. Ich hielt mich auch nicht zurück, denn es war nur eine Runde. Körner sparen also nicht notwendig. Zumal Kräfte schonen für den Berg bei mir sowieso nicht funktioniert: Egal, wie schnell oder langsam ich zuvor laufe, am Berg fehlt mir einfach die Power, da werde ich unweigerlich langsam.

Ich merkte, dass ich recht gut drauf war, jedenfalls für die derzeitigen Verhältnisse. Ist schon erstaunlich, dass es dann bei so einem „Wettkampf“ doch klappt, einen deutlichen Zahn zuzu-legen. Ich bin seit einem Jahr auf den 6:30er-Schnitt eingependelt – das ist die Tendenz bei allen Läufen. Für 10 km bin ich meistens zwischen 63 und 65 Minuten unterwegs, gemütlich, aber auch ohne das Gefühl, schneller zu können oder zu wollen. Ja, und jetzt lief ich dann doch mal wieder zeitweise dicht am 5er-Schnitt, jedenfalls bergab und flach. Bergauf klappte das natürlich nicht, aber auch kein 7er oder gar 8er-Geschnecke an den Steigungen, wie befürchtet.

Nach 26:28 Min. lief ich ins Ziel und fand das ganz erstaunlich und durchaus passabel. Zwar weit entfernt von alter, guter Form – aber auch kein Grund zum jammern.

... aber am Ende! Nicht elegant ...

Ich hatte damit gerechnet, vielleicht 27 oder 28 Minuten unterwegs zu sein – insofern also besser, als erwartet. Auch Angie war zufrieden und wartete noch auf die Siegerehrung, weil sie in der W 50 den 3. Platz gemacht hatte. Ich aß noch ein Stück Kuchen und begab mich gut gelaunt auf den Heimweg.

Insgesamt die 21. Frau von 153 und die 4. Frau in meiner AK, die hier immer noch die W 40 ist, die von 40 bis 49 geht. Nächstes Jahr bin ich dann beim Wuppertaler Volkslauf gleich spektakulär um 10 Jahre gealtert.

Laufen, das natürliche Doping fürs Gehirn. Gerhard Uhlenbruck

Westdeutsche und Nordrhein-Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Erftstadt-Lechenich (25.09.): Titel für Veronika Scharbatke und Werner Beecker – Norbert Korte

Männer M 20 - M 75, männl. Jugend A + B (4 Runden): 1. Dominik Fabianowski (89/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 32:00 ... 106. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 43:36 (43:27 Netto), 122. Werner Beecker (32) 47:43 (47:35 Netto) 159 Läufer im Ziel.

Frauen W 20 - W 65, weibl. Jugend A + B: 1. Christl Viebahn (76/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 35:25 ... 59. Veronika Scharbatke (50) 50:55 (50:48 Netto) 66 Läuferinnen im Ziel.

Hans-Hermann Gronemeyer belegte in der Altersklasse M 60 hinter den beiden Top-Leuten Winfried Schmidt (36:02) und Heinz Lorbach (36:13/ beide TuS Köln rrh.) Platz 3. Werner Beecker gewann wie gewohnt die M 75.

Veronika Scharbatke war gesundheitlich nicht richtig auf der Höhe. Eine Zeit unter 50:00 Min. erwies sich deshalb an diesem Tag als Wunschtraum. Trotzdem reichte es in der W 60 zu Platz 3 bei den Westdeutschen Meisterschaften und sogar zum Sieg bei den Nordrhein-Meisterschaften.

Die eigentlich allseits beliebte 10-km-Distanz motivierte nur knapp 200 Läuferinnen und Läufer, an den Meisterschaften in Erftstadt teilzunehmen. 160 davon stellte alleine unser Landesverband, der LV Nordrhein. Nur ca. 40 Läuferinnen und Läufer kamen also aus den beiden Verbänden Westfalen und Rheinland. Das ist eine Farce! Unter diesen Vorzeichen machen Westdeutsche Meisterschaften nicht mehr viel Sinn.

Nur gut, dass die Meisterschaften in den Erftstadter Citylauf integriert waren, Fast 250 Läuferinnen und Läufer nahmen an diesem Citylauf teil, mehr als an den Meisterschaften.

