

# Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

## *LCW-Echo (Ausgabe 103, Dez. 2012)*

Redaktion: Georg Rüttinger  
Am Bölkumer Busch 19 a  
42553 Velbert-Nevigas  
Tel. (0 20 53) 72 36

Norbert Korte  
Alte Rottsieper Str. 22  
42349 Wuppertal  
Tel. (02 02) 47 28 90

Stadtparkasse Wuppertal  
Konto-Nr. 906 727



Spannender Zieleinlauf bei den Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach über 1.500 m. Gleich 3 Läufer kämpften um den 2. Platz. Am Schluss trennten den 2. vom 4. nur ganze 3/10 Sekunden. Mit 6:06,69 Min. lief Werner Beecker als Vierter eine neue phantastische deutsche Bestleistung für die Altersklasse M 80. Von links: Eckhart Fischer (6:06,29/ 1. der M 70), Siegfried Kalweit (6:07,54/ 3. der M 70), Udo Hasse (6:06,54/ 2. der M 70), Werner Beecker (6:06,59/ 1. der M 75) Foto: Hans-Peter Skala

### **Weihnachtsfeier am 7. Dez.**

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier, diesmal im gemütlichen Vereinsheim der Gartensiedlung Im Springen, ist trotz des Wintereinbruchs sehr gut angenommen worden. Bei gutem Essen und interessanten Gesprächen verging die Zeit wie im Flug. Da wir auf die Verpflichtung eines pro-

fessionellen Musikers verzichtet hatten, erhielt jeder den „schnellen Läufertröpfchen des LC Wuppertal“, eine Flasche Rotwein von der Mosel. Ich hoffe, der Inhalt hält, was er verspricht.

Herzlichen Dank an Annette Bohnes, Dagmar Wilde, Siegfried Schönberg und Udo Wilde für die Gestaltung dieses schönen Abends.

Eigentlich wollte ich auf unserer Weihnachtsfeier endlich das neue *LCW-Echo* verteilen. Angesichts der Witterungsverhältnisse habe ich mich aber nicht getraut, nach Elberfeld zu fahren, um die entsprechenden Kopien zu fertigen. Die Aussicht, den Rückweg nach Cronenberg eventuell zu Fuß zurücklegen zu müssen, erschien mir nicht allzu verlockend. Ihr erhaltet das Echo deshalb in den nächsten Tagen per Post.

Norbert Korte

## **Vereinsfahrt 2013 von Samstag, den 15. Juni – Montag, den 17. Juni**

mit Teilnahme am 15. Buchholzer Stadtlauf am Sonntag, dem 16. Juni

4 x 5-km-Staffel-Lauf	13.45 Uhr	5,3 km Walking/ Nordic Walking	13.50 Uhr
Halbmarathon (4 Runden)	13.45 Uhr	5,3 km Jedermann-Lauf (2 Rd.)	15.45 Uhr

Buchholz liegt im Landkreis Harburg in der Nähe von Hamburg. Abfahrt gegen 9.00 Uhr in Elberfeld an der Stadthalle.

Wir sind bereits dabei, ein interessantes Rahmenprogramm für unsere Vereinsfahrt vorzubereiten.

Reisepreis für zwei Übernachtungen mit Frühstück und einem Abendessen:

im Doppelzimmer pro Paar	220,-- €	im Einzelzimmer	150,-- €
--------------------------	----------	-----------------	----------

Wer mitfahren möchte, melde sich bitte spätestens bis zum **15. Febr. 2013** an, indem er den Reisepreis auf unser Vereinskonto **906 727** bei der Stadtsparkasse Wuppertal (BLZ 330 500 00) überweist. Wegen der weiteren Planungen bitten wir um eine möglichst umgehende Anmeldung.

Wer als Einzelperson ein Doppelzimmer wünscht, schreibe bitte auf die Überweisung den Namen des „Zimmerpartners“. Wir sind aber bei der Suche nach einem „Zimmerpartner“ auch gerne behilflich.

Vera + Friedhelm Garze

### **Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)**

So., 20. Jan.	Pulheimer Staffelmaraathon (7,2 – 5 – 10 – 5 – 10 – 5 km) <a href="http://www.pulheimer-staffellauf.de">www.pulheimer-staffellauf.de</a>	
Sa., 16. März	Volks- und Straßenlauf in Köln-Rodenkirchen <a href="http://www.volkslauf-koeln.de">www.volkslauf-koeln.de</a> - amtlich vermessene Strecken -	5 – 10 – 21,1 km
Sa., 6. April	Benrather Volkslauf <a href="http://www.lt-duesseldorf-sued.de">www.lt-duesseldorf-sued.de</a> - amtlich vermessene Strecken -	5 – 10 – 21,1 km

Die weiteren Lauftermine werden in der nächsten Echo-Ausgabe noch bekannt gegeben. Die Leitung liegt wieder in den bewährten Händen von Annette Bohnes und Siegfried Schönberg.

Der Vorstand

Vom Laufstall bis zum Grabe: Laufe oder Trabe! Schon als Mädchen oder Knabe. G. Uhlenbruck

### Interessante Meisterschaftstermine 2013

Sa., 12.01.!!!	Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften	Düsseldorf
So., 27.01.	Nordrhein-Crossmeisterschaften	Viersen-Süchteln
23./24.02.	Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften	Düsseldorf
Sa., 09.03.	Deutsche Crossmeisterschaften	Dornstetten
So., 17.03.	Westdeutsche 10-km-Meisterschaften	Urmitz (Landkreis Mayen-Koblenz)
So., 14.04.	Deutsche Halbmarathonmeisterschaften	Refrath
So., 21.04.	Westdeutsche Langstreckenmeistersch. (Bahn)	Essen-Überruhr
Sa., 04.05.	Deutsche 10.000-m-Meistersch. einschl. AK	Bremen
So., 12.05.	Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften	?
Do., 30.05.	Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften	Kevelaer
So., 09.06.	Westdeutsche Marathonmeisterschaften	Duisburg
12. - 14.07.	Deutsche Seniorenmeisterschaften	Mönchengladbach
Sa., 07.09.	Westdeutsche Berglaufmeisterschaften	Deuz
Sa., 21.09.	Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften	Bobingen
Sa., 28.09.	Nordrhein-10-km-Meisterschaften	Mönchengladbach
Sa., 05.10.	Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften	Dormagen-Straberg

### Rückblick auf unsere Jahres-Hauptversammlung am 19. März

Die Jahres-Hauptversammlung im Jugendraum auf der Sportanlage am Freudenberg war mit 42 Mitgliedern wieder recht gut besucht. Bei 129 stimmberechtigten Mitgliedern entspricht das immerhin einem Anteil von 32,6 %.

Zu Beginn gedachte die Versammlung unserer verstorbenen Mitglieder Ilse Heymann – Herbert Kann + Emil Tigges.

Im Mittelpunkt der Versammlung stand die Neuwahl des Vorstandes. Wiedergewählt wurden:

1. Vorsitzender: Norbert Korte	2. Vorsitzender: Friedhelm Garze
Geschäftsführer: Bernhard Orben	Kassenwart: Martin Blunck
Sozialwartin: Dagmar Wilde	Sport- u. Jugendwart: Georg Rüttinger

Nach einer zweijährigen Pause ist Jörg Hanisch als Wettkampfwart in den Vorstand zurückgekehrt.

Birgit Black und Rainer Krüger kandidierten aus beruflichen Gründen nicht mehr für das Amt der Schriftführerin bzw. des Breitensportwartes. Vera Hellmich-Garze schied als Frauenwartin aus, weil sie aufgrund einer langwierigen Verletzung dieses Amt zuletzt nicht mehr so wahrnehmen konnte, wie es ihr vorschwebte. Ihnen sei auch an dieser Stelle noch einmal für ihre engagierte Arbeit zum Wohle des Vereins und seiner Mitglieder herzlich gedankt.

Mit Annette Bohnes und Siegfried Schönberg konnten geeignete Nachfolger für das Amt der Frauenwartin bzw. das Amt des Breitensportwartes gefunden werden. Die zwischenzeitlich noch in den Vorstand berufene Sabine Schubert scheidet zum Jahresende aus dem LCW aus. Sie verlässt Wuppertal aus privaten Gründen.

Georg Rüttinger gibt nach jahrzehntelanger Arbeit seine Trainertätigkeit für die jüngeren Schü-

lerinnen und Schüler unseres Vereins auf. Das ist nur allzu verständlich, denn irgendwann muss auch mal Schluss sein. Schließlich werden wir alle nicht jünger. Georg gebührt für seine aufopferungsvolle Arbeit der besondere Dank des Vereins.

Die angedachte Nachfolgeregelung erwies sich als nicht umsetzbar. Wir werden deshalb schweren Herzens unsere Schülerabteilung zum Jahresende auflösen. Da wir uns im Laufe unserer

Vereinsgeschichte nach und nach alleine auf den Langstreckenlauf konzentriert haben, fehlen uns die Mitglieder, die als Übungsleiter ihre Erfahrungen im Sprint-, Sprung- und Wurfbereich noch weitergeben könnten.

Bernhard Orben, Friedhelm Garze und ich werden aus Altersgründen bei den nächsten Vorstandswahlen im Frühjahr 2014 nicht mehr für ihre Ämter kandidieren.

Für mich persönlich kann ich sagen, dass es nach 8 Jahren mal wieder eines Wechsels an der Vereinsspitze bedarf. Ein jüngerer Vorsitzender mit neuen Ideen ist von Nöten, der den Verein neu aufstellt, damit den veränderten gesellschaftlichen Rahmenbedingungen Rechnung getragen werden kann. Ich sehe mich dazu nicht mehr in der Lage, da ich von der Situation der Leichtathletik in den 70-er Jahren geprägt worden bin. Damals stand der Leistungsgedanke mehr als heute im Vordergrund.

Schön ist es immer, unseren langjährigen Mitgliedern für ihre Vereinstreue zu danken.

Diesmal waren es:

- für 15-jährige Mitgliedschaft	Peter Muschkiet
- für 25-jährige Mitgliedschaft	Renate Grawley, Rosemarie Schüttler, Hilde Wieczorrek, Daniela Rüttinger, Günter Mönch, Fritz Braun

Geehrt wurden auch Martina Bauer und Muammer Olcun, die sich um das Training der älteren Schülerinnen und Schüler verdient gemacht haben. Aus unterschiedlichen Gründen ist die Trainingsgruppe auseinander gefallen. Ein Neuaufbau erscheint zumindest im Moment nicht möglich.

Norbert Korte, 1. Vorsitzender

## LCW - Verein der Woche

Auf Initiative von Gabi Krüger sind wir im März von der Wuppertaler Rundschau als Verein der Woche geehrt worden. Dadurch konnten wir nicht nur ein bisschen in der Öffentlichkeit auf uns aufmerksam machen, sondern auch noch einen Getränkegutschein im Wert von 300 € der Singziger Mineralbrunnen GmbH in Empfang nehmen. Herzlichen Dank an Gaby!

Norbert Korte

**Straßenlauf in Mönchengladbach-Haardt (18.02.) – 5 km:** 1. Jürgen Austin-Kerl (70/ LC Phönix Geilenkirchen) 15:37 ... 51. Werner Beecker (32) 22:33 (M 80/1.) ... 84 Läufer + 29 Läuferinnen im Ziel.

Schnellste Dame war Sanaa Koubaa von der LG Stadtwerke Hilden in nicht gerade aufregenden 17:22 Min. Aber das täuschte! Bei den Deutschen Meisterschaften in Wattenscheid qualifizierte sie sich als Zweite über 3.000-m-Hindernis für die Europameisterschaften Ende Juni in Helsinki, bei denen sie nach einer neuen persönlichen Bestzeit von 9:43,08 Min. im Endlauf Platz 14 belegte. Nach einem abgeschlossenen Studium der Sozialpädagogik studiert sie zurzeit an der Bergischen Universität in Wuppertal die Fächer Sport, Mathematik und Deutsch für das Lehramt. Ihre marokkanischen Eltern verstarben sehr früh. Zusammen mit 6 Geschwistern wuchs sie als Waise auf. Wolfgang Kamps von der LG Stadtwerke Hilden, im Hauptberuf Rektor an einer Grundschule, ist für sie Pflegevater, Trainer und Kollege in einer Person.

**2. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (25.02.) – Große Serie: 15 km (amtlich vermessene Strecke):** 1. Manuel Meyer (M 35, TV Wattenscheid) 49:00 ... 530. Peter Muschkiet (64) 1:10:13 (M 45/139.) - nur Netto-Zeiten - 1.966 Läufer + 673 Läuferinnen im Ziel.

Hans-Hermann Gronemeyer (SG Stern Wuppertal) verbesserte sich gegenüber dem 1. Lauf der Serie um weitere 12 Sek. Er war mit seiner Leistung sehr zufrieden. Nach 2 Jahren gelang es ihm endlich mal wieder, die einzelnen Km-Abschnitte konstant zu laufen. Auf den 10-km-Lauf (3. Teil der Serie) musste er wegen einer Urlaubsreise verzichten.

### **3. Lauf der Hildener Winterlaufserie (26.02.):**

#### **Als Belohnung leckeres Essen im Chicano – Dagmar Wilde**

Kleine Serie - 10 km: 1. Natalie Schülermann (66/ ohne Verein) 48:27 ... 22. Gabi Krüger (63) 65:36 (W 45/7.) 22 Läuferinnen + 53 Läufer im Ziel.

Große Serie - Halbmarathon Männer: 1. Michael Claesges (64/ ohne Verein) 1:19:51 ... 24. Jörg Hanisch (75/ Team Erdinger Alkoholfrei) 1:31:56 (M 35/6.), 27. Udo Wilde (56) 1:32:35 (M 55/2.), 103. Julien Levy (66!) 1:48:49 (M 45/27.), 110. Walter Hümpfner (59) 1:52:01 (M 50/25.) 162 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Klaudia Bruns (61/ Borbecker Raketen) 1:34:46 ... 4. Dagmar Wilde (63) 1:40:06 (W 45/1.) 35 Läuferinnen im Ziel.

Serienwertung Männer: 1. Michael Claesges (64) 2:53:20 ... 17. Udo Wilde 3:18:43 (M 55/2.), 18. Jörg Hanisch 3:19:12 (M 35/3.), 63. Julien Levy 3:53:35, 69. Walter Hümpfner 3:59:07 99 Läufer in der Wertung.

Serienwertung Frauen: 1. Antje Wiescher (56/ TV Refrath) 3:26:37 ... 4. Dagmar Wilde (63) 3:34:44 23 Läuferinnen in der Wertung. - keine amtlich vermessenen Strecken -

Zum ersten Mal trug der Hildener AT eine Winterlaufserie aus. Da die Anfahrt für uns alle sehr kurz war, wollten wir uns trauen, früh in die Laufsaison zu starten. Vier von uns kamen nicht ganz durch. Cordula Hümpfner musste wegen eines Sterbefalls passen, Gabi Krüger, Sabine Schubert und Rainer Krüger wegen Krankheit. Veronika und Kurt Scharbatke liefen zweimal die 5 km. Wir schlugen uns alle redlich und kämpften uns mitunter viermal den Hildener Berg hinauf. Es hat uns Spaß gemacht und vielleicht kommen nächstes Jahr noch mehr mit. Als Belohnung gönnten wir uns alle ein leckeres Essen im Chicano.

### **Offene Kreis-Crossmeisterschaften im Sportpark Süchtelner Höhen (26.02.):**

#### **Starke M 60! – Norbert Korte**

Crosslauf über 4,3 km (M 50 - M 75): 1. Lothar Bender (56/ LG Mönchengladbach) 14:42 ... 11. Norbert Korte (50) 17:15 (M 60/5.) 30 Läufer + 16 Läuferinnen (W 20 - W 75)

Die Strecke in Viersen-Süchteln kannte ich bereits von vielen Nordrhein-Crossmeisterschaften her. 1999 haben hier sogar mal deutsche Crossmeisterschaften stattgefunden. Was lag da näher, die Gelegenheit zu nutzen, an den Crossmeisterschaften des Kreises Niederrhein-West teilzunehmen. Anders als bei uns im Kreis Bergisches Land werden hier noch alle Altersklassen ausgeschrieben. So konnte sogar für die älteren Semester ein separater Lauf stattfinden. Die Altersklasse M 60 war besonders stark besetzt. Obwohl ich mich eigentlich recht stark fühlte, musste ich mich mit Platz 5 zufrieden geben. Ärgerlich für mich, dass ich im Spurt noch einen Platz verlor.

Motivation: Macht das Laufen richtig Spaß, gibt auch das Gehirn dann richtig Gas!

Laufen: Routine für den Körper, Rhythmus fürs Leben und Ritual für unsere Seele!

Gerhard Uhlenbruck

### **Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt (03./04.03.):**

#### **Werner Beecker mit neuer deutscher Hallen-Bestleistung – Norbert Korte**

3.000 m M 70 - M 80: 1. Bernd Krüger (42/ HSV Medizin Magdeburg) 11:33,95 (M 70/1.), 2. Klemens Wittig (37/ LC Rapid Dortmund) 11:36,42 (M 75/1.) ... 7. Werner Beecker (32) 12:38,44 (M 80/1.) 13 Läufer im Ziel.

Bereits die 1. Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften fanden 2002 in Erfurt statt. Damals beschränkte sich das Wettkampfprogramm auf die Altersklassen bis M 65 bzw. W 60. In diesem Jahr durfte erstmals auch die AK M 80 mit dabei sein. Keine Frage, dass Werner Beecker den Titel über 3.000 m gewinnen würde. Es ging für ihn hier nur um die Zeit. Selbst in der M 75 wäre er hinter dem überragenden Dortmunder Klemens Wittig noch Zweiter geworden. Wittig verbesserte Werners deutsche Senioren-Hallenbestleistung über 3.000 m um rd. 10 Sek. (11:48,83 Min. 2007 in Düsseldorf). Dafür stellte Werner mit 12:38,44 Min. eine neue deutsche Hallenbestleistung für die M 80 auf. Die bisherige Bestleistung von Dr. Heinrich Gutbier (TSV Burghaslach) aus dem Jahre 2004 wirkt mit 14:33,08 Min. dazu im Vergleich sehr bescheiden.

**Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen (04.03.):** - 10 km (4 Runden): 1. Stefan Koch (M 20/ Tusem Essen) 29:13 ... 290. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 41:35 (M 60/3.)

- nur Netto-Zeiten - 735 Läufer + 297 Läuferinnen im Ziel (Ergebnis aus 3 Läufen nach Zeiteinteilung) - amtlich vermessene Strecke -

Hans-Hermann Gronemeyer meinte, er habe seine 20:14 Min. über 5 km beim 2. Lauf der Duisburger Winterlaufserie über die doppelt so lange Distanz in Leverkusen wegen fehlender Trainingskilometer nicht bestätigen können. Eine Faustregel besagt allerdings, dass die doppelte 5-km-Zeit + 2 Min. die 10-km-Zeit ergibt. Danach kann er mit seinen 41:35 Min. auf jeden Fall zufrieden sein.

N.K.

### **ATAG Achtkastelenloop in niederländischen Vorden (04.03.):**

#### **Nach km 17 kam der „Hammer“ aus dem Nichts! – Ewout Hilferink**

Am 4. März fand der ATAG Achtkastelenloop in Vorden statt. Letztes Jahr waren wir noch mit einem kleinen Team des LCW vor Ort. Dieses Mal war ich nur mit meiner Frau angereist.

Ein gut organisierter Lauf mit vielen starken Läufern, die diesen Lauf als Vorbereitung für den Rotterdam-Marathon nutzten.

Ich hatte mir viel vorgenommen für den Halbmarathon, konnte dies aber nur teilweise umsetzen. Bis km 17 lief alles perfekt. Eine Zeit von 1:18 Std. wäre bis dahin drin gewesen. Aber dann kam der Hammer – aus dem Nichts. Meinen dritten Platz konnte ich aber retten. Also mal wieder Dritter. Irgendwie werde ich immer Dritter! Meine Frau lief ihren ersten Halbmarathon und finishte ganz locker und entspannt in 2:16:12 Std.