Nordrhein-Kreis-Vergleichskämpfe in Rhede (25.09.): 3 Nordrhein-Titel und ein 2. Platz bei den Schülerinnen A für den Kreis Bergisches Land – Marina Stall

1.000 m Schüler A: 1. Marc André Traichel (96/ Wuppertaler SV) 2:47,59 (1./II) ... 9. Miles Gutbrod (97) 2:52,98 (9./II) 21 Läufer in 2 Zeit-Endläufen

Miles war noch kurzfristig für den Kreis-Vergleichskampf in Rhede nachnominiert worden, nachdem Simon Schophaus von der SG Langenfeld, der eigentlich neben Marc André Traichel (Wuppertaler SV) laufen sollte, erst am Sonntag vor dem Wettkampf seine Meldung zurückgezogen hatte.

Eigentlich wollte Miles freitags bei einem Abendsportfest in Erkelenz starten um am Tag darauf unbedingt beim Volkslauf mitmachen. In den letzten beiden Jahren hatte es wegen einer Familienfreizeit jedes Mal nicht geklappt. Die Erkelenzer bieten als einer der wenigen Veranstalter einen 1.000-m-Lauf durchgängig für alle Altersklassen von den Schülern bis zu den Männern an.

Durch die plötzliche Nominierung wurden diese Pläne schnell zunichte gemacht. Seine Meldung für den Wuppertaler Volkslauf musste er daraufhin leider zurücknehmen. 3 Wettkämpfe in 3 Tagen sind nicht machbar, 2 sind schon ausgesprochen schwierig.

Die Ergebnisse von Erkelenz kann ich hier leider nicht vorstellen, da die Ergebnisse am Abend nicht feststanden und bis heute auch nicht veröffentlicht wurden. Wir gehen jedoch von einem Sieg in der Schüler-A-Wertung aus.*)

Am Sonntag fahren wir dann nach Rhede in sein sehr gepflegtes Stadion. Alles war perfekt organisiert. Der 1.000-m-Wettbewerb wurde in 2 Läufe gesplittet, da aus den 14 Nordrhein-Kreisen 21 Teilnehmer gemeldet waren. Zum Glück kam Miles aufgrund seiner Bestzeit von 2:50,90 Min., gelaufen bei den Nordrhein-Meisterschaften im Juli in Kevelaer, in den schnelleren 2. Lauf. Derzeit steht Miles (Stand 29.09.11) weit vorne in der Nordrhein-Bestenliste über 1.000 m (Platz 5), 3.000 m (Platz 4) und 5 km Straße (Platz 3).

Den ersten Lauf gewann Lukas Bentz (Kreis Aachen) in 2:54,14 Min. Nach dem Startschuss für

den 2. Lauf kam Miles gut vom Start weg und lief auch die beiden ersten 200-m-Abschnitte in schnellen 33 Sek. Doch dann hatte er Probleme mit den relativ vielen Tempowechseln. Außerdem musste er - eingekeilt von Konkurrenten - auf der Innenbahn laufen. Er kam schließlich als Neunter in 2:52,98 Min. ins Ziel. Der Sechste lag nur 0,63 Sek. vor ihm. Gewonnen hat Marc André Traichel für den Kreis Bergisches Land in 2:47,59 Min.

In Anbetracht des späten Saison-Zeitpunktes war seine Zeit zufrieden stellend, auch wenn er sich selber gerne eine bessere Zeit gewünscht hätte. Da Miles noch zum jüngeren Jahrgang der A-Schüler (M 14) gehört, ist vielleicht noch erwähnenswert, dass er bei den Startern dieses Jahrganges Platz 3 belegte.

Der Kreis Bergisches Land siegte in der Endabrechnung bei den Schülern A mit 86 Punkten vor dem Kreis Heinsberg (83 Pkte.) und dem Kreis Rhein-Lippe (82 Pkte.). Bei den Schülerinnen A gewann der Kreis Aachen mit 86 Punkten vor den punktgleichen Kreisen Bergisches Land und Düsseldorf/Neuss aufgrund der höheren Anzahl an ersten Plätzen.

Bei der weiblichen Jugend B gewann der Kreis Bergisches Land mit 92 Punkten, bei der männlichen Jugend B sogar am deutlichsten mit 106 Punkten. Alles in allem auf der ganzen Linie eine hervorragende Leistung von den Athletinnen und Athleten des Kreises Bergisches Land.