Halbmarathon (ohne Altersklassenwertung): 1. Thijs Theunissen (Hengelo Ov) 1:14:34, 2. Johan Kats (Deventer) 1:15:01, 3. Ewout Hilferink (79 /LCW) 1:21:29 - nur Netto-Zeiten - 192 Läufer + 48 Läuferinnen im Ziel.

*Anmerkung Norbert Korte:* Vorden gehört zur Gemeinde Bronckhorst in der Provinz Gelderland. Unabhängig von der Frage, ob es sich in Vorden um eine amtlich vermessene Strecke nach internationalem Standard handelt, kann Ewouts gute Leistung leider für keine Bestenliste anerkannt werden, da er unter „Wuppertal“ und nicht unter unserem Vereinsnamen startete.

### **Pollenpower-Lauf in Essen-Kupferdreh (11.03.):**

#### **Hans-Hermann Gronemeyer als „Bergziege“ unterwegs – Norbert Korte**

15,8-km-Berglauf (ca. 380 Höhenmeter): 1. Stefan Losch (68/ Tusem Essen) 58:59 ... 36. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 1:13:40 (M 60/2.) 162 Läufer + 34 Läuferinnen im Ziel.

Ich kannte zwar den Namen, konnte mir aber unter dieser Laufveranstaltung überhaupt nichts vorstellen. Ich hielt den Lauf für einen unter vielen, der mich nicht besonders interessierte. Nachdem ich mich aber nach Hans-Hermann Gronemeyers Teilnahme näher mit dieser Veranstaltung beschäftigt habe, sehe ich die Sache jetzt doch etwas anders.

Es handelt sich um einen 15,8 km langen Berglauf, der von Kupferdreh aus durch das Aspachtal mit Anstiegen bis zu 15 % hinauf auf den Pollen führt, einem Bergrücken, der sich ca. 170 m hoch über dem Ufer am Südostzipfel des Baldeneysees erstreckt. Der höchste Punkt der Strecke wird bereits nach ca. 5 Kilometern erreicht. Bei km 8 ist man fast wieder auf dem Ausgangsniveau angelangt. So geht es immer wieder rauf und runter. Im Ziel weiß man, was man getan hat. Das ist ein „Stahlbad“ um zu sehen, ob das Wintertraining gut angeschlagen hat. Wenn es geht, werde ich im kommenden Jahr auch mit dabei sein.

Der Sieger Stefan Losch blieb als einziger Läufer unter 60:00 Min. Schnellste Frau war Britta Menz (Essen-Heisingen) in 1:17:12 Std. Sie ist die Frau von Andreas Menz, der uns als Bunert-Mitarbeiter und Moderator bei großen Veranstaltungen wie dem Röntgenlauf bestens bekannt ist.

Der Veranstalter feierte übrigens mit knapp 200 Teilnehmern einen neuen Rekord. Dies doch recht überschaubare Feld zeigt schon, dass man schon bereit sein muss, alles zu geben, wenn man hier mitmacht.

### **Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl (18.03.): Auch ohne Umkleide- und Duschkmöglichkeiten weiterhin sehr beliebt (von unserer Internetseite)**

Der Neandertal-Lauf war in diesem Jahr kein LCW-Vereinslauf. Dennoch nahmen wieder einige LCWer an dieser Veranstaltung teil. Hans-Hermann Gronemeyer kam im 5-km-Volkslauf mit 20:31 Min. auf den 15. Platz in der Gesamtwertung. Es gab im Seniorenbereich keine Altersklassenwertung. Alle schnelleren Läufer waren aber mehr als 10 Jahre jünger als Hans-Hermann. Susanne Böhnke, die für das Team BibRunners 468 Uni Wuppertal startete, erzielte eine Zeit von 27:34 Min. Sie erreichte damit Platz 17 der Gesamtplatzierung bei den Frauen. Auch Susanne hätte damit ihre Altersklasse souverän gewonnen.

Im Hauptlauf über 14.065 m lief Danilo Marzo mit 1:03:21 Std. eine sehr gute Zeit und verpasste nur knapp einen Podestplatz. Ingeburg Keller wurde mit 1:23:09 Std. Zweite ihrer Altersklasse W 55. Die erst kürzlich in den LCW eingetretene Dörthe Stöhr erreichte in ihrem Debütlauf auf Anhieb eine Zeit von 1:24:15 Std. für den Dritteldmarathon. Herzlichen Glückwunsch! Jörg Hanisch, der für das Team Erdinger Alkoholfrei startete, kam in 1:13:45 Std. ins Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend U 14 - U 20: 1. Salvatore Di Dio (72/ Run2 by Runners Point) 16:46 ... 15. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 20:31 (Mä./13.) 106 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend U 14 - U 16: 1. Pina Seyffert (96/ LG Wuppertal) 22:49 ... 17. Susanne Böhnke (61) 27:34 (Fr./7.) 27:34 63 Läuferinnen im Ziel.

Drittel-Marathon (14.065 m) Männer, männl. Jugend U 20: 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 49:22 ... 45. Danilo Marzo (57) 1:03:21 (M 55/4.), 182. Jörg Hanisch (75) 1:13:45 (M 35/24.), 293. Heinrich Rademacher (46) 1:22:14 (M 65/6.) 490 Läufer im Ziel.

Drittel-Marathon Frauen, weibl. Jugend U 20: 1. Ute Spiecker (61/ Team Essen 99) 1:03:03 ... 56. Ingeburg Keller (54) 1:23:09 (W 55/2.), 63. Dörthe Stöhr (70) 1:24:15 (W 40/13.) 108 Läuferinnen im Ziel.

### **Dinslakener City-Lauf (18.03.): Werner Beecker entthront Arthur Lambert – Norbert Korte**

10 km (4 Rd.): 1. Magnus Kreth (76/ ASV Duisburg) 34:43 ... 240. Werner Beecker (32) 47:20  
617 Läufer + 168 Läuferinnen im Ziel (2 Läufe: bis 50:00/ über 50:00 Min.).

- amtlich vermessener 2,5 km langer Rundkurs mit Start u. Ziel am Stadtpark vor dem Rathaus -

Der Dinslakener Citylauf mausert sich immer mehr zu einem der größten 10-km-Straßenläufe im Verbandsgebiet.

Durch meine Frau ist mir Dinslaken recht vertraut. Ich habe deshalb einen Verwandtenbesuch in Dinslaken auch immer gerne mit der Teilnahme am Straßenlauf „Quer durch den Rotthäuser Busch“ über 15 km im April und 10 km im September verbunden. Mir gefielen die beiden Läufe auf asphaltierten Straßen und befestigten Wegen durch Felder, Wiesen und Wälder immer sehr gut. Die Teilnehmerzahlen gingen aber von Jahr zu Jahr zurück. Deshalb setzte auch Dinslaken auf einen Citylauf. Gleich bei der Erstauflage im Frühjahr 2006 starteten alleine über 10 km schon mehr als 500 Läuferinnen und Läufer. Der Erfolg hat den Veranstaltern recht gegeben. Ich bin allerdings seit Ende Sept. 2007 nicht mehr in Dinslaken gelaufen, als es zum letzten Mal „Quer durch den Rotthäuser Busch“ hieß.

Von der sportinteressierten Öffentlichkeit völlig unbeachtet, verbesserte Werner Beecker seine erst im Januar in Wegberg aufgestellte deutsche Bestleistung für die Altersklasse M 80 in Dinslaken um weitere 21 Sek. auf nunmehr 47:20 Min. Die bisherige Bestleistung von 49:03 Min., erst im letzten Jahr von Edmund Schepp aufgestellt, wirkt dagegen recht bescheiden. Allerdings lief der vielen Älteren von uns noch bestens bekannte Arthur Lambert bereits 1971 in Paderborn 47:26 Min., die allerdings in keiner Bestenliste geführt werden. Aber auch diese Marke ist nun gefallen.

#### Deutsche Bestenliste 10 km Straße – M 80 (unter 51:00 Min.)

47:20	<b>Werner Beecker (32)</b>	LC Wuppertal	18.03.12 Dinslaken
47:26	Arthur Lambert (91)*	Barmer TV	10.04.71 Paderborn
49:03	Edmund Schepp (31)	TuS Rambach Wiesbaden	10.06.11 Wolfskehlen
49:57	Fritz Baumann (20)	MSC Waren	13.05.00 Valladolid/ ESP
49:58	Horst Krieg (28)	SuS Oberaden	06.09.09 Bergkamen
50:02	Dr. Heinrich Gutbier (23)	TSV Burghaslach	13.03.04 Neuhaus/Aisch
50:07	Georg Gabriel (21)	Moerser TV	29.09.02 Dinslaken

#### Entwicklung der europäischen Bestleistung – M 80

48:20	Gordon Porteous (20.02.1913)	GBR	12.08.95 Glasgow
45:04	Stephen Charlton (04.10.1926)	GBR	30.09.07 Newton (zugleich Weltbestleistg.)

\*) Quelle: *CONDITION* Nr. 5/71, Fachzeitschrift der Interessengemeinschaft Älterer Langstreckenläufer (IGÄL). Die Leistung von Arthur Lambert wird in keiner Bestenliste genannt.

Bestenlisten auf Bundesebene werden erst seit 1997 geführt. Seit 2005 werden die Bestenlisten auf Basis der Netto-Zeiten erstellt.

Quelle: Jörg Reckemeier (Oldenburg): Senioren-Leichtathletik (verschiedene Jahrgänge)

#### **Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Ratingen (25.03.): LCW-Jugendliche wurden vom Kreisvorstand „ausgebremst“ – Norbert Korte**

Waldlauf Kinder M 10 über 1.080 m: 1. Nils Brandenburger (02/ Solinger LC) 3:54 ... 7. Ole Levin Löcker (02) 4:15 16 Läufer im Ziel.

Crosslauf über 5.880 m (8 Runden): 1. Jörg von Kuenheim (79/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 22:27 ... 11. Norbert Korte (50) 28:18 (M 40/7.), 12. Gargis Rashid (72) 31:07 (M 40/8.) 12 Läufer über 5.880 m im Ziel.

Der Pönsngen- bzw. Cromfordpark bot bei strahlendem Sonnenschein mit seinen vielen blühenden Frühlingsblumen eine malerische Kulisse für diese Meisterschaften. Von einem Crosslauf konnte angesichts der gepflegten Parkwege allerdings keine Rede sein.



Im Vorfeld war der Start schon um eine halbe Stunde verschoben worden. Wegen des geringen Meldeergebnisses sollten die Männer, Frauen, männliche + weibliche Jugend U 18 + U 20 alle- samt gemeinsam starten. Trotzdem kam nur ein Minifeld von gerade mal 14 Läufern + 3 Läufe- rinnen zustande.

Unser LCW-Team wurde unfreiwillig erheblich dezimiert. 2 Tage vor den Kreismeisterschaften stellte sich nämlich auf dem Kreistag in Solingen heraus, dass die 12- und 13-jährigen Ju- gendlichen ohne Startpass nicht mehr starten dürfen. Ich werde allerdings den Verdacht nicht los, dass die eingegangenen Meldungen gar nicht hinsichtlich der Startberechtigung überprüft worden sind bzw. es dazu im Kreisvorstand keine einheitliche Meinung gab. Sonst wäre es nämlich nur schwer zu verstehen, dass wir auf die fehlende Startberechtigung einiger unserer jugendlichen Aktiven nicht rechtzeitig telefonisch oder per Mail hingewiesen worden sind. Wahrscheinlich star- teten nicht wenige 12- und 13-Jährige ohne Startpass. Wir waren halt die Dummen, weil wir ge- fragt haben.

Unbeeindruckt von diesem Hickhack spulte unser Jüngster, der erst 10-jährige Ole Levin Löcker sein Rennen ab. Er ließ sich von der starken Konkurrenz nicht beeindrucken und belegte einen guten 7. Platz.

### **Frühjahrslauf durch den Düsseldorfer Volksgarten (25.03.):**

#### **Auf Anhieb gute Resonanz bei unseren Aktiven – Norbert Korte**

5-km-Jedermann-Lauf Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Daniela Bach (75 SG Neukirchen- Hülchrath) 19:55 ... 8. Veronika Scharbatke (50) 24:24 (W 60/1.), 33. Gabi Krüger (63) 31:33 (W 45/5.) 38 Läuferinnen im Ziel.

5-km-Jedermann-Lauf Männer, männl. Jugend U 18 + U 20: 1. Maximilian Thorwirth (95/ SFD 75 Düsseldorf) 16:14 ... 62. Kurt Scharbatke (50) 28:54 (M 60/1.) 73 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Marlies Meyer (68/ LG Rhein-Erft) 40:36 ... 4. Dag- mar Wilde (63) 45:01 (W 45/1.), 13. Annette Bohnes (68) 50:28 (W 40/5.), 18. Birgit Black (54) 51:22 (W 55/1.), 37. Cordula Hümpfner (61) 55:34 (W 50/4.), 38. Dörthe Stöhr (70) 55:39 (W 40/10.) 79 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend U 18 + U 20: 1. Tobias Lenz (67/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 33:02 ... 35. Udo Wilde (56) 41:39 (M 55/2.), 47. Rolf Werg (56) 42:29 (M 55/4.), 59. Jörg Ha- nisch (75) 43:51 (M 35/6.), 67. Siegfried Schönberg (66) 44:26 (M 45/12.), 80. Julien Levy (85) 45:29 (M 20/15.), 90. Rainer Krüger (62) 46:21 (M 50/11.), 121. Stefan Happe (66) 48:23 (M 45/18.), 137. Walter Hümpfner (59) 49:32 (M 50/16.), 172. Matthias Busch (65) 52:02 (M 45/31.), 188. Heinrich Rademacher (46) 53:22 (M 65/4.) 239 Läufer im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecke -

Der bereits zum 44. Mal auf einem Rundkurs im Volksgarten in unmittelbarer Nähe der Düssel- dorfer Rheinhalle ausgetragene Frühjahrslauf der TG 1881 Düsseldorf, fand als Vereinslauf mit Startgelderstattung auf Anhieb eine gute Resonanz. Wir fielen aber nicht nur durch unsere ziemlich unverwechselbaren Trikots auf, sondern konnten auch durch eine Reihe von guten Plat- zierungen überzeugen.

Udo Wilde lag in dem stattlichen Teilnehmerfeld wie gewohnt weit vorne. Rolf Werg bestreitet nur noch wenige Wettkämpfe. Aber wenn er startet, ist er immer noch gut drauf (42:29). Corinna Mertens von der LG Wuppertal lag als dritte Frau (41:45) direkt hinter Udo Wilde. Nach Corinna Mertens kam aber als vierte Frau schon Dagmar Wilde ins Ziel.

### **Benrather Volkslauf (07.04.): Ostereier von Annette und Siggie – Gabi Krüger**

Am Ostersonntag fand der traditionelle Volkslauf in Benrath statt. Der LCW war mit einer großen Anzahl von Läuferinnen und Läufern vertreten. Es war ziemlich frisch, aber trocken. Die Lauf-

strecke hatte unter dem Regen nicht gelitten. Alle LCWerinnen und LCWer erreichten das Ziel in guten Zeiten. Erste Plätze gab es für Werner Beecker über 5 km, Birgit Black, Gabi Pohlmann, Friedrich Mann und Heinrich Rademacher über 10 km sowie Christopher Happe im Halbmarathon.

Unsere Halbmarathon-Läufer/innen waren allesamt flott unterwegs. Muammer, Udo und Christopher erwiesen sich als die schnellsten LCWer. Jörg Hanisch war nicht ganz gesund, hat sich aber trotzdem wacker geschlagen.

Annette und Sigggi hatten in Benrath zum ersten Mal die Betreuung unseres Vereinslaufes übernommen. Alles hat bestens geklappt. Im Ziel gab es sogar für jeden von Sigggi gefärbte und von Annette liebevoll beschriftete Ostereier. Dafür noch einmal ein herzliches Dankeschön von uns allen!

5 km Männer, männl. Jugend U 14 - U 20, Kinder U 10 (M 9) + U 12 (2 Runden/ amtlich vermessene Strecke): 1. Felix Reichel (90/ DJK Haaren) 18:01 ... 30. Werner Beecker (32) 22:47 (M 80/1.), 52. Kurt Scharbatke (50) 28:14 (M 60/5.) - nur Netto-Zeiten - 62 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend U 14 – U 20, Kinder U 10 (M 9 + U 12): 1. Petra Maak (64/ TSV Bayer Dormagen) 18:48 ... 32. Sabine Splithoff (66/ als Gast) 34:17 (W 45/8.) - nur Netto-Zeiten - 41 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend U 14 - U 20, Kinder U 12 (4 Runden/ amtlich vermessene Strecke): 1. Dominik Hollop (91/ LG Olympia Dortmund) 32:48 ... 34. Hans-Hermann Grone-meyer (48) 44:04 (M 60/2.), 43. Eberhard Dunger (51) 45:37 (M 60/3.), 51. Norbert Korte (50) 46:27 (M 60/4.) 88. Friedrich Mann (36) 51:48 (M 75/1.) 93. Heinrich Rademacher (46) 52:38 (M 65/1.) 123 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend U 14 - U 20, Kinder U 12: 1. Monika Michel (71/ FC Straberg) 44:01 ... 13. Birgit Black (54) 51:52 (W 55/1.), 32. Gabriele Pohlmann (41) 58:42 (W 70/1.)  
53 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer, männl. Jugend U 18 + U 20 (amtlich vermessene Strecke): 1. Tobias Winnemöller (79/ Aachener TG) 1:14:14 ... 25. Muammer Olcun (63) 1:27:08 (M 45/3.), 47. Udo Wilde (56) 1:30:52 (M 55/2.), 59. Christopher Happe (96) 1:33:01 (MJ U18/1.) 92. Siegfried Schönberg (66) 1:37:36 (M 45/14.), 101. Florian Trilling (89/ als Gast) 1:38:10 (M 20/11.), 102. Julien Levy (85) 1:38:10 (M 20/12.), 115. Rainer Krüger (62) 1:39:34 (M 50/12.), 144. Ralph Penner (53) 1:41:58 (M 55/8.), 203. Stephan Happe (66) 1:47:30 (M 45/39.), 212. Jörg Hanisch (75) 1:47:50 (M 35/35.) - nur Netto-Zeiten - 362 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen, weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Florence Kostrezewa (76/ bronny.de Team) 1:28:54 ... 6. Dagmar Wilde (63) 1:39:20 (W 45/2.), 16. Annette Bohnes (68) 1:45:45 (W 40/3.) - nur Netto-Zeiten - 100 Läuferinnen im Ziel.

**Lenneper Osterlauf (09.04.) – 12 km Landschaftslauf**: 1. Daniel Schmidt (86/ Runnerspoint Remscheid) 42:58 ... 54. Jörg Hanisch (75) 59:44 (M 35/11. für Team Erdinger Alkoholfrei) 151 Läufer + 64 Läuferinnen im Ziel.

Wer gerne im Wechsel bergab und dann wieder bergauf läuft, um so richtig schön gegen den inneren Schweinehund anzukämpfen, der ist beim Lenneper Osterlauf mit Start und Ziel an der Sporthalle Hackenberg (wie beim Röntgenlauf) bestens aufgehoben. Das Startgeld von 10 € bewegt sich trotz Chip-Zeitmessung in der Startnummer noch im akzeptablen Rahmen. Bei den Frauen gewann die frühere Meisterläuferin Petra Maak (Jahrgang 1964) vom TSV Bayer Dormagen) in 49:58 Min. N.K.