*) Miles lief mit 2:57,58 Min. eine sehr gute Zeit. Trotzdem hat es mit dem Sieg in der Schüler-A-Wertung nicht geklappt. Paul Siemes vom TV Erkelenz, ein Jahr älter als Miles, lief 2:49,61 Min.

1.000 m (Schüler M 11 - M 65): 1. Timo Küpper (94/ LC Euskirchen) 2:33,35 ... 6. Miles Gutbrod (97) 2:57,58 (M 14/1.) 14 Läufer im Ziel.

27. Töpfermarktlauf im Rahmen unserer Vereinsfahrt nach Ransbach-Baumbach (01.10.): Töpfermarkt-Lauf fast fest in LCW-Hand – Norbert Korte

Unsere diesjährige Vereinsfahrt stand unter einem guten Stern. Von Anfang bis Ende schien die Sonne vom strahlend blauen Himmel. Nach einem Zwischenstopp in Linz am Rhein trafen wir bereits gegen 11.30 Uhr am Samstag in unserem weit draußen am Waldrand gelegenen Sporthotel in Ransbach-Baumbach ein. Wir hatten also noch genügend Zeit zur Vorbereitung auf den Töpfermarktlauf um 14.00 Uhr.

Zum Laufen war es eigentlich schon ein bisschen zu warm. Nach dem Start auf der Kunststoffbahn konnten wir uns aber recht schnell im kühleren Wald „verstecken“. Läufer und Walker über 2,5, 5 + 10 km starteten alle gemeinsam. Das war aber kein Problem. Es gab kein Gedrängel und Geschiebe angesichts des doch recht überschaubaren Teilnehmerfeldes.

Die Strecke führte bergauf und bergab mit kräftigen Höhenunterschieden durch den schönen Westerwald. Udo Wilde war mit 45:46 Min. unser Bester. Dahinter lagen im 47er-Zeitbereich Jörg Hanisch, Siegfried Schönberg, Rainer Krüger und Friedhelm Garze dicht zusammen. Noch deutlicher als Udo setzte sich seine Frau Dagmar mit 47:40 Min. in unserem Frauenfeld durch. Im Gegensatz zu ihrem Mann konnte sie aber ihre Altersklasse nicht gewinnen. Sie musste sich der noch besseren Gesamtdritten Andrea Schneider von der LG Dornburg (46:54) beugen.

Im LCW-Trikot startete auch unser früheres Mitglied Stefan Sammito, der als Bundeswehr-Arzt auch schon Afghanistan-Erfahrung sammeln konnte. Seine Schwiegereltern wohnen in der Nähe von Ransbach-Baumbach. Als er von Friedhelm Garze gehört hatte, dass wir beim Töpfermarktlauf dabei sind, entschloss er sich, auch hier zu laufen. Als Gesamtsechster in 42:12 Min. zeigte er, dass er immer noch gut drauf ist.

Überrascht war ich von der schnellen Ergebnisermittlung. Schon bevor der letzte Läufer durchs Ziel gelaufen war, hing eine erste Ergebnisliste aus. Die Siegerehrung fand in einer familiären Atmosphäre statt, bei der sich auch der Bürgermeister mächtig ins Zeug legte. Obwohl wir den örtlichen „Platzhirschen“ in diesem Jahr viele vordere Platzierungen wegschnappten, wurden unsere Leistungen nicht nur von unseren eigenen Leuten beklatscht. Eine gelungene Veranstaltung, bei der das Mitmachen Spaß gemacht hat.

10 km (1 große Runde)

Männer M 20 - M 75, männl. Jugend A + B

1. Heiko Görg (72) LG Horsack	36:38
20. Udo Wilde (56)	45:46 (M 55/1.)
26. Jörg Hanisch (75)	47:14 (M 35/7.)
27. Siegfried Schönberg (66)	47:30 (M 45/3.)
28. Rainer Krüger (62)	47:37 (M 45/4.)
30. Friedhelm Garze (48)	47:50 (M 60/2.)
35. Norbert Korte (50)	49:22 (M 60/3.)
50. Walter Hümpfner (59)	52:00 (M 50/11.)
58. Friedrich Mann (36)	55:05 (M 75/1.)
66. Wolfgang Senkler (55)	58:38 (M 50/8.)

Frauen W 20 - W 65, weibl. Jugend A + B

1. Petra Pritzer (73) DJK Marienstatt	46:15
5. Dagmar Wilde (63)	47:40 (W 45/2.)
10. Annette Bohnes (68)	54:24 (W 40/1.)
14. Birgit Black (54)	56:02 (W 55/2.)
15. Vera Garze (59)	58:39 (W 50/1.)
19. Cordula Hümpfner (61)	61:31 (W 50/2.)
24. Gabi Krüger (63)	69:12 (W 45/7.)

75 Läufer + 25 Läuferinnen im Ziel.

5-km-Jedermann-Lauf

1. Oliver Zehner (90) DBL-Team RSG Montabaur	18:01
8. Andreas Black (59)	22:56
11. Klaus Pallasch (39)	27:06
12. Kurt Scharbatke (50)	29:04
13. Bernd Bahne (43)	29:13
14. Hans-Joachim Stöhr (34)	33:37

18 Läufer + 7 Läuferinnen im Ziel.

5-km-Walking/-Nordic-Walking

Monika Blunck (52)	41:25 (W 55/3.)
Martin Blunck (51)	41:25 (M 60/2.)
Walter Müller (34)	41:38 (M 75/2.)
Ronald Grawley (39)	42:39 (M 70/1.)
Siegfried Schüttler (35)	44:05 (M 75/3.)
Renate Grawley (39)	44:14 (W 70/1.)
Harald Heymann (31)	45:34 (M 80/1.)

16 Walker + 8 Walkerinnen im Ziel.

Nach der Siegerehrung blieb noch etwas Zeit für einen Bummel über den Töpfermarkt. So gut wie alles was man aus Ton herstellen kann, wurde hier in hochwertiger Qualität zu angenehmen Preisen angeboten. Den Tag haben wir dann im Hotel mit einem gemeinsamen Essen ausklingen lassen.

Am Sonntag stand der Besuch der Bundesgartenschau in Koblenz auf dem Programm. besucht. Die Bundesgartenschau zeigte sich trotz der fortgeschrittenen Jahreszeit noch einmal in einer bezaubernden Blütenpracht. Am Nachmittag haben wir dann unseren Koblenz-Besuch noch mit einer Schiffs-Rundfahrt auf dem Rhein abgeschlossen.

Am Montag, dem Tag der Deutschen Einheit, mussten wir uns schon wieder aus Ransbach-Baumbach verabschieden. Wenn man sich nun aber schon einmal in einer Gegend aufhält, die für ihre Töpferkunst bekannt ist, dann gehört dazu natürlich auch der Besuch des Keramikmuseums in der Nachbarstadt Höhr-Grenzhausen mit Ausstellungsstücken aus 5 Jahrhunderten, die die Geschichte der Keramik eindrucksvoll dokumentieren.

Zum Abschluss hatten wir noch genügend Zeit für einen ausgiebigen Bummel durch die Limburger Altstadt mit ihrem eindrucksvollen Dom und einen Spaziergang an der Lahn entlang.

Ich denke, alle die dabei gewesen sind, haben ihre Teilnahme an unserer diesjährigen Vereinsfahrt nicht bereut. Mein besonderer Dank gilt deshalb Vera + Friedhelm für die gute Vorbereitung, die keine Wünsche offen ließ.

Köln-Marathon (02.10.): Marathon: 1. Samson Kiprono Barmao (86/ Kenia) 2:08:53 ... 2.429. Julien Levy (85) 4:14:12 (M 20/298.) - nur Netto-Zeiten - 5.809 Läufer + 1.447 Läuferinnen im Ziel (davon 67 Läufer + 8 Läuferinnen unter 3:00:00 Std./ Netto)

Halbmarathon: 1. Sabrina Mockenhaupt (80/ LG Sieg) 1:10:31 ... 1.315. Daniela Krüger (87) 2:04:08 (W 20/294.) - nur Netto-Zeiten - 4.529 Läuferinnen + 8.030 Läufer im Ziel.

Durch Laufen läuft die Uhr des Lebens langsamer, und so kann man das Ende des Lebens mit ziemlicher Verspätung erreichen.