**Zuckerspiel durch das Burgholz (14.04.): Ewout Hilferink Sieger über 10 km – N. Korte**

10 km (ohne AK-Wertung): 1. Ewout Hilferink (79/ LCW) 41:05 ... 2. Christian Wirths 41:59  
56 Läufer + 32 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon (ohne AK-Wertg.): 1. Marc Walter (Wuppertal) 1:27:18 ... 12. Rolf Werg (56) 1:39:30 88 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel. - Start + Ziel im Bayer-Sportpark in der Rutenbeck -

Guido Gallenkamp und seine Orga-Crew wurden von dem großen Läuferandrang überrascht. Nach 119 Voranmeldungen konnten nur noch 82 Nachmeldungen zugelassen werden. Sonst wäre der organisatorische Rahmen gesprengt worden.

Über 10 km waren Ewout Hilferink und Christian Wirths (wahrscheinlich Werth) eine Klasse für sich. Pietros Arey von LG Wuppertal hatte mit 44:22 Min. schon mehr als 3 Minuten Rückstand auf unser Ass Ewout Hilferink. Als 24. lief Peter Radojewski, der Trainer der 2. Fußballmannschaft des Wuppertaler SV, in 57:18 Min. ins Ziel. Keine schlechte Leistung, da etwa 360 Höhenmeter zu überwinden waren. Ganz schwer hatten es die Halbmarathonläufer, die sogar auf etwa 800 Höhenmeter kamen. Unter diesen Umständen kann man die 1:39:30 Std. von Rolf Werg gar nicht hoch genug bewerten.

Weil der Lauf ja den Namen Zuckerspiel trägt, gab es für die jeweils ersten Drei als Auszeichnung auch eine süße Zahlenskulptur aus Würfelzucker, Plätzchen und Weingummi. Der Name des Laufes ist übrigens Ergebnis eines Versprechens. Bei einer Laufveranstaltung im Sauerland meinte Guido Gallenkamp angesichts der warmen Witterung, dass das Rennen heute kein Zuckerschlecken oder Kinderspiel sein würde, sagte aber Zuckerspiel.

#### **Düsseldorfer Sparda-Bank Brückenlauf (22.04.):**

##### **Beifallsfreudige Zuschauer entlang der Strecke – Norbert Korte**

Bei nasskaltem Aprilwetter mit böigem Wind starteten ca. 3.500 Breiten- und Leistungssportler beim Brückenlauf in Düsseldorf über 5 und 10 km. Vom LCW waren Gerlinde Kiel und Susanne Böhnke jeweils über 10 km dabei. Sie freuten sich über die hervorragende Anfeuerung durch die fast 8.000 Zuschauer entlang der Strecke auf beiden Rheinseiten.

10 km: 1. Melanie Klein-Arndt (W 35/ Polizei Düsseldorf) 37:29 ... 74. Susanne Böhnke (61) 57:01 (W 50/16.), 363. Gerlinde Kiel (51) 1:09:50 (W 60/3.) - nur Netto-Zeiten - 388 Läuferinnen + 858 Läufer im Ziel. - kein vom Verband genehmigter Volks- bzw. Straßenlauf -

#### **Bonn-Marathon (22.04.) Matthias Busch mit neuer Bestzeit – Norbert Korte**

1. Stephen Cheokopol (M 30, Kenia) 2:16:52 ... 739. Matthias Busch (65) 4:17:35 (M 45/ 183.) - nur Netto-Zeiten - 939 Läufer + 185 Läuferinnen im Ziel.

Matthias Busch, der erst seit Ende des vergangenen Jahres unserem Verein angehört, durfte sich in Bonn über eine neue Marathon-Bestzeit freuen. Noch einmal will er aber nicht mehr in Bonn laufen. Er fand die Streckenführung über weite Passagen einfach zu eintönig.

#### **Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften in Lüdenscheid (28.04.) –**

##### **Eberhard Dunger trotzte der Wärme – Norbert Korte**

10.000 m Männer M 55 - M 70: 1. Detlev Lachmann (56/ Westfalia Herne) 37:31,76 ... 13. Eberhard Dunger (51) 45:07,34 (M 60/3.), 19. Norbert Korte (50) 48:06,59 22 Läufer am Start, 20 im Ziel.

Der Wetterbericht kündigte das Unheil schon an. Innerhalb kürzester Zeit sollte es bis zu 24 Grad warm werden. Gift für mich! Eberhard Dunger kam dagegen mit der Wärme recht gut zurecht. Hans-Hermann Gronemeyer hatte leider schon im Vorfeld wegen Rückenbeschwerden auf einen Start verzichten müssen.

Als Läufer sollte man wissen, wie früh man mit dem Altwerden anfängt und wie spät man mit dem Ewig-Jungbleiben aufhört.

Gerhard Uhlenbruck

## Düsseldorf-Marathon (29.04.): Erfolgreiches Marathon-Debüt für Dagmar Wilde – Norbert Korte

Frauen: 1. Agnes Barsosio Jeruto (W 30, Kenia) 2:25:47 ... 51. Dagmar Wilde (63) 3:36:04 (W 45/11.) - nur Netto-Zeiten - 514 Läuferinnen im Ziel.

Männer: 1. Seboka Diriba Tola (M 20, Äthiopien) 2:08:25 ... 448. Jörg Hanisch (75) 3:25:24 (M 35/78.), 872. Rainer Krüger (62) 3:42:00 (M 50/ 130.), 1.047. Julien Levy (85) 3:48:05 (M 20/87.) - nur Netto-Zeiten - 2.495 Läufer im Ziel.

Mit Trainingsplänen von Kurt Scharbatke hatte sich Dagmar Wilde gewissenhaft auf ihr Marathondebüt vorbereitet. Sie ließ sich auch nicht dazu verleiten, ein zu schnelles Anfangstempo anzuschlagen. Nach der Halbmarathondistanz lag sie in 1:48:33 Std. noch mit Julien Levy gleichauf. Die 2. Hälfte lief sie dann in 1:47:30 Std. sogar schneller. Das zeigt, dass sie sich ihre Kräfte sehr gut eingeteilt hatte, was ja gerade beim ersten Marathonlauf sehr schwierig ist. Alte Marathonkämpfer wissen, dass ein Marathon erst bei km 30 anfängt. Alles andere ist nur Einlaufen. Dagmar hat jetzt „Blut geleck“ und sich bereits für den Hamburg-Marathon im kommenden Frühjahr angemeldet.

Wenn ich richtig aufgepasst habe, sind Jörg Hanisch (3:25:24) und Julien Levy (3:48:05) neue persönliche Bestzeiten gelaufen. Herzlichen Glückwunsch!

Rainer Krüger hatte nach gutem Beginn und 1:44:02 Std. nach der Streckenhälfte mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Er musste sich richtig quälen, um überhaupt das Ziel zu erreichen.

Mit ihrer Debützeit rückt Dagmar Wilde in der Vereins-Bestenliste auch gleich auf Platz 8.

3:10:07	Waltraud Kopatz (39)*	W 40	07.06.80 Dülmen
3:25:42	Gerlinde Kiel (51)	W 35	24.04.88 Hamburg
3:26:55	Sabine Schubert (60)	W 35	30.04.95 Hamburg (Netto: 3:25:29)
3:28:26	Vera Hellmich (59)	W 35	30.04.95 Hamburg (Netto: 3:27:23)
3:30:38	Martina Zweigler (47)	W 35	27.09.86 Duisburg
3:30:51	Veronika Scharbatke (50)	W 55	06.05.07 Düsseldorf (Netto: 3:29:25)
3:33:02	Charlotte Stahmer (37)	W 40	29.04.79 Köln
3:37:24	<b>Dagmar Wilde</b> (63)	W 45	29.04.12 Düsseldorf (Netto: 3:36:04)

\*) persönl. Bestleistung: 3:08:03 (1982) für Barmer TV

**„Breitscheider Nacht“ in Ratingen-Breitscheid (30.04.) – 5 km:** 1. Roland Emmerich (71/ LT DSHS Köln) 17:25,8 ... 39. Werner Beecker (32) 23:21,0 - Netto-Zeiten - 138 Läufer + 65 Läuferinnen im Ziel.

## Ennepetal-Lauf (05.05.): Im Ziel machte es „Platsch“ – Norbert Korte

Ganz soweit kam es dann doch nicht. Keiner fiel ins Wasser. Die Wendepunktstrecke begann und endete nur an einem Freibad mit dem schönen Namen *Platsch*.

5 km Frauen, weibl. Jugend U 16 - U 20: 1. Birgit Schönherr-Hölscher (68/ PV Triathlon-Team Witten) 19:20 ... 11. Daniela Krüger (87) 26:00 (W 20/4.), 22. Gabi Krüger (63) 31:04 (W 45/6.) 33 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend U 16 - U 20: 1. Marc Wegrzyk (90/ Die „Ja-Sager“) 16:52 ... 20. Julien Levy (85) 21:31 (M 20/4.), 26. Rainer Krüger (62) 22:30 (M 50/10.) 55 Läufer im Ziel.

10,1 km: 1. Daniel Koll (86/ Tri-Club Wuppertal) 35:54 (86/ Tri-Club Wuppertal) 35:54 ... 27. Andreas Brück (58) 44:28 (M 50/6.) 79 Läufer + 15 Läuferinnen im Ziel.

**Rosellener Abendlauf (11.05.)** – 5 km (amtlich vermessen): 1. Robert Lässig (84/ ohne Verein) 16:29 ... 55. Werner Beecker (32) 23:14 (ohne AK-Wertg.) 103 Läufer + 66 Läuferinnen im Ziel.

### **Vereinsfahrt nach Bad Salzuflen mit Teilnahme am Hörsterberg-Volkslauf (12. - 14.05.)**

3 erlebnisreiche Tage gingen wieder mal viel zu schnell zu Ende. Vera und Friedhelm hatten ein interessantes Programm zusammengestellt.

Der Besuch des Landgestüts in Warendorf und die anschließende Führung durch die im Krieg nicht zerstörte Altstadt bot einen interessanten Einblick in die staatliche Pferdezucht und das Leben in früheren Jahrhunderten.

Unser recht gediegen wirkendes Hotel *Zum Löwen* lag im Ort Sylbach, der zu Bad Salzuflen gehört. Von hier aus bis zum Stadtzentrum von Bad Salzuflen ist der Weg aber ungefähr genau so weit wie nach Lage. Das Hotel bestach insbesondere durch eine tolle Gartenanlage mit Fischteich und Vogelvoliere.

Den späten Nachmittag und Abend haben wir dann in Bad Salzuflen mit seinen salzhaltigen Solequellen und seiner sehenswerten Altstadt verbracht. Hier macht ein Kuraufenthalt bestimmt Spaß, wenn man denn nicht allzu krank ist.

Am Sonntag stand die Teilnahme am Volkslauf in Lage-Hörste direkt am Fuße des Teuteburger Waldes im Vordergrund unseres Programms. Der Teuteburger Wald bietet ein tolles Laufpanorama. Die einzelnen Strecken hatten es aber in sich. Es ging rauf und runter. Da blieb nicht viel Zeit, um sich an der Landschaft zu erfreuen. Wir konnten fast alle mit guten Platzierungen aufwarten. Die Konkurrenz war allerdings auch nicht allzu groß.

Am Nachmittag haben wir noch ein Ziegeleimuseum ganz in der Nähe unseres Hotels besucht. Wir erhielten nicht nur Einblick in das technische Verfahren zur früheren Ziegelherstellung, sondern erfuhren auch, unter welchen schwierigen Bedingungen die Menschen damals gelebt und gearbeitet haben. Da möchte man nicht tauschen!

Am Abend saßen wir dann gemütlich beim Abendessen in unserem Hotel zusammen, bevor wir uns am Montagvormittag nach einem Zwischenstopp am Hermannsdenkmal und den Externsteinen über die alte Bischofsstadt Paderborn langsam wieder auf den Heimweg machen mussten. 3 Tage lang ein volles Programm ohne Langeweile! Herzlichen Dank an Vera und Friedhelm!

5,7 km Frauen, weibl. Jugend, Kinder: 1. Annette Hüls (66/ LG Lage-Detmold) 28:10,7 ... 11. Sabine Rademacher (47) 44:29,9 (W 65/1.), 13. Margarete Marzo (61) 55:50,8 (W 50/1.) 14 Läuferinnen im Ziel.

5,7 km Männer, männl. Jugend, Kinder: 1. Tim Kerkmann (95/ TSVE 1890 Bielefeld) 23:52,6 ... 21. Klaus Pallasch (39) 34:30,1 (M 70/1.) 31 Läufer im Ziel.

10 km: 1. Stephan Herden (70/ LG Oerlinghausen) 38:59,2 ... 21. Norbert Korte (50) 49:22,4 (M 60/2.), 38. Wolfgang Senkler (55) 56:07,2 (M 55/2.), 46. Friedrich Mann (36) 58:30,0 (M 75/1.), 51. Heinrich Rademacher (46) 61:05,9 (M 65/2.) 58 Läufer + 23 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Beckmann-Kowalski (70/ TSVE 1890 Bielefeld) 1:36:36,8 ... 14. Vera Garze (59) 2:15:58,3 (W 50/3.) 21 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Ingo Wissmann (66/ TV Lemgo) 1:19:15,0 ... 22. Andreas Brück (58) 1:40:15,8 (M 50/3.), 28. Friedhelm Garze (48) 1:42:38,7 (M 60/1.), 37. Danilo Marzo (57) 1:45:09,5 (M 55/6.) 66 Läufer im Ziel.

10-km-Nordic-Walking: 3. Ronald Grawley (39) 1:26:57,8, 4. Walter Müller (34) 1:31:38,2

Halbmarathon-Walking: 1. Frauen: Monika Blunck (53) 3:05:01,8: 2. Männer: Martin Blunck (51) 3:05:04,0

### **LIONS-Schweinelauf in Wülfrath-Düssel (17.05.): Schweine sind nicht zugelassen – Norbert Korte**

Klassische Schweinerunde über 11,2 km

Männer: 1. Sebastian Hadamus (M 35, ART Düsseldorf) 36:54,4 ... 19. Udo Wilde (56) 47:51,5 (M 55/1.), 25. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 49:36,4 (M 60/1. für SG Stern Wuppertal/ Solingen), 64. Stephan Happe (66) 54:14,4 (M 45/19.) 150 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Anne-Katrin Reinl (W 20, ASV Köln Triathlon) 48:23,1 ... 3. Dagmar Wilde (63) 50:47,3 (W 45/1.) 68 Läuferinnen im Ziel.

Kleine Schweinerunde über 7,1 km: 1. Anna Schlüter (W 20, Btv Barmen) 34:43,8 ... 26. Gerlinde Kiel (51) 49:37,2 (W 60/1.) 33 Läuferinnen + 30 Läufer im Ziel.

Der Name der Veranstaltung könnte vielleicht darauf hindeuten, dass hier die Schweine der Wülfrather Bauern über die Felder und Wiesen getrieben werden, um ihre Meister zu ermitteln. Tatsächlich sind hier aber weit und breit keine Schweine zu sehen. Der Name hängt vielmehr mit der Streckenführung zusammen, die auf der Landkarte an die Form eines Schweines erinnert. Ein origineller Name für eine Laufveranstaltung, der sich einprägt!

Die Veranstaltung besticht nicht nur durch eine anspruchsvolle, landschaftlich sehr reizvolle Strecke, sondern auch durch ihre familiäre Atmosphäre mit Volksfeststimmung.

Das Startgeld in Höhe von 12 € kommt den caritativen Aufgaben des örtlichen LIONS-Clubs in Wülfrath zugute.

### **Willi-Comin-Gedächtnislauf in Ennepetal-Hasperbach (19.05.): Werner Beecker wieder im Doppelpack – Norbert Korte**

5 km Männer, männl. Jug. U 18 + U 20: 1. Dominik Bornemann (77/ TV Haßlinghausen) 17:20 ... 14. Werner Beecker (32) 24:57 (M 80/1.), 23. Bernd Bahne (43) 31:38 (M 75/1.!) 27 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jug. U 18 + U 20: 1: Birgit Schönherr-Hölscher (68/ PV TRI Witten) 19:39 ... 3. Veronika Scharbatke (50) 24:50 12 Läuferinnen im Ziel.

12 km: 1. David Schönherr (89/ LSF Münster/PV) 43:54 ... 26. Andreas Brück (58) 56:57 (M 50/6.), 59. Werner Beecker (32) 67:03 (M 80/1.) 65 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel.

Eine kleine, liebevoll organisierte Veranstaltung! Die lange Strecke führt rund um die Hasper Talsperre. Auf der Internetseite des Veranstalters heißt es dazu, dass es von der Talsperre aus „herrlich erfrischend 3,4 km leicht bergab“ geht, um neue Kraft für den Endspurt zu sammeln. Neue Kraft hat man auch bitter nötig, denn bis zur Talsperre läuft man fast nur bergauf. Die 3,4 km bergab haben es allerdings auch in sich. Das belastet die Knie ganz schön. Wer da Probleme hat, sollte lieber bei einer anderen Veranstaltung mitmachen. Eigentlich schade, aber ich gebe aus diesem Grund Willi Comin nicht mehr die Ehre.

Nur eine Stunde nach dem Start über 5 km trat Werner Beecker schon wieder zum Lauf über 12 km an. Das ist schon bemerkenswert und so schnell nicht zu toppen. Bernd Bahne war mit seinem Sohn Dominic (Jahrgang 1987) gekommen, der bis Ende 2002 ebenfalls unserem Verein angehörte. Dominic lief die 12 km in 61:19 Min. Offensichtlich ist vom Training beim LCW doch noch etwas hängen geblieben.

Veronika versuchte sich nach langer Wettkampfpause wegen gesundheitlicher Probleme an den 5 km. Trotz des Trainingsrückstands lief es nicht schlecht für sie.

Probleme hatte der Veranstalter mit der Zuordnung der richtigen Altersklassen und Vereinsnamen bzw. Herkunftsorte. So kommt Bernd Bahne angeblich aus Ennepetal und Andreas Brück aus Schwelm.

### **Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg (20.05.):**

#### **Ewout Hilferink mit Klassezeit im Halbmarathonlauf – Norbert Korte**

Halbmarathon: 1. Sascha Dee (75/ SFD 75 Düsseldorf) 1:11:55 ... 16. Ewout Hilferink (79) 1:21:59 (M 30/3.); 163. Jörg Hanisch (75/Team Erdinger Alkoholfrei) 1:35:12 (M 35/2.) - nur Netto-Zeiten - 1.900 Läufer + 796 Läuferinnen im Ziel.

Marathon: 1. Samson Kosgei (M 35/ Kenia) 2:32:00 ... 301. Siegfried Schönberg (66) 3:53:50 (M 45/92.) - nur Netto-Zeiten - 773 Läufer + 155 Läuferinnen im Ziel.

Annette Bohnes musste wegen Magen-Darmproblemen leider nach 24 km die Segel streichen. Siegfried Schönberg fiel das Rennen bei dem schönen, aber für Läufer eigentlich schon zu warmem Wetter auf der zweiten Streckenhälfte immer schwerer. Nach verheißungsvollen 1:43:56 Std. für die erste Hälfte wurde es dann ein harter Kampf gegen den inneren Schweinehund, den er aber nach weiteren 2:09:54 Std. letztendlich doch erfolgreich bestand. Geholfen haben ihm da sicherlich auch die etwa 60.000 Zuschauer, die die Läuferinnen und Läufer mit ihren Anfeuerungsrufen unterstützten.

Ewout Hilferink kam beim Halbmarathon in einer Klassezeit von 1:21:59 Std. schon als 16. ins Ziel. Eine solche Zeit ist schon seit Jahr und Tag kein LCWer mehr gelaufen, wenn man mal von Ewout selbst absieht, der bereits im März in seinem Heimatort Vorden mit 1:21:29 Std. glänzte, die aber leider nicht in den Bestenlisten berücksichtigt werden können. In diesem Zusammenhang ist sicherlich ein Blick in die Vereins-Bestenliste interessant, in der Ewout jetzt auf Platz 9 geführt wird.