Gerhard Uhlenbruck

Singelloop in Breda (02.10.): Zu heiß zum Laufen – Ewout Hilferink

Ich hatte mich zum Singelloop nach Breda aufgemacht. Im Rahmenprogramm der Niederländischen Halbmarathonmeisterschaften lief ich bei einem 10-km-Lauf mit. Zum Laufen war es mit 25 Grad extrem heiß. Am Ende standen 37:45 Min. auf meiner Uhr. Damit war ich Gesamt-26. und 11. meiner Altersklasse. Eine Supervveranstaltung mit 3.500 Startern über 10 km quer durch die wunderschöne Innenstadt von Breda!!!

Chicago-Marathon (09.10.): Rainer würde ihn gerne noch einmal laufen – Gabi Krüger

1. Moses Mosop (Kenia) 2:05:37 ... 3.061. Andreas Brück (58) 3:34:06/ HM: 1:40:23 (M 50/177.) 3.569. Rainer Krüger (62) 3:39:08/ HM: 1:43:20 (M 45/425.), 4.331. Danilo Marzo (57) 3:45:16/ HM: 1:47:10 (M 50/290.) 20.255 Läufer + 15.543 Läuferinnen im Ziel.

Beim diesjährigen Chicago-Marathon war der LCW mit Andreas, Danilo und Rainer vertreten, um bei schönstem Sommerwetter die Strecke zu bewältigen.

Donnerstag sind wir mit dem Veranstalter inter-air in Chicago angekommen. Am Freitagmorgen ging es dann gemeinschaftlich zur Marathonmesse, um die Startunterlagen abzuholen. Danach stand Sightseeing auf dem Programm. Samstagvormittag haben wir uns von einem Schiff über den Chicago-River fahren lassen und die einzigartige Mischung verschiedenster Baustile bewundert. Am Nachmittag wurde noch einmal etliches besichtigt, aber die Füße wurden geschont. Abends gab es eine Pasta-Party im Hilton-Hotel.

Sonntag war es dann endlich soweit. Um sechs Uhr am Morgen ging die ganze Truppe der Läufer samt ihrer Fans und Betreuer Richtung Start. Dort kamen wir um 6.30 Uhr an. Die Läufer reihten sich in ihre jeweiligen Startfelder ein. Die Fans sind weitergegangen zum 5-km-Punkt. Um 7.30 Uhr ertönte der Startschuss. Schon kurz darauf passierten die Top-Athleten unseren Aussichtspunkt.

Nachdem „unsere Männer“ diese Stelle passiert hatten, bin ich mit einigen anderen Läuferfrauen und einem der Reiseleiter zur 17-km-Marke gegangen. Dort habe ich die 3 LCWer noch mal fröhlich in flottem Tempo gesehen. Von da aus haben wir uns dann auf den Weg zum Treffpunkt im Zielbereich gemacht, um uns in der Sonne zu aalen, bis die Läufer auch dort ankamen.

Zuerst traf Andres nach 3:34 Std. ein, kurz darauf auch Rainer nach 3:39 Std. Danilo schlug sich trotz seiner Verletzung mit 3:45 Std. hervorragend. Die hohen Temperaturen haben aber allen zu schaffen gemacht. Glücklicherweise waren unsere Drei schon vor der Mittagshitze im Ziel.

Die Veranstaltung war bestens organisiert. An der Strecke herrschte eine tolle Stimmung. Am Abend trafen sich alle inter-air-Teilnehmer noch in einem Pub auf ein Bier, um den Tag noch einmal zu besprechen. Montag flogen Andreas und Danilo dann weiter nach Las Vegas zu einer Rundreise durch Kalifornien. Rainer und ich haben von Dienstag bis Samstag Washington besucht. Dort war es auch noch warm, aber leider nass. Trotzdem war es eine tolle Reise. Wir haben viel gesehen und nette Leute kennen gelernt. Den Chicago-Marathon würde Rainer noch einmal laufen (und ich käme gerne noch mal mit).

Aus der Fachzeitschrift *Leichtathletik* Nr. 42 v. 19.10.11: 500.000 US-Dollar hat die Stadt Chicago den Veranstaltern des Marathons in Rechnung gestellt – unter anderem für den Einsatz von Ordnungshütern und für die Benutzung des Stadtparks. Das meldet die Tageszeitung *Chicago Tribune*. Die Zeitung nennt auch die Nutzungsgebühren anderer US-Metropolen. Demnach kassiert New York fast eine Million Dollar, die Veranstalter in Boston rechnen 2012 mit einer Rechnung von mehr als 800.000 Dollar.