#### **Vereins-Bestenliste Halbmarathon (unter 1:28:00 Std.)**

1:11:42	Muammer Olcun (63)-	M 35	30.03.96 Kranenburg-Nütterden*)
	1:13:10 – 27.03.99 Xanten		
1:14:05	Rolf Werg (56)	M 35	01.03.95 Kranenburg-Nütterden
1:14:40	Ole Rosentreter (73)	M 20	19.04.98 Köln-Porz
1:15:57	Michael Bremer (66)	M 30	27.03.99 Xanten
1:18:46	Jan Eggert (74)	M 20	28.03.98 Duisburg
1:19:20	Antonio Stellato (46)	M 45	31.10.93 Köln-Königsforst
1:20:40	Jörg Schilde (67)	M 30	03.12.00 Herten-Bertlich
1:21:14	Rolf Fuhrmann (60)	M 35	30.03.96 Kranenburg-Nütterden*)
	1:21:48 – 13.09.97 Traben-Trarbach		
1:22:02	<b>Ewout Hilferink (79)</b>	M 30	20.05.12 Duisburg Netto: 1:21:59
1:23:56	Andreas Black (59)	M 35	13.04.97 Duisburg
1:24:07	Stefan Sammito (78)	M 20	31.03.01 Duisburg
1:24:58	Wolfgang Stein (39)	M 60	27.03.99 Xanten
1:25:31	Andreas Sievert (66)	M 35	03.04.05 Berlin Netto: 1:25:09

1:25:42	Adolf Keller (44)	M 60	20.10.07 Wegberg
1:26:39	Peter Braschos (53)	M 40	18.09.94 Köln
1:26:54	Horst Lasogga (40)	M 55	13.09.97 Traben-Trarbach
1:27:03	Rolf Gunst (50)	M 45	26.04.97 Haltern-Flaesheim
1:27:32	Norbert Korte (50)	M 45	17.03.96 Zülpich

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

1:10:58	Muammer Olcun (63)	M 30	25.03.95 Duisburg
1:21:37	Wolfgang Stein (39)	M 55	25.03.95 Duisburg
1:23:09	Stefan Sammito (78)	M 20	10.11.02 Düsseldorf-Hassels
1:23:55	Andreas Sievert (66)	M 35	14.11.04 Düsseldorf-Hassels
1:26:07	Friedhelm Garze (48)	M 45	25.03.95 Duisburg
1:27:28	Friedrich Mann (36)	M 60	16.07.99 Dülmen-Rorup
	korrekt: 1:29:51 – 28.03.98 Duisburg		

\*) 1996 musste die Strecke in Kranenburg-Nütterden wegen einer Baustelle kurzfristig geändert werden. Die in diesem Jahr erzielten Zeiten wurden deshalb nicht in die Nordrhein- bzw. Kreis-Bestenliste aufgenommen.

Im Vorgriff auf die durch den Internationalen Leichtathletik-Verband für 1992 beschlossene Aufwertung des Halbmarathonlaufes führt der LCW bereits seit 1991 eine Vereins-Bestenliste. für diesen Wettbewerb. Was davor gewesen ist, liegt insofern weitgehend im Dunkeln.

#### **Volks- und Straßenlauf in Dormagen-Straberg (26.05.) – 10 km** (amtlich vermessene Strecke):

1. Jan Erik Kruse (83/ Bronny.de) 35:00 ... 29. Werner Beecker (32) 49:03 65 Läufer + 19 Läuferinnen im Ziel.

**Monheimer Gänseliesel-Lauf (01.06.) – 5 km Männer, männl. Jugend** (amtlich vermessene Strecke): 1. Sascha Linder (67/ SFD 75 Düsseldorf) 16:32,2 ... 37. Werner Beecker (32) 22:27,9 (M 80/1.), 130. Kurt Scharbatke (50) 28:52,9 (M 60/3.) 179 Läufer im Ziel

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Inga Hundeborn (96)/ Solinger LC) 19:06,7 ... 8. Veronika Scharbatke (50) 23:10,4 (W 60/1.) 106 Läuferinnen im Ziel.

Platzierungen in der Ergebnisliste nach den hier angegebenen Brutto-Zeiten!

Der bei uns einstmals sehr beliebte Monheimer Gänseliesel-Lauf findet nicht mehr die frühere Resonanz. Nur Werner Beecker und Veronika + Kurt Scharbatke machten sich auf den Weg nach Monheim. N.K.

#### **Hochwald Mittelrhein-Marathon (02.06.):**

##### **Schöner Erfolg für Annette Bohnes – Siegfried Schönberg**

Marathon: 1. Sabine Reh (W 40/ Hunsrück Marathon-Verein) 3:08:56 ... 9. Annette Bohnes (68) 3:43:20 (W 40/2.) - nur Netto-Zeiten - 68 Läuferinnen + 405 Läufer im Ziel.

Halbmarathon: 1. Nelphat Kipcchirchirsirma (M 30/ Team Labor Koblenz) 1:07:20 ... 181. Siegfried Schönberg (66) 1:38:49 (M 45/40.) - nur Netto-Zeiten - 1.229 Läufer + 598 Läuferinnen im Ziel.

Nach dem vorzeitigen Ausstieg beim Rhein-Ruhr-Marathon hatte sich Annette kurzfristig entschieden, beim Mittelrhein-Marathon von Oberwesel zum Deutschen Eck in Koblenz zu einem zweiten Versuch an den Start zu gehen. Bei warmen Temperaturen und leichtem Wind ging es um 17.40 Uhr auf die landschaftlich sehr reizvolle Strecke. Beim Halbmarathonpunkt in Boppard wartete Sigggi mit dem früheren LCWer Stefan Sammito\*) auf Annette, um sie zu unterstützen und zu verpflegen. Um 19.45 Uhr durften die beiden dann endlich auf der Halbmarathonstrecke an



den Start gehen. Sigggi wollte gerne noch an Annette heran laufen, um sie auf den letzten Kilometern zu unterstützen! Dies war allerdings bei Annettes guter Laufzeit nicht mehr nötig, da sie das Ziel in neuer persönlicher Bestzeit vor ihm erreichte.

\*) Stefan Sammito: Platz 93 in 1:33:24 Std.

### **Solinger Klingenlauf (07.06.): Nur 2 LCWer wollten dabei sein – Norbert Korte**

5 km (ohne Altersklassenwertung): 1. Tim Lange (76/ Mülheim) 19:27 ... 40. Gargis Rashid (72) 25:04 (Mä./35.) 66 Läufer + 33 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Daniel Schmidt (86/ LT DSHS Köln) 33:03 ... 42. Rainer Krüger (62) 47:32 (M 50/7.) 71 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

amtlich vermessener 1 km langer Rundkurs im Südpark am ehemaligen Solinger Hauptbahnhof

Der 10-km-Lauf war in der Spitze recht gut besetzt. Die Felder blieben aber sowohl über 5 km als auch über 10 km von der Teilnehmerzahl her gut überschaubar. Der eckige, nur ein 1 km lange Rundkurs am Beginn der Korkenziehertrasse findet in der Läufer Szene offenbar keinen großen Anklang. Die Veranstaltung lebt mittlerweile von der Beteiligung der Schulen. Insbesondere die Staffelläufe über 4 x 425 m sind für die Schulen sehr attraktiv.

Dem Organisationsteam gehört auch immer noch Uwe Brockmann (früher ASV Wuppertal) an, mit dem ich mir in den 70er-Jahren einige heiße Duelle geliefert habe, die ich aber - wenn ich mich richtig erinnere - immer verlor.

### **Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach (07.06.):**

#### **Werner Beecker mit zwei neuen deutschen Bestleistungen – Norbert Korte**

Bei den Offenen Nordrhein-Seniorenmeisterschaften am Fronleichnam-Feiertag in Mönchengladbach holte Werner Beecker zu dem schon mit Spannung erwarteten Rundumschlag gegen die deutschen Senioren-Bestleistungen über 800 m, 1.500 m und 5.000 m in der Altersklasse M 80 aus.

Ein paar Tage zuvor hatte er beim Monheimer Gänseliesel-Lauf bereits mit 22:19 Min. über 5 km angedeutet, dass die bereits 1985 von Fritz Helber gelaufene offizielle Bestmarke von 23:00,4 Min. über 5.000 m auf der Bahn für ihn keine allzu hohe Hürde darstellen würde.

Nur die 800 m waren bei diesen Meisterschaften für die Altersklasse M 80 ausgeschrieben worden. Werner Beecker gewann in 3:09,77 Min. zwar klar gegen seinen einzigen Gegner in dieser Altersklasse, Herbert E. Müller (3:34,48/ LAV Bayer Uerdingen/ Dormagen), die deutsche Bestleistung des Konkurrenten konnte er aber nicht knacken. Der drei Jahre ältere Herbert E. Müller lief 2009 im finnischen Lathi bereits 3:08,61 Min. Ähnlich wie Werner bestritt auch Müller ein wahres Mammutprogramm bei diesen Meisterschaften, wenn auch auf etwas anderer Ebene. Er startete über 100, 200, 400 + 800 m. Werner Beecker hätte auch die M 75 gewonnen. Nur in der M 70 waren 2 Läufer schneller.

Ein äußerst dramatisches Rennen entwickelte sich dann auf der Zielgeraden über 1.500 m hinter dem weit vor dem Feld herstürmenden Alfred Hermes (M 65/ Pulheimer SC). Gleich drei Läufer kämpften auf der Zielgeraden um Platz 2. Werner Beecker konnte sich nicht mehr entscheidend steigern. So musste er sich trotz einer Klassezeit der höheren Spurtkraft seiner noch jüngeren Konkurrenten beugen.

1.500 m M 65 - M 75: 1. Alfred Hermes (46/ Pulheimer SC) 5:09,72 ... 2. Eckhart Fischer (40/ SV Langendreer) 6:06,29 (M 70/1.), 3. Udo Hasse (42/ Tusem Essen) 6:06,54 (M 70/2.), 4. Werner Beecker (32) 6:06,59 (M 75/1.) von 9

Am Schluss trennten den 2. vom 4. gerade mal 3/10 Sekunden. Mit 6:06,59 Min. lief Werner eine phantastische neue deutsche Bestleistung für die AK M 80. Die alte Bestleistung von 6:16,13 Min. stammte bereits aus dem Jahre 1986.

Werners Angriff auf die deutsche M-80-Bestleistung über 5.000 m wäre fast gescheitert, bevor der von den Weltmeisterschaften 2009 in Berlin her bekannte Wuppertaler Starter Reinhard Drees das 17-köpfige Feld der höheren Altersklassen ab M 55 überhaupt auf die Reise geschickt hatte. Werner stand nicht auf der Starterliste! Es dauerte dann eine ganze Weile bis sich das Missverständnis aufklären ließ. Trotz der beiden vorausgegangenen Rennen über 800 m + 1.500 m legte er von Beginn an ein forsches Tempo vor. Es zeigte sich dann auch schnell, dass die alte deutsche Bestleistung von 23:00,4 Min. aus dem Jahre 1985 für ihn überhaupt kein Problem sein würde. Es ging eigentlich nur darum, ob er sogar eine Zeit unter 22:00 Min. schaffen würde. Als Gesamtneunter scheiterte er mit 22:04,79 Min. an dieser Marke schließlich nur knapp.

5.000 m M 55 - M 75: 1. Josef Schäfer (57/ Lauf-Gemeinsch. Mülheim) 18:30,45 ... 6. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 21:15,06 (M 60/3.), 7. Norbert Korte (50) 21:45,31 (M 60/4.), 9. Werner Beecker (32) 22:04,79 (M 75/1.) von 15

Angesichts seiner deutlichen Überlegenheit in Deutschland wäre ein Vergleich im Weltmaßstab interessant. International zählt aber nicht das Geburtsjahr, sondern der Geburtstag. Seinen 80. Geburtstag konnte Werner aber erst Ende des Monats feiern.

### **Werners eindrucksvolle Bilanz in seiner neuen Altersklasse M 80**

#### Deutsche Bestenliste 800 m, 1.500 m + 5.000 m – Altersklasse M 80

(Altersklassenzuordnung nach Geburtsjahr)

##### 800 m (unter 3:25,0 Min)

3:08,61	Herbert E. Müller (29)	LAV Bayer Uerd./ Dormagen	01.08.09 Lahti (FIN)
3:09,77	<b>Werner Beecker (32)</b>	LC Wuppertal	07.06.12 Mönchengladbach
3:10,00	Heinz Ebermann (31)	SC DHfK Leipzig	16.04.11 Radebeul
3:11,75	Fritz Helber (05)	LG Bottwartal	27.06.88 Verona/ ITA
3:15,14	Otto Ludzuweit (17)	LAV Heikendorf	22.07.97 Durban/ RSA
3:23,69	Walter Sauerwein (25)	LAZ Obernburg-Miltenberg	29.08.05 San Sebastian/ ESP
3:23,97	Helmut Breuer (23)	FC Moers-Meerfeld	13.06.03 Moers

##### 1.500 m (unter 6:55,0 Min.)

6:06,59	<b>Werner Beecker (32)</b>	LC Wuppertal	07.06.12 Mönchengladbach
6:16,13	Fritz Helber (05)	SKV Oberstenfeld	30.07.86 Malmö/ SWE
6:41,16	Herbert E. Müller (29)	LAV Bayer Uerd./ Dormagen	15.05.09 Erkelenz
6:48,6	Walter Streubel (08)	TSV Gräfeling	28.06.88 Verona/ ITA
6:51,65	Otto Ludzuweit (17)	LAV Heikendorf	26.07.97 Durban/ RSA
6:52,75	Walter Sauerwein (25)	LAZ Obernburg-Miltenberg	02.09.05 San Sebastian/ ESP

##### 5.000 m (unter 25:30 Min.)

22:04,79	<b>Werner Beecker (32)</b>	LC Wuppertal	07.06.12 Mönchengladbach
23:00,4	Fritz Helber (05)	SKV Oberstenfeld	08.06.85 Waiblingen
24:40,28	Walter Sauerwein (25)	LAZ Obernburg-Miltenberg	25.08.05 San Sebastian/ ESP
24:44,81	Herbert E. Müller (29)	LAV Bayer Uerd./ Dormagen	27.05.09 Greifath
24:52,3	Alfred Althaus (03)	VfL Sportfreund Essen	30.08.86 Essen
25:07,60	Ernst Schulze (08)	LG Spandau Berlin	30.06.88 Verona/ ITA
25:17,04	Ludwig Bachinger (15)	LG Kreis Dachau	05.07.95 Karlsfeld

25:17,08	Herbert Buchwald (24)	LG Alsternord Hamburg	28.07.04 Aarhus/ DEN
25:22,33	Otto Ludzuweit (17)	LAV Heikendorf	19.07.97 Durban/ RSA
25:27,73	Dr. Heinrich Gutbier (23)	TSV Burghaslach	28.07.04 Aarhus/ DEN

Quellen: Karl-Heinz Marchlowitz: Die besten deutschen Senioren aller Zeit (1927 - 1998)  
Jörg Reckemeier: Senioren-Leichtathletik (verschiedene Jahrgänge)

### **Wuppertaler Stadtmeisterschaften Kinder U 10/ U 12 + männl./weibl. Jugend U 14 + U 16 (09.06.): Ole Levin Löcker wieder erfolgreichster LCW-Schüler – Georg Rüttinger**

<u>Kinder U 12 (M 10) – Dreikampf:</u> 50 m, Weitsprung, Schlagball (80 g)	1. Philipp Niessen (02) PSV Wuppertal 8,30 s – 3,58 m – 27,0 m	878
von 6	2. Ole Levin Löcker (02) LCW 9,06 s – 3,60 m – 32,5 m	854
<u>weibl. Jugend U 14 (W 13) – Dreikampf:</u> 75 m, Weitsprung, Ballwurf (200 g)	1. Victoria Krause (00) Barmer TV Wupp. 11,78 s – 4,10 m – 39,0 m	1.269
	6. Lisanne Stachely (00) LCW 13,03 – 3,05 – 20,0	873
<u>weibl. Jugend U 16 – 100 m:</u>	1. Jessika Pottmann (98) Barmer TV Wupp.	13,85
	7. Lea Stachely (98) (W 14/6.) LCW	15,46
<u>Weitsprung:</u>	1. Anna Flöter (98) Wuppertaler SV	4,37
	3. Lea Stachely (98) LCW	2,79
<u>Kinder U 12 – 800 m:</u>	1. Roman Bratkov (01) PSV Wuppertal	2:55,59
	3. Ole Levin Löcker (02) (M 10/1.) LCW	3:05,46

In diesem Jahr traten nur zwei LCW-Schülerinnen und ein LCW-Schüler zu den Stadtmeisterschaften an.

Erfolgreichster LCWer war an diesem Tag erneut Ole Levin Löcker in der M 10. Beim Dreikampf lief es im 50-m-Sprint mit Platz 4 noch nicht nach Plan. Mit etwas Bangen ging er zum Weitsprung. Nach zwei gültigen Sprüngen von 3,19 m und 3,12 m sprang er im dritten Versuch auf volles Risiko. Dabei gelang ihm mit 3,60 m ein gewaltiger Sprung auf Platz 1 in der inoffiziellen Weitsprung-Wertung. Im Dreikampf rückte er auf Platz 3 vor, kurz hinter seinem Konkurrenten Jakob Dühr (SV Bayer Wuppertal) aus dem letzten Jahr. In seiner stärksten Disziplin Schlagballwurf konnte er sich auf 32,5 m verbessern. Dies brachte ihn in der Endabrechnung auf Platz 2 in der Dreikampfwertung.

Für **Lea Stachely** lief es nicht so gut. Den 100-m-Sprint absolvierte sie noch gut, aber der Weitsprung wurde zur Zitterpartie, denn sie musste in diesem Jahr den Sprungbalken treffen (kein Zonenabsprung mehr). Um einen gültigen Sprung zu erreichen, sprang sie zu sehr auf Sicherheit und verschenkte zuviel an Weite. Deshalb konnte sie an diesem Tag nicht ihre eigentliche Sprungkraft umsetzen und verzichtete auf die zwei letzten Sprünge.

Ihre Schwester **Lisanne Stachely** bekam beim Weitsprung eine Muskelverspannung. Trotzdem verbesserte sie sich mit 3,05 m zum Vorjahr. Der abschließende Ballwurf brachte ihr durch dieses Handicap nur 20 m, eine Weite die doch erheblich hinter ihrer Erwartung lag. Auf den 800-m-Lauf musste sie dann leider verzichten.

Beim 800-m-Lauf der Jungen U 12 (M 10/ M 11) ging Ole Levin ganz cool ins Rennen, denn er musste nur 800 m laufen (200 m weniger als im Vorjahr). Ich gab ihm den Tipp, gleich vorne mitzulaufen und sich am Tempo der größeren Schüler zu orientieren. Hinter den beiden Schülern der M 11 kam Ole Levin als Sieger der M 10 in 3:05,46 min. ins Ziel. Auch hier war ihm Jakob Dühr (SV Bayer Wuppertal) dicht auf den Fersen.

### **Tagesfahrt nach Dernau mit Teilnahme am Rotweinwanderweg-Volkslauf (10.06.):**

#### **Dernau war wieder eine Reise wert – Norbert Korte**

Wir mussten alle schon früh aus den Federn, denn unser Bus startete bereits um 6.45 Uhr vom Aldi-Parkplatz an der Briller Straße aus in Richtung Dernau. Später konnten wir leider nicht fahren, denn die 20-km-Läufer/innen mussten bereits um 9.00 Uhr ihre noch steifen Knochen bewegen.

Belohnt wurden wir mit strahlendem Sonnenschein, einer abwechslungsreichen Strecke und einer tollen Aussicht vom Rotweinwanderweg hinab ins Tal. Als Lohn für seine Mühen bekam jeder eine Flasche Rotwein. Ich habe mir gleich am Abend 2 Gläser davon gegönnt. Ich kann nur sagen: Sehr lecker!