Hachenburger Löwenlauf (15.10.): Teilnehmerrekord beim Jubiläum! – Norbert Korte

Marathon: 1. Sebastian Leins (82/ Kölner Triathlon-Team) 2:49:22 .. 63. Siegfried Schönberg (66) 4:07:37 (M 45/13.) 107 Läufer + 22 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon: 1. Victoria Wiens (78/ Sportclub Optimum) 1:33:22,5 ... 19. Annette Bohnes (68) 1:52:09,8 (W 40/5.) 79 Läuferinnen + 244 Läufer im Ziel.

Bei strahlendem Sonnenschein kamen bei der 25. Auflage des Löwenlaufes fast 1.600 Läuferinnen und Läufer nach Hachenburg. Zu diesem neuen Teilnehmerrekord trug allerdings nicht der Marathonlauf bei. Diesen Landschaftslauf durch den schönen Westerwald wollten nicht einmal 150 Läuferinnen + Läufer in Angriff nehmen. Bestzeiten waren auf diesem Kurs mit einem Höhenunterschied von 455 m und den „Höhepunkten“, dem Großen Weißenstein (509 m) und dem Aussichtsturm am Gräbersberg (513 m), nicht möglich. Es kam vielmehr darauf an, sich die Kräfte gut einzuteilen. Siegfried gelang das nicht so gut. Er lief zusammen mit einem anderen Läufer am Anfang einen Tick zu schnell. Das musste er selbst auf den letzten Kilometern büßen, als es nur noch bergab ging. Ein Marathonlauf ist halt immer eine besondere Herausforderung. Aber er kam an. Der Läufer, der ihn begleitet hatte, musste dagegen aufgeben.

4. Wuppertaler Firmenlauf der Bergischen Krankenkasse (16.10.): LCWer verstärkten das Wuppertaler Brauhaus – Norbert Korte

Die ersten Firmenläufe der BKK zusammen mit Sport Bunert auf der Sambatrasse hatten bereits von Jahr zu Jahr mehr Zulauf. Mit der Veranstaltung rund um den Laurentiusplatz in der Elberfelder City wurden aber sicherlich auch die kühnsten Erwartungen übertroffen. Mehr als 3.000 Läuferinnen und Läufer machten sich auf den 5,5 km langen Weg. Das war schon ein beeindruckend langer Lindwurm. Firmenläufe scheinen eine Veranstaltungsform mit Zukunft zu sein. Hier werden auch sportlich Interessierte angesprochen, die mit den Volksläufen nicht erreicht werden können. Das Gemeinschaftsgefühl und der Spaß stehen im Vordergrund. Auf die Zeit und die Platzierung kommt es weniger an.

Da der LCW keine Firma ist, konnten wir keine Mannschaft stellen. Einige LCWer waren aber trotzdem dabei. Schließlich gehört Richard Hubinger vom Wuppertaler Brauhaus unserem Verein an.

Für das Wuppertaler Brauhaus starteten folgende LCWerinnen + LCWer: Brigit Black 26:47 (40.), Ingeburg Keller 28:04 (84.), Cordula Hümpfner 28:12 (86.), Dagmar Wilde 28:12 (87.) - Udo Wilde 22:18 (102.), Friedhelm Garze 24:00 (225.), Andreas Black 24:24 (264.)

Jörg Hanisch (24:31/ 275.) engagierte sich dagegen für das nur drei Köpfe zählende Team Erdinger Alkoholfrei.

Müngstener Brückenlauf (16.10.): Neue Strecke schwerer als je zuvor – Norbert Korte

10 km: 1. Jochen Grob (53/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 41:54 ... 22. Norbert Korte (50) 53:00 (M 60/1.) 48 Läufer + 13 Läuferinnen im Ziel.

Aus alter Verbundenheit zu den Solinger Laufkameraden und um ein bisschen für unseren Wald- und Crosslauf zu werben, startete ich beim Müngstener Brückenlauf. Die gegenüber den Vorjahren veränderte Strecke führte von der Herbert-Schade-Sportanlage in Solingen-Schaberg steil bergab hinunter zum Brückenpark. Die vielen Meter, die wir vorher bergab gelaufen waren, mussten wir dann vom Wiesenkotten aus wieder bergauf laufen. Das war nur etwas für geübte Läuferinnen und Läufer. Es blieb deshalb nicht aus, dass neben den offiziellen Walkern auch noch eine Reihe von Läuferinnen und Läufern zu mehr oder weniger unfreiwilligen Walkern wurden.

Der Lokalmatador Jochen Grob, ein Läufer der Altersklasse M 55, gewann das Rennen mit mehr als 2 Min. Vorsprung. Jochen Grob gehört zwar zu den besten Läufern seiner Altersklasse in Deutschland; trotzdem ist es irgendwie erschreckend, wenn ein Läufer seines Alters einen Lauf so klar dominiert. Es fehlte aber nicht nur an Klasse, sondern auch an Masse. Trotz des früheren Termins (Oktober statt November) dümpelt die Veranstaltung weiterhin vor sich hin. Mir gefällt sie wegen ihrer familiären Atmosphäre. Man kann nur den „Hut ziehen“ vor dem Solinger LC als Veranstalter, der trotz der vielen Nackenschläge unverdrossen weitermacht.

Ich war mit meiner Leistung zufrieden. Mehr konnte ich nicht erwarten. Mit dem vorher inhalierten Asthmaspray kam ich prima die Berge hinauf.

EURORUN „Rund um den Wolfsberg“ in Kranenburg-Nütterden (16.10.) – 10 km (amtlich vermessene Strecke): 1. Erik van Rijsewijk (93/ Seven Hills Running Team; NL) 33:57 ... 55. Werner Beecker (32) 48:03 (M 75/1.) 103 Läufer + 54 Läuferinnen im Ziel.

Dresden-Marathon (23.10.): Eberhard Dunger nach einer längeren Durststrecke wieder mit einer guten Zeit – Norbert Korte

1. Isaac Cheruiyot (M 20, Kenia) 2:21:47 ... 302. Eberhard Dunger (51) 3:27:28 (M 60/4.) - nur Netto-Zeiten - 1.136 Läufer + 201 Läuferinnen im Ziel.

Die erste Runde liefen die Halbmarathon- und Marathonläufer gemeinsam. In der zweiten Runde mussten die Marathonläufer dann bei nachlassenden Kräften mehr oder weniger alleine gegen den starken Wind ankämpfen. Das erklärt zumindest zum Teil Eberhards deutlich unterschiedliche Halbmarathonhälften (1:38:20 + 1:49:09). Nach einer langen Durststrecke mit hartnäckigen Rückenbeschwerden kam Eberhard Dunger aber auf Anhieb auf eine Zeit unter 3:30 Std. Das war mehr als er erwarten konnte.

Remscheider Röntgenlauf (30.10.): 63,3 km/ 42,195 km/ 21,1 km ... alles ist hier möglich ... - Jörg Hanisch

... nur alles findet halt im Bergischen Land statt und somit sind auf den Strecken +265/ -420 Höhenmeter (1. Etappe Halbmarathon) // + 272/ -229 Höhenmeter (2. Etappe Halbmarathon) // +312/ - 213 Höhenmeter (3. Etappe Halbmarathon) zu überwinden.

Auch wenn in den vergangenen Jahren einige unserer LCWer den Marathon und sogar den Ultramarathon bezwangen, so wagte sich in diesem Jahr keiner über die Halbmarathon-Strecke hinaus. In letzter Minute wurde teilweise entschieden ... in diesem Jahr nur halb! Aber es wurden Stimmen laut, in nächsten Jahr wieder die 63,3 km in Angriff zu nehmen. Wir sind gespannt!

Aber zunächst zu diesem Jahr: Das Wetter war für Bergische Verhältnisse sehr gut! Temperaturen zwischen 10 + 15° C. Morgens etwas neblig, dann bewölkt und etwas nieselig, später dann sonnig und trocken. Vom LCW haben 12 Läuferinnen und Läufer an dieser supergut organisierten Veranstaltung teilgenommen.