Wir haben den Rotweinwanderweg-Lauf aber nicht nur als Genusslauf gesehen. Etliche von uns mischten auch die heimische Läuferzene mit vorderen Plätzen auf. Allen voran Dagmar Wilde! Sie belegte in der Gesamtwertung über 20 km Platz 3. Ihr Mann Udo stand ihr über 10 km als 2. der M 55 und Gesamt-18. kaum nach.

Abgerundet haben wir den Tag mit einer interessanten Führung über die Straußenfarm Gemarkenhof in der Nähe von Remagen. Strauße sind für uns zwar bekannte Tiere, über ihr Leben wussten wir aber wohl alle noch nicht sehr viel. Hier erfuhren wir viele interessante Details über das Leben der Strauße.

Herzlichen Dank an Vera und Friedhelm für die Organisation dieser Tagesfahrt. Beide hatten wieder an Alles gedacht.

3,8 km Männer, weibl. Jugend, Kinder (keine AK-Wertung): 1. Marvin Schneider (96/ TriKids TuS Ahrweiler) 14:17 16. Bernd Bahne (43) 24:09; 18 Jürgen Zierschke (44) 25:07 (als Gast)

3,8 km Frauen, weibl. Jugend, Kinder (keine AK-Wertung): 1. Majtie Kolberg (99/ TriKids TuS Ahrweiler) 14:47 ... 13. Margarethe Marzo (63) 28:08 19 Läufer + 13 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend U 18 + U 20: 1. Jürgen Ley, M 40 (central-team.de) 39:06 ... 18. Udo Wilde (56) 45:32 (M 55/2.), 31. Jörg Hanisch (75) 48:24 (M 35/3.), 40. Norbert Korte (50) 49:13 (M 60/2.), 41. Siegfried Schönberg (66) 49:21 (M 45/9.), 87. Klaus Pallasch (39) 59:20 (M 70/2.), 111. Norbert Zölzer (59) 66:20 (M 50/26.) 119 Läufer im Ziel.

10 km Frauen weibl. Jugend U 18 + U 20: 1. Ulrike Krieg, W 40 (SSG Königswinter) 44:51 ... 24. Annette Bohnes (68) 58:01 (W 40/5.), 40. Vera Garze (59) 63:23 (W 50/7.) 59 Läuferinnen im Ziel.

20 km Männer: 1. Norbert Schneider (M 40/ TV Scheven) 1:16:25 ... 38. Andreas Brück (58) 1:39:33 (M 50/4.) 87 Läufer im Ziel.

20 km Frauen: 1. Annette Methner (W 45/ LT DSHS Köln) 1:32:19; 2. Nicole Krämer (W 40/ LT TuS Mayen) 1:40:08; 3. Dagmar Wilde (63) 1:40:30 23 Läuferinnen im Ziel.

Gewandert ohne Zeitnahme: Helga Rother, Gerlinde Kiel

In der Schule des Lebens ist der Sport kein Nebenfach! Gerhard Uhlenbruck

### **Lanzarote Wine Run & Walk (10.06.): Halbmarathon eher ein Crosslauf – Susanne Böhnke**

Dieser einzigartige Lauf durch das Weinanbaugebiet von La Geria auf der Kanareninsel Lanzarote (gekoppelt mit einem Gastronomiefestival) führt durch eine der außergewöhnlichsten Landschaften der Erde. Karen und Susanne Böhnke starteten bei diesem Lauf nun zum ersten Mal über die Halbmarathondistanz und bei schwierigen Bedingungen. Die erwartete Hitze blieb glücklicherweise aus, dafür wehte aber ein heftiger Gegenwind. Und große Teile der Strecke glichen eher einem Crosslauf. Der Lavasplitt war an einigen Stellen knöcheltief. Zudem war die Strecke in diesem Jahr erstmals fast 23 km lang. Dennoch konnten beide das Ziel erreichen. Karen gelang dabei sogar ein Sieg in ihrer Altersklasse.

1. Aroa Merino Betancor (W 30, Lanzarote) 1:46:05 ... 6. Karen Böhnke (91) 1:59:50 (W 18-24/1.), 44. Susanne Böhnke (61) 2:33:41 (W 50/7.) 61 Läuferinnen + 304 Läufer im Ziel.

### **Senioren-Sportfest in Köln-Höhenberg (23.06.): Besser als erwartet! – Norbert Korte**

3.000 m, 1. Zeit-Endlauf: 1. Marc Fricke (74/ Non-Stop-Ultra Brakel) 8:59,6 10 Läufer im Ziel.

2. Zeit-Endlauf: 1. Wilhelm Wölfel (60/ VfL Engelskirchen) 10:34,4 ... 4. Norbert Korte (50) 12:12,3 (M 60/1.) 5 Läufer + 5 Läuferinnen im Ziel.

- wegen eines technischen Defektes an der Zeitmessanlage nur halbautomatische Zeitnahme; Uhr wurde beim Start mit der Hand ausgelöst –

Im Hinblick auf meine nicht gerade überzeugende 5.000-m-Zeit bei den Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach hatte ich mir einfach nur eine Zeit unter 13:00 Min. vorgenommen. Es lief dann doch besser als erwartet, zumal es bis zum Schluss spannend blieb und ich erst im Spurt noch einen Platz verlor.

### **Rhein-Halbmarathon in Köln-Mülheim (24.06.):**

#### **Dörthe Stöhr schaffte ihren ersten Halbmarathon**

Halbmarathon Männer: 1. Torstn Trems (M 35/ Central-Team.de) 1:17:42 ... 61. Danilo Marzo (57) 1:36:52 (M 55/3.), 78. Andreas Brück (58) 1:40:21 (M 50/10.) 1:40:21 (M 50/10.) - nur Netto-Zeiten - 396 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Maike Schön (W 20/ LAZ Puma Rhein-Sieg) 1:19:52 63. Ingeburg Keller (54) 2:03:34 (W 55/2.), 64. Dörthe Stöhr (70) 2:03:42 (W 40/18.) - nur Netto-Zeiten - 146 Läuferinnen im Ziel. Start auf der Mülheimer Brücke, Ziel auf dem Wiener Platz im Herzen von Mülheim (amtlich vermessene Strecke).

### **Läuferabend in Dortmund, Stadion Rote Erde (05.07.): Ziel verfehlt! – Norbert Korte**

5.000 m, 1. Zeit-Endlauf: 1. Jan Hense (90/ VfL Bochum) 16:24,22 ... 13 Läufer + 2 Läuferinnen am Start. 2. Zeit-Endlauf: 1. Joachim Tietz (60/ LG Olympia Dortmund) 19:31,54 ... 7. Norbert Korte (50) 21:41,44 (M 60/2.) 8 Läufer + 4 Läuferinnen am Start.

Nach meiner für meine Verhältnisse überraschend guten 3.000-m-Zeit in Köln habe ich sofort nach einer erneuten Wettkampfmöglichkeit über 5.000 m gesucht. Es sah so aus, als ob ich meine 21:45 Min. von Mönchengladbach durchaus deutlich verbessern könnte.

Es dauerte fast bis 21.00 Uhr, bis es schließlich los ging. Die Temperatur war mittlerweile recht angenehm, die Luftfeuchtigkeit aber unverändert hoch. Um nicht den Anschluss zu verlieren, bin ich aber offensichtlich zu schnell angegangen. Als mich an der 3.000-m-Marke ein Konkurrent aus der M 55 überholte, schien eine ideale Ausgangslage gegeben. Ich konnte aber nicht dranbleiben, obwohl er eigentlich mit einer Endzeit von knapp unter 21:30 Min. das richtige Tempo lief. Ich war zwar etwas schneller als in Mönchengladbach, aber leider nur minimal.

## **5. Bergischer Firmenlauf in der Elberfelder City (08.07.):**

### **Am Laurentiusplatz war der „Bär los!“ – Norbert Korte**

Der 5. Bergische Firmenlauf, der zum zweiten Mal von der Bergischen Krankenkasse (BKK) mit Start und Ziel am Laurentiusplatz in der Elberfelder Innenstadt ausgetragen wurde, konnte seine schon imposante Teilnehmerzahl aus dem Vorjahr noch einmal steigern. 4.200 Teilnehmer waren am Start, darunter alleine 3.600 beim Firmenlauf über 5,2 km. Es ist schon beeindruckend, was der Veranstalter hier auf die Beine gestellt hat. Nicht die gelaufene Zeit oder die gute Platzierung stand im Vordergrund, sondern mehr die Freude an der gemeinsamen Bewegung mit Menschen aus einem vertrauten Umfeld. Auch das eher miese Wetter konnte die Volksfestatmosphäre nicht trüben. Die BKK hat ein Konzept entwickelt, dem wohl die Zukunft gehört. Es konnten Menschen zum Laufen motiviert werden, die man sonst bei keinem Volkslauf sehen wird.

Allerdings ist eine solche Veranstaltung auch sehr teuer. Der organisatorische Aufwand übersteigt bei weitem die Möglichkeiten eines auf ehrenamtlicher Basis arbeitenden Vereins. Ohne die Einschaltung einer Eventagentur ist ein Firmenlauf in dieser Größenordnung nicht vorstellbar.

Der LCW war beim Firmenlauf nicht am Start, schließlich sind wir keine Firma. Etliche LCW-erinnen und LCWer liefen aber für verschiedene Firmen, Behörden und Einrichtungen. Das Wuppertaler Brauhaus unter unserem Vereinsmitglied Richard Hubinger konnte alleine 4 LCWer aktivieren.

Stadtverwaltung Wuppertal (21 Teilnehmer): 486. Gargis Rashid 24:40, 38. Martina Bauer 25:06

Bergische Diakonie Aprath (14): 278. Hubert Hülkamp 23:12

Coroplast Fritz Müller (15): 340. Stephan Happe 23:37

Wuppertaler Brauhaus (9): 281. Friedhelm Garze 23:14, 481. Walter Hümpfer 24:38, 866. Klaus Pallasch 26:38, 1.796. Andreas Brück 35:11

Reinshagen & Schröder (8): 123. Dörthe Stöhr 27:16

Technische Akademie Wuppertal (8): 494. Gabi Krüger 31:56

Kochschule Kirschbaum (4): 3. Ewout Hilferink 17:53

Junior-Uni (4): 1.313. Ernst-Andreas Ziegler 29:16

Bergischer City-Lauf (5,2 km): 1. Elisa Marzo 25:39,9 ... 5. Gerlinde Kiel 34:15,1 7 Läuferinnen + 13 Läufer im Ziel.

Die meisten Starter stellte die Firma Vorwerk mit 86 Läufern + 69 Läuferinnen. Die fröhliche Schar machte in ihren einheitlichen hellgrünen Trikots gute Werbung für ihre Firma.

Beim Bergischen Uni-Lauf sah man übrigens auch noch einmal den früheren LCWer Jan-Philipp Werner, der seit dieser Saison für den ASC Ratingen West startet. Jan-Philipp beendete das Rennen als 13. in 18:27 Min.

## **Deutsche Seniorenmeisterschaften in Erfurt (13. – 15.07.): Werner Beecker mit neuer europäischer Bestzeit – Norbert Korte**

Erfurt hat sich als Austragungsort so mancher großer Leichtathletikveranstaltung schon bestens bewährt. Insofern überraschte es nicht, dass die seit 1993 zum ersten Mal wieder für alle Altersklassen gemeinsam ausgeschriebenen deutschen Seniorenmeisterschaften in Erfurt stattfanden. Trotz einiger notwendiger Regenunterbrechungen gelang es den Erfurtern für die mehr als 1.300 Athletinnen und Athleten an drei Tagen gute Wettkampfbedingungen zu schaffen.

Die Senioren-Leichtathletik-Zeitschrift SELAplus titelte in ihrem Bericht über die Deutschen Meisterschaften „Hohes Niveau trotz Regen und Wind“. Dazu trug nicht zuletzt Werner Beecker bei. Entgegen seiner sonstigen Gepflogenheiten beschränkte er sich diesmal nur auf eine Strecke, denn in seiner neuen Altersklasse M 80 standen als Laufwettbewerbe nur die 100, 200 + 1.500 m auf dem Programm.

Mit dem neuen Europarekord von 6:13,64 Min. über 1.500 m ließ er seinen einzigen Widersacher in der M 80, Herbert E. Müller (29/ LAV Bayer Uerdingen/Dormagen) um fast eine Minute hinter sich. Den bisherigen Europarekord hielt mit Fritz Helber (6:16,13/ SKV Oberstenfeld) ebenfalls ein Deutscher. Wenn man den Statistiken glauben darf, hat Werner im weltweiten Vergleich nur noch zwei Amerikaner bzw. zwei Japaner vor sich. Die Weltrangliste wird von dem Amerikaner Harold Chapson angeführt, der 1982 eine Zeit von 5:54,5 Min. lief.

Wenige Wochen vor den Meisterschaften schien es sehr zweifelhaft, ob Werner überhaupt starten konnte. Im Garten war er mit dem Rücken auf eine kleine Mauer gestürzt. Erstaunlicherweise erholte sich Werner aber sehr schnell von den Folgen dieses Unfalls. Er hat offensichtlich einen guten Schutzengel gehabt. Andere trugen bei Stürzen dieser Art schon irreparable Schäden davon.

Bei den Nordrhein-Seniorenmeisterschaften lief Werner im Mai mit 6:06,59 Min. bereits eine deutsche Bestleistung. International zählt diese Zeit aber leider nicht, da Werner zu diesem Zeitpunkt das 80. Lebensjahr noch nicht vollendet hatte.

#### Welt-Bestenliste 1.500 m – M 80 (unter 6:20,0 Min.)

(Altersklassenzuordnung nach Geburtsdatum)

5:48,93	Ed Whitlock (06.03.1931)*	CAN	15.07.11 Sacramento
5:54,5	Harold Chapson (11.07.1902)	USA	17.07.82 Honolulu
5:59,11	Yoshimitsu Miyauchi (20.07.1924)	JPN	14.11.04 Kagoshima
6:04,28	Ed Benham (12.07.1907)	USA	05.12.87 Melbourne
6:12,14	Michio Kumamoto (17.06.1931)	JPN	06.07.11 Sacramento
6:13,44	Kanamori Kosaku (1914)	JPN	15.11.94 Fukuoka
6:13,64	<b>Werner Beecker</b> (25.06.1932)	GER	14.07.12 Erfurt
6:13,88	Luciano Acquarone (04.10.1930)	ITA	05.10.11 Boissano
6:16;02	Hiroshi Hiramatzu (1935)	BRA	?? ?? 85 Sao Paulo
6:16,13	Fritz Helber (20.12.1905)	GER	30.07.86 Malmö
6:19,34 h	Ernie Warwick (10.02.1916)	GBR	02.03.96 Birmingham

\*) Hallen-Bestleistung: 5:48,47 – 19.03.11 Kamloops

Quelle: Martin Gasselsberger: Mastersathletics ([www.mastersathletics.net](http://www.mastersathletics.net))

#### **Friesencross (21.07.): Gute Sommerwettkämpfe von Ewout Hilferink (Teil 1) – E. Hilferink**

Als erster Sommerwettkampf stand am 21. Juli der Friesencross auf dem Programm. 5 km über den Strand und durch die Dünen von Schilling, quer durch das Unesco-Weltnaturerbe Wattenmeer. Am Ende stand 17:34 auf der Uhr. Dies bedeutete ein 2. Platz im Gesamteinlauf und der 1. Platz in meiner Altersklasse M 30. Damit war ich sehr zufrieden, da ich noch 200 m in die falsche Richtung gelaufen bin und deshalb auch wieder 200 m zurücklaufen musste.

5 km: 1. Benedikt Seibt (94/ LAZ Saarbrücken) 16:23, 2. Ewout Hilferink (79/ LCW) 17:34 ... 120 Läufer + 63 Läuferinnen im Ziel.

Das Nordsee-Heilbad Horemersiel-Schilling liegt nördlich von Wilhelmshaven.

### **Rheinuferlauf in Duisburg-Homberg (28.07.): Zum ersten Mal mit dem LCW! – Annette Bohnes + Siegfried Schönberg**

Trotz Sommerferien und für Läufer nicht gerade optimalen Temperaturen war der LCW doch mit 14 Teilnehmern beim 20. Rheinuferlauf in Duisburg-Homberg vertreten. Der Veranstalter hatte den Lauf in diesem Jahr von Ende Juni auf den 28. Juli verschoben. Grund dafür waren Terminprobleme mit den anderen im Umkreis stattfindenden Läufen. Eine Überraschung war deshalb die im Vergleich zu den Vorjahren viel höhere Teilnehmerzahl.

Die Stimmung und die Verpflegung auf dem Sportplatz fanden wir super. Mit Kuchen, Würstchen und Reibplätzchen war für jeden etwas dabei.

Unser kleines aber feines Teilnehmerfeld war wie immer sehr erfolgreich. Unsere Senioren Gerlinde und Freddy belegten in ihren Altersklassen erste Plätze. Besonders schön war, dass mit Elisa Marzo, Karen Böhnke und Tobias Rolke auch die Jugend unseres Vereins mitlief.

Weitere Podestplätze erreichten Dagmar Wilde, Elisa Marzo, Annette Bohnes und Udo Wilde. Mit dabei waren auch Susanne Böhnke, Margarete Marzo, Andreas Brück, Ralph Penner, Peter Muschkiet und Sigggi Schönberg, die für gute Laune sorgten und ihre Läufe erfolgreich geschafft haben.

5-km-Jedermann-Lauf (1 Runde): 1. Erika Schoofs (66/ TSV Weeze) 20:29 26. Margarete Marzo (63) 35:37 29 Läuferinnen + 47 Läufer im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend U 16 - U 20 (2 Runden): 1. Michael Leister (M 30/ Rini Runners) 37:39 ... 85. Friedrich Mann (36) 53:58 (M 75/1.), 101. Peter Muschkiet (64) 57:05 (M 45/17.) 126 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend U 16 - U 20: 1. Stefanie Loeb (W 35/ ASV Duisburg) 43:39 ... 7. Elisa Marzo (..) 51:01 (W 20/2.), 29. Susanne Böhnke (61) 61:08 (W 50/4.), 46. Gerlinde Kiel (51) 71:39 (W 60/1.) 47 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer, männl. Jugend U 16 - U 20 (Wendepunktstrecke): 1. Robert Jäkel (M 45/ TuS 08 Lintorf) 1:16:18 ... 39. Udo Wilde (56) 1:37:19 (M 55/2.), 57. Andreas Brück (58) 1:40:56 (M 50/14.), 89. Siegfried Schönberg (66) 1:47:47 (M 45/16.), 107. Ralph Penner (53) 1:49:56 (M 55/6.), 117. Tobias Rolke (84) 1:54:43 (M 20/15.) 225 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen, weibl. Jugend U 16 - U 20: 1. Daniela Bach (W 35/ SG Neukirchen-Hülchrath) 1:31:48 ... 8. Dagmar Wilde (63) 1:43:39 (W 45/2.), 14. Annette Bohnes (68) 1:53:35 (W 40/3.) 52 Läuferinnen im Ziel. - keine amtlich vermessene Strecken -

### **Furness Car Straßenlauf im niederländischen Dalfsen (03.08.) –**

#### **Gute Sommerwettkämpfe von Ewout Hilferink (Teil 2) – Ewout Hilferink**

10 km: 1. Adam Brawata (90/ Warschau) 32:53 ... 9. Ewout Hilferink (79) 36:54 - nur Nettozeiten - 210 Läufer + 106 Läuferinnen im Ziel.

Am 3. Aug. startete ich beim 25. *Furness Car* Straßenlauf in Dalfsen (NL) über die 10-km-Distanz. Ein starkes Teilnehmerfeld, super Organisation und sehr schönes Wetter! Nachdem ich die ersten 5 km in exakt 17:30 Min. gelaufen bin, wurde die zweite Hälfte ein Stück schwieriger. Das Tempo, das zur Bestzeit geführt hätte, konnte ich leider nicht halten. Am Ende standen 36:54 Min. auf der Uhr. Damit war ich nicht wirklich zufrieden.