Wenn auch nicht alleine, dann aber als Staffel haben 3 Teams die gesamte Strecke von 63,3 km bewältigt und unsere Damen sind sogar auf einen hervorragenden 2. Platz gekommen. Und die Herren sind auch angekommen, ... der eine schneller ... der andere langsamer ... aber zusammen supergut!

Schüler-Crosslauf über 2.450 m: 1. Mirco Hohmann (96/ Ernst-Moritz-Arndt-Gym.) 7:48 ... 4. Miles Gutbrod (97) 8:20 (M 14/2.) 49 Läufer + 31 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon-Staffel: 1. Lüttringhauser TV 4:04:38
Daniel Schmidt, 1:08:32 – Michael Schmitz, 1:28:28 – Harald Willm, 1:27:37
9. LCW I 5:18:29 (Männer/8.)
Rainer Krüger, 1:46:07 – Siegfried Schönberg, 1:50:54 – Udo Wilde, 1:41:27
17. LCW II 5:33:54 (Männer/13.)
Christopher Happe, 1:47:29 (als Gast) – Jörg Hanisch, 2:00:03 – Friedhelm Garze, 1:46:21
20. LCW Damen 5:37:59 (Frauen/2.)
Sabine Schubert, 1:47:21 – Annette Bohnes, 2:03:05 – Dagmar Wilde 1:47:33
Die Wermelskirchener Ladykracher liefen als schnellste Frauenstaffel 5:30:39.

38 Männer-, 17 Mixed- und 5 Frauen-Staffeln im Ziel.

Halbmarathon: 1. Birte Bannert (W 35, Wuppertal) 1:34:00 ... 112. Vera Garze-Hellmich (59) 2:10:30 (W 50/6.) - nur Netto-Zeiten - 257 Läuferinnen + 859 Läufer im Ziel.

Miles Gutbrod unter den Top 30 in Deutschland

In der gerade aktuell vom Deutschen Leichtathletik-Verband veröffentlichten Bestenliste 2011 für die Schüler/innen M/W 14 + M/W 15 konnte sich Miles Gutbrod sowohl über 1.000 m (2:50,90 Min.) als auch über 3.000 m (10:06,86 Min.) in der M 14 unter den 30 besten Schülern des Jahrgangs 1997 in Deutschland platzieren.

Herzlichen Glückwunsch!!!

Die deutsche Bestenliste über 3.000 m (M 14) führt übrigens David Valentin vom TV Norden mit 9:18,44 Min. an, der bei unseren Vereinsmeisterschaften 9:33,2 Min. lief.

Unsere langjährigen Mitglieder

Herbert Kann + Hans Emil Tigges

2.4.1927 – 21.5.2011

4.11.1940 – 7.7.2011

sind für uns alle unfassbar, für immer von uns gegangen. Beide wurden von uns allen sehr geschätzt. Wir werden sie deshalb immer in guter Erinnerung behalten.

Unser tiefes Mitgefühl gilt besonders ihren Ehefrauen.

Der Vorstand

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Susanne Böhnke (61) – Heinrich Rademacher (46) – Susanne Rademacher (47)

Norman Heyne (98) – Ole Levin Löcker (02)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Wir wünschen allen Mitglieder, die bis zur nächsten Ausgabe unseres *LCW-Echos* Geburtstag haben, alles Gute und weiterhin viel Freude im LCW.

Insbesondere gratulieren wir:

80 Jahre	Harald Heymann	01.09.31			
75 "	Bernhard Orben	10.08.36			
75 "	Friedrich Mann	16.11.36			
70 "	Bernd Becker	18.11.41			
65 "	Heinrich Rademacher	02.08.46			
60 "	Richard Hubinger	11.11.51	50 Jahre	Susanne Böhnke	07.10.61
60 "	Georg Rüttinger	24.02.52	45 "	Siegfried Schönberg	29.07.66
55 "	Dorothee Grünheit	17.08.56	45 "	Andreas Sievert	27.09.66
55 "	Ulrike Kostka-Fray	10.02.57	30 "	Nicolai Braschos	02.09.81
55 "	Danilo Marzo	18.02.57	10 "	Sarah-Chidima Ibe	19.09.01

Leider kommt diese *LCW-Echo*-Ausgabe später als vorgesehen heraus. Wir können deshalb einigen Mitgliedern nur noch nachträglich gratulieren.

Norbert Korte