Gladbecker Sparkassenlauf „Rund um Schloss Wittingen“ (12.08.) – 5 km (1 Runde): 1. Birte Bannert (W 35, ohne Verein) 20:42,0 ... 7. Veronika Scharbatke (50) 23:51,1 (W 60/1.) 45 Läuferinnen + 96 Läufer im Ziel.



Die Strecke (amtlich vermessen) führte über befestigte Wege durch die parkähnliche Landschaft des Wittringer Waldes mit Start und Ziel im Stadion Vestische Kampfbahn. Zeiterfassung mit dem RFID-Chip in der Startnummer.

Es sieht so aus, dass der Grund für die andauernden gesundheitlichen Probleme bei Veronika Scharbatke jetzt gefunden worden ist. Es geht ihr auf jeden Fall schon wieder wesentlich besser. In Gladbeck ging es um eine erste Standortbestimmung. Die Zeit spielte noch keine Rolle.

N.K.

### 1. Teil der Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach (16.08.):

#### Werner Beecker mit neuer Weltrekordzeit über 3.000 m – Norbert Korte

3.000 m: 1. Torben Dietz (89/ LG Dorsten) 8:33,57 ... 76. Werner Beecker (32) 13:02,67 ... 76 Läufer + 23 Läuferinnen im Ziel (Ergebnis aus 6 Zeit-Endläufen)

Werner Beecker hatte sich zum Ziel gesetzt, bei der dreiteiligen Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach die Rekordlisten neu zu schreiben. Trotz des recht warmen Wetters verbesserte er gleich zum Auftakt über 3.000 m nicht nur die bisher von Fritz Helber (13:17,0 Min.) gehaltene deutsche Bestleistung für die Altersklasse M 80, sondern auch gleich die erst im vergangenen Jahr vom Italiener Luciano Acquarone auf 13:05,3 Min. gedrückte Weltrekordzeit.

Der zweitälteste Läufer in Bergisch Gladbach gehörte dem Jahrgang 1949 an, war also 17 Jahre jünger. Insofern verwundert es nicht, dass Werner über den letzten Platz nicht hinaus kam.

Die Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach bietet hinsichtlich der Laufeinteilung gegenüber anderen Bahnveranstaltungen eine interessante Variante. Unabhängig von der Zahl der Teilnehmer kennt jeder Läufer von vornherein seine Startzeit. Die oftmals ermüdende Wartereie entfällt. So starteten alle Läuferinnen und Läufer, die mit einer Zeit von 12:00 Min. und langsamer gemeldet hatten, im letzten Lauf um 21.00 Uhr. Für Leute, die am anderen Morgen früh aufstehen müssen, ist das vielleicht nicht das Richtige. Es sei denn, sie können schneller laufen.

#### Deutsche 3.000-m-Bestenliste M 80 (unter 15:00,0 Min.)

(Altersklassenzuordnung nach Geburtsjahr)

13:02,67	1) <b>Werner Beecker (32)</b>	LC Wuppertal	16.08.12	Berg. Gladbach
13:17,0	Fritz Helber (05)	SKV Oberstenfeld	14.09.86	Stuttgart
14:33,08	2) Dr. Heinrich Gutbier (23)	TSV Burghaslach	11.03.04	Sindelfingen
14:41,6	Horst Krieg (28)	SuS Oberaden	24.09.08	Oberaden
14:43,59	Herbert E. Müller (29)	LAV Bayer Uerd./Dormagen	22.06.10	Düsseldorf
14:56,0	Günther Kavelmacher (06)	Post-SV Lübeck	86	...
14:59,6	Kurt Kristahn (07)	TSG 78 Heidelberg	87	...

1) bessere Leistung in der Halle: 12:38,44 - 04.03.12 Erfurt    2) in der Halle!

#### Entwicklung des Senioren-Weltrekords der AK M 80 über 3.000 m (seit 1986)

Altersklassenzuordnung nach Geburtsdatum)

13:17,0	Fritz Helber (20.12.05)	GER	14.09.86	Stuttgart
13:05,3	Luciano Acquarone (04.10.30)	ITA	02.07.11	Imperia (ITA)
13:02,67	<b>Werner Beecker (25.06.32)</b>	GER	16.08.12	Berg. Gladbach

Leider wird über 3.000 m keine internationale Bestenliste geführt!

Quellen: Karl-Heinz Marchlowitz: Die besten deutschen Senioren aller Zeit (1927 - 1998)  
Jörg Reckemeier: Senioren-Leichtathletik (verschiedene Jahrgänge)

## 2. Teil der Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach (23.08.): Europa-Bestleistung des Finnen Pentti Saukosaa verbessert – Norbert Korte

5.000 m: 1. Karl Grunenberg (87/ ASV Duisburg) 14:51,23 ... 70. Werner Beecker (32) 22:25,47  
70 Läufer + 19 Läuferinnen im Ziel (Ergebnis aus 7 Zeit-Endläufen)

An die bei den Nordrhein-Seniorenmeisterschaften über 5.000 m gelaufene Zeit kam Werner Beecker in Bergisch Gladbach nicht heran. Dennoch kann man seinen 22:25,47 Min. im weltweiten Vergleich gegenüber seiner 3.000-m-Zeit und der eine Woche später an gleicher Stelle gelaufenen 10.000-m-Zeit wohl einen höheren Stellenwert einräumen.

In der Welt-Bestenliste der Altersklasse M 80 liegt Werner jetzt auf Platz 3.

### Welt-Bestenliste 5.000 m – M 80 (unter 23:20 Min.)

(Altersklassenzuordnung nach Geburtsdatum)

20:58,12	Ed Whitlock (06.03.1931)	CAN	18.06.11 Toronto
21:46,86	Ed Benham (12.07.1907)	USA	22.06.89 ...
22:25,47	<b>Werner Beecker</b> (25.06.1932)	GER	23.08.12 Bergisch Gladbach
22:32,19	Pentti Saukosaa (12.05.1922)	FIN	13.06.03 Lathi
22:38,48	Luciano Acquarone (04.10.1930)	ITA	19.06.11 Modena
22:39,97	John Keston (05.12.1924)	USA	25.08.05 San Sebastian
22:40,20	Yoshimitsu Miyauchi (20.07.1924)	JPN	13.11.04 Kagoshima
22:44,55	Stephen Charlton (04.10.1926)	GBR	29.07.07 Birmingham
23:06,93	Fritz Helber (20.12.1905)	GER	31.07.86 Malmö
23:10,40	Kanamori Kosaku (1914)	JPN	09.10.95 Hiratsuka
23:18,3	Joseph Charbonneau (22.11.1903)	FRA	24.08.84 Brighton

Quelle: Martin Gasselsberger: Mastersathletics ([www.mastersathletics.net](http://www.mastersathletics.net))

## Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden (26.08.):

### LCW wieder teilnehmerstärkste Mannschaft – Gabi Krüger

Am letzten August-Sonntag fand wieder der traditionelle Sengbach-Talsperrenlauf statt. Am Morgen wurden wir schon vom Regen geweckt, rundum war alles grau. Na toll!!! Als wir ankamen, hatte sich das Wetter ein wenig gebessert. Die Parkplatz-Wiese war gut zu befahren, auch die Temperatur war angenehm. Nur der Wind störte noch. Die Läufer/innen auf den kurzen Strecken kamen trocken ins Ziel, die Halbmarathonis wurden teilweise nass.

Auch den Preis für die teilnehmerstärkste Gruppe konnten wir wieder abräumen. 2 Fässchen Pils fuhren mit nach Wuppertal.

3 km: 1. Lina Voss (WJ U 14/ Bärenbande) 13:57 ... 19. Sabine Rademacher (47) 21:46 (W 65/1.)  
21 Läuferinnen + 24 Läufer im Ziel.

11,3 km Männer: 1. Pascal Meißner (M 20, TV Refrath) 41:11 ... 26. Udo Wilde (56) 51:06 (M 55/2.), 34. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 53:11 (M 60/2.), 88. Walter Hümpfner (59) 1:01:03 (M 50/14.), 137. Heinrich Rademacher (46) 1:05:43 (M 65/3.) 214 Läufer im Ziel.

11,3 km Frauen: 1. Petra Maak (W 45, TSV Bayer Dormagen) 46:16 ... 8. Dagmar Wilde (63) 55:42 (W 45/4.), 22. Veronika Scharbatke (50) 1:03:20 (W 60/1.), 26. Annette Bohnes (68) 1:04:07 (W 40/5.), 92. Gerlinde Kiel (51) 1:20:34 (W 60/4.), 94. Gabi Krüger (63) 1:24:34 (W 45/24.) 106 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Wolfgang Lenz (M 45, Rhein-Marathon Düsseldorf), 12. Muammer Olcun (63) 1:33:04 (M 45/5.), 58. Eberhard Dunger (51) 1:43:41 (M 60/2.), 75. Rainer Krüger (62) 1:46:30 (M 50/9.), 98. Julien Levy (85) 1:50:30 (M 20/5.), 111. Jörg Hanisch (75) 1:53:10 (M 35/18.) 192 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Gladys Just (W 35, Team Hinkesforst) 1:38:48 ... 33. Cordula Hümpfner (61) 2:21:53 (W 50/6.), 34. Verena Hümpfner (W 20/ als Gast) 2:22:16 (W 20/4.) 40 Läuferinnen im Ziel.

### **3. Teil der Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach (30.08.): Werner Beecker auch über 10.000 m Weltklasse – Norbert Korte**

10.000 m: 1. Daniel Schmidt (86/ LT DSHS Köln) 30:24,58 ... 29. Werner Beecker (32) 46:57,08; Norbert Korte (50) aufgegeben 29 Läufer + 3 Läuferinnen im Ziel (Ergebnis aus 4 Zeit-Endläufen)

Im letzten 10.000-m-Lauf des Abends standen um 21.15 Uhr in der Gruppe der 43:00 Min. + langsamer gerade einmal 7 Läufer an der Startlinie. Trotzdem entwickelte sich ein durchaus interessantes Rennen. 22:28 Min. als 5.000-m-Durchgangszeit stimmten mich optimistisch. Ich hatte auch nicht den Eindruck, schon bald auf dem „Zahnfleisch gehen“ zu müssen. Eine Zeit um 45:30 Min. schien möglich zu sein. Auf den nächsten Kilometern bin aber langsamer geworden. Als ich nach der 8.000-m-Marke auf den 100 Metern durch die Kurve das Tempo verschärfte, um noch auf eine Zeit unter 46:00 Min. zu kommen, bekam ich wieder verstärkt Atemprobleme, die sich auch nicht mehr verflüchtigen wollten. Schweren Herzens gab ich das Rennen auf. In einer 48-er Zeit wollte ich nicht ins Ziel kommen.

Werner Beecker bestach wieder durch ein Klasserennen. Trotzdem musste er weitgehend alleine laufen. Das kann er zwar ganz gut, aber in einer Gruppe läuft es sich einfach besser. Wenn nichts Unvorhergesehenes passieren sollte, war die Verbesserung der deutschen Bestleistung von Fritz Helber nur Formsache. Der Europarekord des Briten Stephen Charlton erwies sich aber als eine unüberwindliche Barriere. Werner lief als erster Deutscher unter 47:00 Min. Auf der Welt haben das in seiner Altersklasse außer ihm auch erst 4 Läufer geschafft. Eine beeindruckende Leistung!

#### DLV-Bestenliste 10.000 m – M 80 (unter 52:00 Min.)

- Altersklassenzuordnung nach Geburtsjahr -

46:57,08	<b>Werner Beecker (32)</b>	LC Wuppertal	30.08.12 Bergisch Gladbach
47:44,60	Fritz Helber (05)	SKV Oberstenfeld	06.09.86 Radolfzell
49:52,5	Alfred Althaus (03)	VfL Sportfr. Essen	01.07.83 Bochum
50:21,43	Heinrich Gutbier (23)	TSV Burghaslach	01.08.03 Schweinfurt
50:42,32	Otto Ludzuweit (17)	LAV Heikendorf	19.07.97 Durban/ RSA
51:23,1	Georg Gabriel (21)	Moerser TV	01.09.01 Oberhausen
51:51,2	Josef Galla (98)	ASV Idar-Oberstein	27.07.79 Hannover

Quellen: Karl-Heinz Marchlowitz: Die besten deutschen Senioren aller Zeit (1927 – 1998)  
Jörg Reckemeier: Senioren-Leichtathletik (verschiedene Jahrgänge)

#### Welt-Bestenliste 10.000 m – M 80 (unter 49:00 Min.)

- Altersklassenzuordnung nach Geburtsdatum -

42:39,95	Ed Whitlock (06.03.1931)	CAN	06.07.11 Sacramento
44:29,26	Ed Benham (12.07.1907)	USA	04.08.88 Orlando
46:10,5	Stephen Charlton (04.10.1926)	GBR	08.08.07 London
46:33,24	Luciano Acquarone (04.10.1930)	ITA	18.06.11 Modena
46:57,08	<b>Werner Beecker (25.06.1932)</b>	GER	30.08.12 Bergisch Gladbach

47:30,55	Sergio Agnoli (02.03.1926)	ITA	09.06.06 Misano Adriatico
47:42,27	John Keston (05.12.1924)	USA	29.05.05 San Sebastian
47:44,60	<i>Fritz Helber (20.12.2005)</i>	GER	06.09.86 Radolfzell
48:06,0	Gordon Porteous (20.02.1914)	GBR	17.09.94 Greenock
48:21,07	Antonio Tejada Vergara (11.04.1921)	MEX	09.07.01 Brisbane

Quelle: Martin Gasselsberger: Mastersathletics ([www.mastersathletics.net](http://www.mastersathletics.net))

### 32. Hochwald-Nürburgringlauf (01.09.):

#### Die Herausforderung in der Grünen Hölle! – Norbert Korte

Mit diesem Motto warb der Veranstalter in seiner Ausschreibung für diesen Laufklassiker. Der 24,4 km lange Kurs auf der legendären Nordschleife stellt mit seinen rund 500 Höhenmetern so gut wie jeden Läufer vor eine große Herausforderung.

Nur einen Tag vor dem Staffellauf „Rund um Wuppertal“ tummelte sich auch Rainer Krüger wieder auf dem Nürburgring. Er fühlte sich bestens in Form und fand die Strecke noch nie so leicht. Das zeigt auch seine Platzierung. Als 182. war er recht weit vorne.

1. Bodo Banischewski (M 30/ München) 1:32:36 ... 182. Rainer Krüger (62) 2:02:10 (M 50/16.), 249. Julien Levy (85) 2:06:54 (M 20/29.) 931 Läufer + 201 Läuferinnen im Ziel.

### 30. Staffellauf „Rund um Wuppertal (02.09.):

#### 3 Staffeln, 30 Läufer: Klappt alles, sagt keiner ab? – Dagmar Wilde

#### Damen

1. LG Wuppertal „Gute Mine“ 9:52:15

2. LCW-Lauftreff Westfalenweg 10:27:43

Bärbel Grete (als Gast), Ulrike Kostka-Frey, Gabi Krüger, Sylvia Korte, Birgit Black, Susanne Böhnke, Cordula Hümpfner, Inge Keller, Sabine Schubert, Dagmar Wilde

insgesamt 4 Staffeln

#### Herren

1. Schwelmer Jung's 7:53:56

2. LG-Wuppertal-Team „Trick“ 8:00:43

u.a. mit Oliver Seyffert, David Sondhauß, Klaus + Benjamin Lehmbach

3. LG Wuppertal III 8:29:05

u.a. mit Marc Walter, Oliver Witzke, Jens Hillringhaus, Arnd Bader + Andreas Pakmohr

4. LCK Ronsdorf 8:37:00

5. LCW-Lauftreff Fuchspark 8:40:40

Friedhelm Garze, Eberhard Dunger, Rainer Krüger, Danilo Marzo, Udo Wilde, Christopher Happe, Ewout Hilferink, Martin Blunck, Adre Wegener (als Gast), Muammer Olcun

14. LCW-Lauftreff Vohwinkel 9:44:14

Annette Bohnes, Martin Blunck, Walter Hümpfner, Norbert Korte, Julien Levy, Olaf von der Cron, Stephan Happe, Heinrich Rademacher, Matthias Busch, Andreas Sievert

insgesamt 16 Staffeln

Mixed: 1. LG Wuppertal „Idefix“ 8:45:23 (u.a. mit Dirk Meier, Pina Seyffert, Corinna Mertens + Manuela Sanne) insgesamt 8 Staffeln

Alles lief bestens. Martin lief sogar 2 Etappen (Guido fiel verletzungsbedingt aus) und Udo begleitete Andre auf der 9. Etappe. Mancher lief sogar so schnell, dass der Staffelstab nicht mit kam und z.B. Walter erst einmal unters Auto krabbeln musste.

Unsere Betreuer verpflegten uns liebevoll auf der Laufstrecke und an den Wechsellpunkten. Sie begleiteten uns die ganzen Kilometer bis ins Ziel.

Die Stimmung war super, das Wetter ebenso und alle haben für ihre Staffel gekämpft. Teamgeist und Zuverlässigkeit für alle Läufer: Note 1+ und für die Betreuer und das Vorbereitungsteam: Note 1++.

Auch in diesem Jahr gab es wieder sehr schöne originelle Pokale (eine Holzscheibe mit dem Rund-um-Wuppertal-Emblem) und ein unterhaltsames Treffen im Ziel. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!!!

### **Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Bad Berleburg (02.09.):**

**Gelobt sei, was hart macht! – Norbert Korte**

8,5 km: 1. Verena Dreier (85/ SG Wenden) 34:25 ... 26. Veronika Scharbatke (50) 48.36 (W 60/1.) 27 Läuferinnen + 86 Läufer im Ziel.

„Gelobt sei, was hart macht!“ Nach diesem Motto bereitet Veronika ihr Comeback auf der nationalen Bühne vor. Die Westdeutschen Berglaufmeisterschaften boten dazu eine gute Gelegenheit. Auf einer Strecke von rd. 8,5 km waren 288 Höhenmeter zu bewältigen.

Die Veranstaltung hätte sicherlich einen größeren Teilnehmerzuspruch verdient gehabt. Die vielen Konkurrenzveranstaltungen an diesem Wochenende und die zeitraubende lange Anfahrt ins tiefste Sauerland haben aber sicherlich so manchen fern gehalten.

### **25. Düsseldorfer Kö-Lauf mit Nordrhein-Meisterschaften (02.09.): Hans-Hermann Gronemeyer nur knapp über 42:00 Min. – Norbert Korte**

10 km (5 Runden, amtlich vermessene Strecke): 1. Frederick Ngeny (M 20/ Kenia) 28:13 ... 204. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 42:04 (M 60/4.) - Netto-Zeiten - 1.032 Läufer + 416 Läuferinnen (Ergebnis aus 3 Läufen nach Zeiteinteilung)

Nordrhein-Wertung: 1. Karol Grunenberg (87/ ASV Duisburg) 30:53 ... 83. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 42:10 (M 60/4.) - Brutto-Zeiten - 99 Läufer + 60 Läuferinnen im Ziel.

4 km: 1. Sabine Verhaag (W 40, ohne Verein) 15:56 ... 109. Gerlinde Kiel (51) 24:16 (W 60/4.) - Netto-Zeiten - 195 Läuferinnen + 200 Läufer im Ziel.

Die Nordrhein-Meisterschaften im Rahmen des Kö-Laufes gingen in dem riesigen Läuferfeld fast unter. Die Meisterschafts-Teilnehmer/innen starteten alle im ersten 10-km-Rennen um 14.00 Uhr mit den eingekauften Stars. Unter den ersten 8 kamen 7 Afrikaner ins Ziel. Nur Hagen Brosius (30:03/ SCC Berlin) vermochte als 7. die afrikanische Phalanx zu durchbrechen. Als der neue Nordrhein-Meister Karol Grunenberg vom ASV Duisburg schließlich als 9. über die Ziellinie lief, hatte der Sieger fast schon geduscht. Das ist der Motivation des Duisburgers für den weiteren Saisonverlauf bestimmt nicht förderlich gewesen.

Hans-Hermann Gronemeyer blieb mit knapp über 42 Min. nicht allzu weit von seiner diesjährigen Bestleistung von 41:36 Min. in Leverkusen entfernt. Nach den Rundenzeiten zu urteilen ließ er sich wohl von der phantastischen Atmosphäre zu sehr mitreißen, denn nach 8:05 + 8:17 Min. zum Auftakt reichte es zum Schluss nur noch zu 8:42 Min. Bei einem etwas gleichmäßigerem Tempo wäre vielleicht sogar der 3. Platz in der M 60 drin gewesen, denn Hubertus Hetmann (TSV Solingen-Aufderhöhe) war mit 41:52 Min. nicht unerreichbar weit weg.

### **Läuferabend in Bochum (07.09.): Ziel-Zeit wieder verpasst! – Norbert Korte**

5.000 m: 1. Andreas Scherer (90/ USC Bochum) 17:28,32 ... 9. Norbert Korte (50) 21:44,54 (M 60/1.) 13 Läufer + 6 Läuferinnen am Start.

Im Bochumer Universitätsstadion bot sich noch einmal die Gelegenheit, über 5.000 m unter den angestrebten 21:40 Min. zu bleiben. Bei der Siegerehrung wurde mir dann auch eine Urkunde mit einer Zeit von 20:35,80 Min. überreicht. Das wär's gewesen! Aber von einer solchen Zeit kann ich natürlich nur träumen. Dem Kampfgericht war ein Fehler unterlaufen.

### **1. Vohwinkeler Fuchslauf (15.09.): Ewout Hilferink weit voraus – Norbert Korte**

6 km Männer, männl. Jugend U 20: 1. Ewout Hilferink (79/LCW) 24:45,4; 2. Rano Astalosch (Gehörlosen-SV Wuppertal) 25:59,2 46 Läufer im Ziel.

6 km Frauen, weibl. Jugend U 20: 1. Andrea Sehnke (Remscheid) 30:54,7 ... 8. Cordula Hümpfner (61) 36:05,3 (W 50/3.), 23. Gabi Krüger (63) 41:52,4 (W 40/8.) 26 Läuferinnen im Ziel.

2 km Jugend U 16 + jünger: 1. Anton Krenz 9:11,0; 2. Thomas Krenz 9:13,4, 3. Ole Levin Löker (02) 9:14,3 25 Läufer + 37 Läuferinnen im Ziel.

Der Vohwinkeler STV, der bisher noch nicht durch läuferische Aktivitäten bekannt geworden ist, wagte sich unter der Regie von Jörg Thilo zum ersten Mal an die Organisation eines Volkslaufes. Jörg Thilo fiel anschließend ein Stein vom Herzen, nachdem die Veranstaltung mit rd. 270 Teilnehmern eine zufrieden stellende Resonanz gefunden hatte und ohne Pannen abgelaufen war. Bei der Zeitmessung konnten die Vohwinkeler auf Georg Rüttinger bauen. Die Strecke führte über eine rd. 3 km lange Runde durch den Osterholz mit Blick auf die Natursteinbrüche.

Ohne einen Gegner fürchten zu müssen, gewann Ewout Hilferink mit weitem Vorsprung. Als Lohn durfte er einen Pokal in Empfang nehmen. Bei den Schülern entwickelte sich an der Spitze ein interessantes Duell zwischen Ole Levin Löker und den Krenz-Brüdern Anton und Thomas, bei dem Ole Levin nur knapp den Kürzeren zog.

Der Reinerlös der Veranstaltung in Höhe von 1.150 € ging an zwei soziale Projekte in Vohwinkel.

### **Deutsche Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Nagold (16.09.): Werner Beecker erneut mit Weltklassezeit deutscher Meister – Norbert Korte**

10 km Männer M 50 – M 80: 1. Hans Joachim Herrmann (61/ LG Erlangen) 33:45 ... 99. Werner Beecker (32) 46:59 111 Läufer im Ziel.

Bereits um 9.30 Uhr schickte der Starter das recht überschaubare Feld der Senioren ab M 50 auf die Strecke. Nach einer Einführungsrunde über 1.440 m mussten 3 Runden á 2.840 m gelaufen werden. Nach seiner Weltklassezeit auf der Bahn in Bergisch Gladbach blieb Werner Beecker in Nagold im Schwarzwald erneut unter 47:00 Min. Seine deutsche Bestleistung verbesserte er noch einmal um 21 Sek.

Im Vergleich zu Werners Zeit fielen die Zeiten der jungen Leute eher bescheiden aus:

Deutscher Meister:	Philipp Pflieger (LG Telis Finanz Regensburg)	29:32
	Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg)	32:56

Nach diesem Rennen ist sicherlich der richtige Zeitpunkt gekommen, Werners beeindruckende Bilanz bei deutschen Leichtathletik-Meisterschaften Revue passieren zu lassen. Ich habe deshalb einmal meine Unterlagen durchforstet.

1984/85 + 1990 - 1992 hat Werner Beecker nicht an Deutschen Meisterschaften teilgenommen.  
Für 1986 + 1987 liegen mir keine Unterlagen vor.

**1988** (M 55, 56 Jahre) kein Meistertitel für Polizei-SV Wuppertal  
Stadion, Bruchköbel-Ha. (29. – 31.07.) 17:28,31 (7.) 5.000 m

**1989** (M 55, 57 Jahre) kein Meistertitel für Polizei-SV Wuppertal  
Stadion, Scheeßel (01. – 03.09.) 4:47,96 (6.) 1.500 m  
17:21,34 (5.) 5.000 m

**1993** (M 60, 61 Jahre) kein Meistertitel für Polizei-SV Wuppertal  
Cross, Rhede (07.03.) 28:08 (2.) 7,6 km  
Straße, Kandel (08.05.) 1:23:38 (6.) Halbmarathon  
Berglauf, Berchtesgaden (03.10.) 1:01:15 (2.) 8,2 km, 1.170 m Höhenunterschied

**1994** (M 60, 62 Jahre) kein Meistertitel für TSV Hochdahl  
Cross, Burghaslach (06.03.) 30:20 (4.) 7,3 km  
Berglauf, Mülheim/ Baden (11.09.) 59:04 (3.) 10,5 km, 905 m Höhenunterschied

**1995** (M 60, 63 Jahre) kein Meistertitel für TSV Hochdahl  
Cross, Wetter/ Ruhr (05.03.) 28:11 (2.) 7,2 km

**1996** (M 60, 64 Jahre) kein Meistertitel für TSV Hochdahl  
Berglauf, Suhl-Goldlauter (17.08.) 31:27 (2.) ??

**1997** (M 65, 65 Jahre) 5 Meistertitel für TSV Hochdahl  
Cross, Gotha (02.03.) 18:00 (1.) 4,9 km  
Straße, Neustadt/ Holstein (22.03.) 1.23:38 (1.) Halbmarathon  
Berglauf, Wolfach-Kirnbach (27.07.) 53:19 (1.) 10,5 km  
Stadion, Schweinfurt (15. – 17.08.) 5:12,36 (2.) 1.500 m  
18:32,77 (1.) 5.000 m  
38:10,32 (1.) 10.000 m

**1998** (M 65, 66 Jahre) 1 Meistertitel für TSV Hochdahl  
Halbmarathon, Potsdam (28.03.) 1:24:35 (3.) 21,1 km  
Berglauf, Freiburg/Breisgau (13.06.) 1:17:37 (4.) 13 km  
Stadion, Minden (31.07. – 02.08.) 5:13,14 (3.) 1.500 m  
18:39,46 (2.) 5.000 m  
37:51,22 (2.) 10.000 m  
Cross, Heringsdorf/ Usedom (29.11.) 17:58 (1.) 4,5 km

**1999** (M 65, 67 Jahre) 2 Meistertitel für TSV Hochdahl  
Berglauf, Niederzier (14.08.) 54:35 (1.) 11 km, 500 m Höhenunterschied

Stadion, Hagen (20. - 22.08.) 5:20,90 (3.) 1.500 m  
18:50,28 (2.) 5.000 m  
Cross, Viersen (28.11.) 18:34 (1.) 4,9 km

**2000** (M 65, 68 Jahre) kein Meistertitel für Haaner TV

Berglauf, Zwiesel (03.06.) 53:19 (3.) 7,7 km, 816 m Höhenunterschied  
Stadion, Kevelaer (18. - 20.08.) 19:28,22 (4.) 5.000 m  
38:48,59 (2.) 10.000 m  
Cross, Wetter/ Ruhr (03.12.) 30:25 (3.) 7,2 km

**2001** (M 65, 69 Jahre) kein Meistertitel für Haaner TV

Straße, Troisdorf (23.09.) 39:00 (2.) 10 km

**2002** (M 70, 70 Jahre) 2 Meistertitel für Haaner TV

Cross, Regensburg (09.03.) 16:17 (1.) 4,1 km  
Berglauf, Waldkirch (11.05.) 1:13:22 (2.) 12,2 km, 940 m Höhenunterschied  
Stadion, Weinheim (26. - 28.07.) 5:32,86 (3.) 1.500 m  
20:09,78 (2.) 5.000 m  
40:40,03 (2.) 10.000 m  
Straße, Salzgitter (07.09.) 41:38 (1.) 10 km **10 Meistertitel** bis einschl. 2002!!

**2003** (M 70, 71 Jahre) 4 Meistertitel ab jetzt immer für LC Wuppertal

Cross, Bad Dürrenheim (08.03.) 25:37 (1.) 5,7 km  
Berglauf, Bad Frankenhausen (13.04.) 61:15 (3.) 12,1 km, 400 m Höhenunterschied  
Stadion, Schweinfurt (01. - 03.08.) 5:43,71 (2.) 1.500 m  
20:12,20 (1.) 5.000 m  
41:52,73 (1.) 10.000 m  
Straße, Troisdorf (14.09.) 44:05 (1.) 10 km

**2004** (M 70, 72 Jahre) 4 Meistertitel

Stadion, Zittau (13. - 15.08.) 5:41,68 (3.) 1.500 m  
20:16,28 (1.) 5.000 m  
42:15,44 (1.) 10.000 m  
Straße, Bad Liebenzell (19.09.) 40:47 (1.) 10 km  
Cross, Bremen (27.11.) 26:40 (1.) 5,7 km

**2005** (M 70, 73 Jahre) 1 Meistertitel

Halle, Düsseldorf (26./27.02.) 2:51,54 (5.) 800 m  
11:35,47 (3.) 3.000 m  
Stadion, Vaterstetten (15. - 17.07.) 20:28,49 (2.) 5.000 m  
42:54,61 (1.) 10.000 m



**2006** (M 70, 74 Jahre) 1 Meistertitel

Cross, Regensburg (11.03.)	16:52 (1.)	3,4 km	
Stadion, Aachen (04. - 06.08.)	20:36,51 (3.)	5.000 m	
	41:50,28 (2.)	10.000 m	<b>20 Meistertitel</b> bis einschl. 2006

**2007** (M 75, 75 Jahre) 6 Meistertitel

Halle, Düsseldorf (24./25.02.)	11:48,83 (1.)	3.000 m	
Cross, Ohrdruf (10.03.)	18:16 (1.)	4,4 km	
Stadion, Fulda (13. - 15.07.)	5:56,51 (1.)	1.500 m	
	22:03,92 (1.)	5.000 m	
	43:39,11 (1.)	10.000 m	
Straße, Mannheim (15.09.)	43:18 (1.)	10 km	

**2008** (M 75, 76 Jahre) 6 Meistertitel

Halle, Erfurt (29.02. - 02.03.)	3:01,72 (1.)	800 m	
	12:24,73 (1.)	3.000 m	
Cross, Ohrdruf (08.03.)	21:25 (1.)	5,1 km	
Stadion, Schweinfurt (11. - 13.07.)	2:58,34 (2.)	800 m	
	6:02,85 (1.)	1.500 m	
	20:57,91 (1.)	5.000 m	
	43:46,87 (1.)	10.000 m	
Straße, Karlsruhe (13.09.)	44:19 (1.)	10 km	

**2009** (M 75, 77 Jahre) 6 Meistertitel

Halle, Düsseldorf (28.02./01.03.)	2:57,23 (3.)	800 m	
	12:26,07 (1.)	3.000 m	
Cross, Ingolstadt (14.03.)	23:47 (1.)	5,1 km	
Stadion, Vaterstetten (10. - 12.07.)	6:07,10 (1.)	1.500 m	
	21:41,86 (1.)	5.000 m	
	44:40,13 (1.)	10.000 m	
Straße, Otterndorf (12.09.)	44:35 (1.)	10 km	

**2010** (M 75, 78 Jahre) 1 Meistertitel

Cross, Stockach (06.03.)	22:54 (1.)	5,1 km	
--------------------------	------------	--------	--

**2011** (M 75, 79 Jahre) 1 Meistertitel

Cross, Lönningen (05.03.)	25:24 (1.)	5,27 km	
Stadion, Minden (29. - 31.07.)	21:47,37 (2.)	5.000 m	
Straße, Oelde (11.09.)	48:31 (2.)	10 km	

**2012** (M 80, 80 Jahre) 3 Meistertitel

Halle, Erfurt (03./04.03.)	12:38,44 (1.)	3.000 m	
Stadion, Erfurt (13. - 15.07.)	6:13,64 (1.)	1.500 m	
Straße, Nagold (16.09.)	46:59 (1.)	10 km	

Einschl. Radsport und Duathlon konnte Werner in Nagold mit dem 50. nationalen Meistertitel ein Jubiläum feiern.

**Hildanuslauf in Hilden (16.09.) – 10 km** (amtlich vermessene Strecke): 1. Simon Büttgen (M 20, LG Stadtwerke Hilden) 36:08,3 ... 21. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 43:29,3 (M 65/1.) - Chip-Zeitmessung - 113 Läufer + 27 Läuferinnen im Ziel.

Damit die Zuschauer im Stadion Am Bandsbusch die Aktiven mehr als nur einmal während des Rennens sehen konnten, wurde die Streckenführung gegenüber den Vorjahren geändert.

N.K.

#### **46. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ (22.09.): Unerwartet großer Andrang – Norbert Korte**

Nach dem ein oder anderen kleinen „Durchhänger“ in den letzten Jahren konnten wir mit über 2.200 Teilnehmern wieder an das Rekordergebnis von 2004 anknüpfen. Alleine 1.776 Schülerinnen und Schüler beteiligten sich am Schulwettbewerb. Mit 659 Teilnehmern lag das Carl-Duisberg-Gymnasium wieder an der Spitze vor dem Gymnasium Am Kothen (226) und der Gesamtschule Barmen am Unterdörnen (224). Im Vorfeld hatten wir nach dem tragischen Todesfall eines Schülers bei einer Freizeit auf Korsika noch um die Teilnahme des Carl-Duisberg-Gymnasiums gebangt. Lehrer und Schüler entschieden sich aber dann doch fürs Mitmachen, um sich etwas abzulenken. Aktivitäten aller Art sind wahrscheinlich am besten geeignet, um über diesen Schock hinweg zu kommen. Das Gymnasium Am Kothen und die Gesamtschule Barmen überflügelten als 2. + 3. sogar die Else-Lasker-Schüler-Gesamtschule (209), die in den letzten Jahren immer auf den 2. Platz abonniert war.

Pünktlich um 12.00 Uhr eröffnete Oberbürgermeister Peter Jung als Schirmherr mit dem Start der 8- und 9-jährigen Mädels den Volkslauf. Als Präsent gab es diesmal für alle Kinder und Jugendlichen ein kostenloses Zieleinlauffoto. Lange Schlangen vor der Fotoausgabe ließen sich angesichts des großen Andrangs nicht vermeiden. Alle haben sich aber in Geduld geübt. Keiner hat gemeckert.

Als richtig hat sich die Entscheidung erwiesen, auf die 2,1-km-Strecke zu verzichten und alle Kinder und Jugendlichen nur noch 1,85 km laufen zu lassen, um Überforderungen zu vermeiden. Der Sanitätsdienst hatte diesmal deutlich weniger zu tun. Das lag aber sicherlich nicht nur an der kürzeren Strecke, sondern auch an den gegenüber dem Vorjahr deutlich kühleren Temperaturen.

Wem 1,85 km dann doch zu wenig waren, konnte zum ersten Mal schon ab 14 Jahre die 5 km laufen. Die Resonanz war erstaunlich positiv. Es versuchte sich auch niemand an der 5-km-Strecke, der den Anforderungen nicht gewachsen war.

1,85 km männl. Jugend U 14: 1. Samuel Stockhausen (99/ PSV Wupp./Erich-Fried-Gesamtschule) 7:12 ... 79. Maximilian Jotzo (00) 9:47 (M 12/45.) 177 Läufer im Ziel.

Den Lauf der M 10 gewann LCWer Ole Levin Löcker in einem 105-köpfigen Feld klar vor Salvatore Ruscica in 7:43 Min. (Else-Lasker-Schüler-Gesamtschule).

Die schnellste Zeit über 1,85 km lief Miles Gutbrod (Gesamtschule Barmen) als Sieger der M 15 in 6:14 Min., der den LCW am Jahresende endgültig verlässt (siehe dazu auch den gesonderten Bericht auf Seite 43).

1,85 km weibl. Jugend U 16 + U 18: 1. Alina Kipker (88/ WSV/CDG) 8:00 ... 27. Julia Forsthoff (96) 9:42 (U 18/6.)

5 km Männer, männl. Jugend U 16 - U 20: 1. Benjamin Lehmbach (80/ ASV Duisburg) 17:45; 2. Christian Werth (85/ Remscheider SV) 17:46; 3. John Gump (77/ [www.gkm-architektur.de](http://www.gkm-architektur.de)) 18:11 ... 15. Muammer Olcun (63) 20:21 (M 40/3.) 284 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend U 16 - U 20: 1. Sara Baumann (94/ Gym. Am Kothen) 20:06, 2. Claudia Niemeyer (62/ Lüttringhauser TV) 21:47; 3. Frauke Engel (67/ Wasserfreunde Wuppertal) 22:23 ... 14. Elisa Marzo (88) 25:01 (W 20/2.), 17. Martina Bauer (64) 25:09 (W 40/5.), 18. Karen Böhnke (91) 25:26 (W 20/3.), 103. Helga Rother (41) 33:20 (W 70/1.) 169 Läuferinnen im Ziel.

Das größte Feld kam im AOK-Lauf über 5 km zusammen. Über 450 Läuferinnen und Läufer sorgten gleich nach dem Start in dem „Flaschenhals“ oben an der Straße für eine drangvolle Enge. Hier werden wir uns für das nächste Jahr etwas einfallen lassen müssen.

Mit Benjamin Lehmbach, der mittlerweile für den ASV Duisburg startet, gewann ein guter alter Bekannter in 17:45 Min. ganz knapp vor dem Remscheider Christian Werth. Ex-LCWer David Ibe kann als Fußballer immer noch gut laufen. Für das CDG belegte er in 19:09 Min. Gesamtplatz 9 und Platz 2 in der U 16.

Einen sehr guten Eindruck hinterließ Elisa Marzo, die erst seit wenigen Monaten zu uns gehört, als Zweite der W 20 in 25:01 Min. Sie schlug sogar Martina Bauer, die ja immer ein ganz guter Gradmesser für eine vorzügliche Leistung ist.

10 km Männer: 1. Sascha Velten (74/ Lüttringhauser TV) 35:40, 2. Marc Walter (74/ Wuppertal) 36:01, 3. Ewout Hilferink (79/ LCW) 37:24 ... 17. Muammer Olcun (63) 42:23 (M 40/6.), 56. Arne Lawrenz (64) 47:25 (M 40/20.), 113. Dirk Werner (52) 52:06 (M 60/6.) 172 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Corinna Mertens (70/ LG Wupp./Team Deutsche Bank) 44:11, 2. Katharina Kiele (84/ PSB 24 Berlin) 45:06, 3. Julia Zielke (85/ Sprockhövel) 46:44 ... 56 Läuferinnen im Ziel.

Zum Abschluss der Veranstaltung gab es über 10 km auf den ersten vier Plätzen exakt den gleichen Einlauf wie 2010. Sascha Velten gewann souverän vor Marc Walter, unserem LCWer Ewout Hilferink und David Kroll (39:03/ Tri-Club Wuppertal), dem Vorjahrsieger.

Die M 40 gewann der Wuppertaler Rano Astaloscha in 40:41 knapp vor dem Kölner Moritz Becker (40:45). Rano hat schon zahlreiche Meistertitel bei den Gehörlosen gewonnen und ist bei unserem Volkslauf immer wieder gerne mit dabei.

Neben Ewout Hilferink konnte vom LCW auch Muammer Olcun überzeugen. Für ihn wäre sicherlich noch mehr drin gewesen, wenn er vorher nicht auch schon über 5 km gelaufen wäre.

Bei den Frauen siegte Wuppertals schnellste Läuferin Corinna Mertens in 44:11 vor der Berliner Katharina Kiele (45:06), die einen Familienbesuch in Wuppertal gleich zur Teilnahme am Wuppertaler Volkslauf nutzte.

Wuppertals Läufer-Urgestein Conny Kronenberg musste diesmal krankheitsbedingt auf einen Start verzichten und sich auf die Zuschauerrolle beschränken. An einem Band mit ihrem Partner verbunden lief die stark sehbehinderte Astrid Arndt vom TSV Bayer 04 Leverkusen mit und belegte trotz dieser Einschränkung Platz 11 in der W 40.

Zum 45. Mal mit dabei war über 5 km der Rösrather Hans-Gerd Spillekothen, der als ehemaliger Wuppertaler und BTV-Läufer ein Buch über die Geschichte des Wuppertaler Volkslaufes verfasst, das im kommenden Jahr erscheinen soll. Ältester Läufer war mit 84 Jahren wieder Richard Schmelter vom ATV Wuppertal, einst ein erfolgreicher Geher.

Ronsdorfer „Prominenz“ konnte den von der AOK gestifteten Ehrenpreis für die größte Familie in Empfang nehmen. Alexander Schmidt, erster Vorsitzender des TSV Ronsdorf, nahm mit seiner Ehefrau und den drei Kindern am Volkslauf teil. Er lief schon beim Volkslauf mit, als die Strecke noch durch den Marscheider Wald führte.

Über unseren Volkslauf erschien mit einem positiven Echo auch ein kleiner Artikel in der Läuferzeitschrift *Spiridon*, der von Christian Werth stammt, der 2. über 5 km wurde und häufiger für

*Spiridon* schreibt. Er irrte sich allerdings, wenn er meinte, dass Werner Beecker diesmal die Tätigkeit als Kuchenstand-Verkäufer seinen läuferischen Ambitionen vorzog. Christian Werth ist übrigens die treibende Kraft hinter einer Wiederbelebung des Schwelmer Citylaufes, der im kommenden Jahr am 21. Sept. stattfinden soll.

Danken möchte ich an dieser Stelle neben unseren treuen Helferinnen und Helfern auch der AOK, der Stadtsparkasse und der Stadt Wuppertal, die uns auch wieder in der gewohnten Weise hervorragend unterstützt haben. Ohne diese Hilfe könnte der Volkslauf wohl kaum in dieser Art und Weise gelingen.

### **Langstaffelabend in Essen (28.09.):**

#### **Werner Beecker jetzt auch Staffel-Weltrekordler – Norbert Korte**

4 x 400 m: 1. DLV M 80 5:48,16 mit Alfred Vossen (31/ LAV Bayer Uerdingen/Dormagen) – Heinz Ebermann (31/ SC DHfK Leipzig) – Werner Beecker (32/ LCW) – Herbert E. Müller (31/ LAV Bayer Uerdingen/Dormagen)

Im Rahmen des Langstaffelabends im Essener Stadion „Am Hallo“ stand auch ein schon von langer Hand vorbereiteter Weltrekordversuch über 4 x 400 m der Altersklasse M 80 auf dem Programm. Es galt, den von einer japanischen Staffel bereits seit 1998 mit 6:00,03 Min. gehaltenen Weltrekord endlich zu verbessern. In der deutschen Staffel stand an dritter Position auch Werner Beecker, der als Langstreckler sonst nur die 800 m als kürzeste Wettkampfdistanz läuft. Er hatte sich aber gut auf den Weltrekordversuch vorbereitet und fiel gegenüber seinen Staffelnkameraden nicht ab.

Trotz der kühlen Witterung und der frühzeitigen Aufgabe ihres einzigen Gegners, der M-70-Staffel der LAV Bayer Uerdingen/Dormagen, setzten die Vier ihr Vorhaben mit der kaum für möglich gehaltenen Weltrekordzeit von 5:48,16 Min. um. Das entspricht einer Durchschnittszeit von 87,04 Sek. Dieser Rekord dürfte wohl für die Ewigkeit bestimmt sein.

Bei den Senioren-Europameisterschaften vor wenigen Wochen im Dreiländereck Deutschland, Polen und Tschechien mit Zittau als deutschem Gastgeber hatte bereits Heinz Ebermann in 79,93 s vor Herbert E. Müller in 80,70 s über 400 m die M 80 gewonnen. Heinz Ebermann war die Ehre zu teil geworden, bei der Eröffnungsfeier ähnlich wie bei Olympischen Spielen die Flamme zu entzünden. Werner konnte an den Senioren-Europameisterschaften leider aus familiären Gründen nicht teilnehmen.

Den Europarekord über 400 m hält übrigens Wilhelm Selzer, der 1987 bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften in Fulda eine Zeit von 74,77 s lief.

Wer angesichts der bei den Olympischen Spielen in London über 400 m gezeigten Leistungen die Zeiten der vier Weltrekordler eher als bescheiden ansieht, möge selbst einmal 400 m auf der Bahn laufen. Er wird sehen, dass es auch für einen wesentlich jüngeren Läufer ganz schön schwer ist, unter 90 s zu bleiben.

bisheriger Weltrekord:	6:00,03 (1)	Japan	14.11.98 Okinawa/ JPN
bisheriger Europarekord:	6:02,59 (1)	Finnland	08.08.09 Lahti/ FIN
bisherige deutsche Bestleistung:	6:26,99 (1)	Deutschland	1997 Durban/ RSA
		Ludzuweit 17 – Theune 13 – Eble 17 – Mahlo 12	

### **Straßenläufe in Hertten-Bertlich (30.09.): Werner Beecker wieder zweimal erfolgreich!**

5 km: 1. Holger Arnold (80/ Hertener Jungs) 16:29 ... 44. Werner Beecker (32) 23:51 (M 80/1.)  
23:51 91 Läufer + 60 Läuferinnen im Ziel.

7,5 km: 1. Tim Schroer (94/ LG Dorsten) 28:33 ... 19. Werner Beecker (32) 35:12 (M 80/1.)  
56 Läufer + 20 Läuferinnen im Ziel.

## **Berlin-Marathon (30.09.): Gänsehaut-Feeling ist garantiert! – Norbert Korte**

1. Geoffrey Mutai (M 30/ Kenia) 2:04:15 ... 7.582. Andreas Brück (58) 3:35:08 (M 50/ 774.), 9.856. Rainer Krüger (62) 3:44:35 (M 50/1.072.), 16.278. Julien Levy (85) 4:07:14 (M 20/1.473.), 16.832. Matthias Busch (65) 4:09:51 (M 45/3.290.) - nur Netto-Zeiten - 26.452 Läufer + 7.898 Läuferinnen im Ziel.

Der Kenianer Geoffrey Mutai verpasste zwar den erhofften Weltrekord um 37 s, konnte aber im Duell mit seinem Landsmann und Trainingskameraden Dennis Kimetto die wieder zahlreich erschienenen Zuschauer vollauf begeistern. Marathondebütant Dennis Kimetto blieb mit einer Zeit von 2:04:16 Std. nur einen halben Schritt hinter dem Sieger zurück.

Patrick Makau behält also seinen Weltrekord, den er im vergangenen Jahr mit 2:03:38 Std. in Berlin lief. Die 2:03:06 Std. von Moses Mosop (ebenfalls Kenia) 2011 in Boston fanden wegen der Punkt-zu-Punkt-Strecke mit leichtem Gefälle keine Anerkennung.

Geoffrey Mutai und Dennis Kimetto führen aber die aktuelle Marathon-Weltbestenliste an, die für Platz 30 (3 Läufer) mit 2:06:51 Std. abschließt. In dieser Weltbestenliste sind 16 Kenianer und 16 Äthiopier vertreten. Alle anderen Nationen gehen leer aus.

Kenianer belegten in Berlin die Plätze 1 - 9. Als bester Deutscher kam Jan Fitschen (TV Watten-scheid) nach 2:13:10 Std. ins Ziel. Er schaffte damit endlich den Durchbruch auf der Marathondistanz.

Das Rennen der Frauen fand nicht die Aufmerksamkeit, die es eigentlich verdient hätte, denn die Siegerin Aberu Kebede aus Äthiopien lief mit 2:20:30 Std. ebenfalls eine Weltklassezeit. Auch die beste Deutsche, Anna Hahner, konnte mit 2:30:37 Std. als Achte überzeugen.

Der Berlin-Marathon bleibt in Deutschland weiterhin das Maß aller Dinge, was Klasse und Masse angeht. Das gilt nicht nur für die absolute Spitze. 1.336 Läufer blieben unter 3:00 Std. Bei den Frauen waren es allerdings nur 44. Wer als leistungsorientierter Freizeidläufer in Berlin antritt, dem geht es sicherlich nicht in erster Linie um die Zeit. Wie kein anderer Lauf in Deutschland und vielleicht auch auf der Welt vermittelt der Berlin-Marathon dank seiner Atmosphäre ein einmaliges Gänsehaut-Feeling.

Dieses Gefühl wollten auch einige LCWer genießen. Rainer Krüger hatte sich zum Ziel gesetzt, sich von den Anfeuerungsrufen der Zuschauer auf eine Zeit unter 3:30 Std. treiben zu lassen. Bei der Halbmarathonmarke sah es mit 1:43:37 Std. auch noch ganz gut aus. Da lag er von der Netto-Zeit her gesehen noch gleichauf mit Andreas Brück (1:43:38). Die beiden haben sich allerdings nicht gesehen. Nach km 30 ging es aber bei Rainer bergab. Offensichtlich machte sich jetzt doch negativ bemerkbar, dass ihm ca. 14 Tage zuvor zwei Zähne gezogen werden mussten.

Aber egal, Rainer und mehr als 30.000 andere waren beim „Marathonfest auf der schnellsten Strecke der Welt“, wie der Veranstalter auf seiner Internetseite schreibt, dabei. Das ist das, was zählt!

Wer übrigens jetzt noch darüber nachdenken sollte, im kommenden Jahr auch in Berlin mitzulaufen, kann sich bereits nach einer anderen Veranstaltung umsehen. Die 40.000 Startplätze für den Berlin-Marathon am 29. Sept. 2013 waren am 25. Okt. innerhalb von nur 3 ½ Stunden vergeben.

## **20 LCWer beim Zonser Nachtlauf (28.09.):**

### **Wieder eine hervorragende Atmosphäre - Siegfried Schönberg**

Jedermann-Lauf über 3,1 Meilen (5 km) – Männer, männl. Jugend U 16 - U 20: 1. Meikel Korfmacher (83/ Düsseldorf) 17:58 ... 19. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 20:27,1 (M 60/1.), 115. Bernd Bahne (43) 30:57,9 (M 65/1.)

3,1 Meilen (5 km) Frauen, weibl. Jugend U 16 – U 20: 1. Nina Lang (97/ SG Kaarst) 20:48 27. Katrin Shower 26:58,5 (WJ U 16/3.) als Gast, 94. Sabine Rademacher (47) 35:10,9 (W 65/1.)

Nachlauf über 7 Meilen Männer, männl. Jugend U 16 – U 20, Start: 20.00 Uhr: 1. Wolfgang Lenz (67/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 37:41,7 ... 40. Muammer Olcun (63) 45:20,4 (M 45/12.), 64. Rolf Werg (56) 47:33,9 (M 55/4.), 73. Udo Wilde (56) 48:03,0 (M 55/5.), 114. Jörg Hanisch (75) 50:54,0 (M 35/13.), 223. Christopher Happe (96) 54:55,3 (MJ U18/3.), 422. Heinrich Rademacher (46) 59:57,7 (M 65/5.), 452. Stephan Happe (66.) 1:00:46,2 (M 45/118.), 453. Dominic Stuhl (85) 1:00:47,3 (M 20/44.), 464. Norbert Zölzer (59) 1:01:06,9 (M 50/61.), 470. Siegfried Schönberg (66) 1:01:12,8 (M 45/121.) ...- Chip-Zeitnahme - 838 Läufer im Ziel.

7 Meilen (11.263 m) Frauen, weibl. Jugend U 16 – U 20: 1. Christine Poyet (W 30/ RAC Wissenbourg) 43:34,9 ... 12. Martina Bauer (64) 50:39,5 (W 45/4.), 17. Dagmar Wilde (63) 51:45,9 (W 45/7.), 161. Annette Bohnes (68) 1:04:52,1 (W 40/33.), 164. Cordula Hümpfner (61) 1:04:52,7 (W 50/25.), Susanne Böhnke (61) 1:05:30,4 (W 50/27.), 341. Gerlinde Kiel (51) 1:15:29,7 (W 60/9.) - Chip-Zeitnahme - 422 Läuferinnen im Ziel.

Wie schon in den letzten Jahren startete auch in diesem Jahr wieder eine starke LCW-Truppe beim 36. Zonser Nachlauf! Bei optimalem Laufwetter mischten sich unsere Läufer gut gelaunt in das große Starterfeld. Nach anfänglichem Gedränge ging es dann wieder durch die wunderschönen, beleuchteten Straßen und die Altstadt von Zons. Die Atmosphäre war mal wieder hervorragend und bei km 10 heizte eine Sambaband den Läufern auf den letzten Metern Richtung Ziel noch einmal richtig ein. Für die Damen wartete dann im Ziel auch wieder die Belohnung in Form einer Rose! Frisch geduscht haben wir dann den Abend gemeinsam bei der Siegerehrung ausklingen lassen und freuen uns jetzt schon auf unser nächstes Zusammentreffen am 11. Nov. beim Martinslauf in Hassels.

### **Bunert-Sambatrassenlauf (07.10.):**

**Im nächsten Jahr gibt es einen Nikolauslauf auf der Sambatrasse – Norbert Korte**

10 km (keine amtlich vermessene Strecke): 1. Fynn Schwiegelshohn (88/ LG Olympia Dortmund) 34:03,7 ... 3. Marc Walter (LG Wuppertal) 35:19,1 ... 21. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 43:01,7 (M 60/1.), 31. Danilo Marzo (58) 45:24,1 (M 50/5.) 108 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Silke Niehues (W 40/ Bunert Running-Team) 40:46,0 ... 5. Elisa Marzo (88) 50:23,6 (W 20/1.) 50 Läuferinnen im Ziel.

5 km: 1. Andrea Wied (W 20/ Wuppertal) 22:17,5; 2. Karen Böhnke (91) 24:36,8 4. Susanne Böhnke (61) 27:44,4 (W 50/1.) 38 Läuferinnen + 24 Läufer im Ziel

Auch wenn die Zeit des Siegers Fynn Schwiegelshohn keinen Hinweis auf besondere Klasse gibt, so gewann mit ihm doch ein schon recht bekannter Läufer, dessen Name allerdings zuletzt wegen einer Verletzung wieder etwas in Vergessenheit geriet. Beim Sambatrassenlauf musste er sich allerdings auch nicht besonders ins Zeug legen. Im Ziel hatte er trotzdem einen Vorsprung von gut einer Minute vor dem Zweiten.

2010 belegte Fynn Schwiegelshohn bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften in Ohrdruf über 10 km in 30:51 Min. Platz 2 in der Juniorenwertung. Bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften in Regensburg wurde er über 5.000 m ebenfalls Zweiter in 14:32,16 Min. Dieses Leistungsniveau hat er in diesem Jahr noch nicht wieder erreicht. Immerhin lief er aber Mitte September bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften in Nagold über 10 km schon wieder 31:09 Min.

Marc Walter, der ja schon seit vielen Jahren zu den besten Wuppertaler Langstrecklern gehört, aber nie ein Vereinstrikot trug, ist jetzt der LG Wuppertal beigetreten. Mit 35:19,1 Min. belegte er Platz 3.

Der LCW war nicht nur mit einigen Aktiven, sondern auch mit Helfern beim Sambatrassenlauf dabei. Anders als es in der Westdeutschen Zeitung (WZ) zu lesen war, sind wir aber nicht als Mitveranstalter aufgetreten. Die Veranstaltung hätte dann beim Verband angemeldet werden müssen. Für jeden im Ziel registrierten Teilnehmer erhebt der Verband aber eine Gebühr von 0,35 €. Das lohnt sich für Bunert nicht, da kein Versicherungsschutz für Veranstaltungen besteht, die Sportvereine in Zusammenarbeit mit kommerziellen Anbietern ausrichten.

Hans-Hermann Gronemeyer wurde in der WZ nicht nur als Sieger der M 60 erwähnt, sondern auch noch mit den Worten zitiert: „Schade, dass wieder ein Lauf verschwindet, so wie es ja auch den Treppenlauf nicht mehr gibt.“ Ganz verzagen muss Hans-Hermann aber nicht. Bunert plant als Ersatz für den Sambatrassenlauf einen Nikolauslauf, ebenfalls auf der Sambatrasse. Es geht also weiter, wenn auch in veränderter Form.

### **Amgen Singelloop in Breda (07.10.):**

#### **Neue Bestzeit über 10 km für Ewout Hilferink – Ewout Hilferink**

10 km: 1. Michiel van Nispen (Runnersworld Breda I) 31:34 ... 6. Ewout Hilferink (79) 35:16

Beim Amgen Singelloop in Breda lief Ewout Hilferink nach langer Zeit mal wieder eine neue persönliche Bestzeit über 10 km. Nach idealer Renneinteilung, die ersten 5 km in 17:51, die zweiten in 17:25 Min., finishte er als Gesamt-Sechster in einem Feld von 4.100 Startern in einer Zeit von 35:16 Min. (Netto).

**Essener Stadtlauf (07.10.) – 10 km** (keine amtlich vermessene Strecke): 1. Nina Kramer (90/ LG Stadtwerke Hilden) 37:52 ... 121. Gerlinde Kiel (51) 65:59 (W 60/3.) - nur Netto-Zeiten -  
137 Läuferinnen + 387 Läufer im Ziel.

### **Köln-Marathon (14.10.): Daniela Levy blieb unter 2:00 Std. – Norbert Korte**

Halbmarathon Männer: 1. Chemweno Wilson Kipkosgei (78/ Kenia) 1:07:20 ... 2.183. Walter Hümpfner (59) 1:48:53 (M 50/217.), 3.669. Rainer Krüger(62) 1:58:55 (M 50/405.) - nur Netto-Zeiten - 6.376 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Sabrina Mockenhaupt (80/ LG Sieg) 1:16:40 ... 943. Cordula Hümpfner (61) 1:58:36 (W 50/64.), 969. Daniela Levy (87) 1:58:52 (W 20/300.) 3.550 Läuferinnen im Ziel.

Daniela steht wegen des frühen Anmeldetermins noch unter ihrem Mädchennamen Krüger in der Ergebnisliste. Sie heißt aber jetzt Levy. Ihr und ihrem Ehemann Julien wünschen wir auch an dieser Stelle alles erdenklich Gute auf ihrem gemeinsamen Lebensweg.

Mit der Unterstützung ihres Vaters schaffte es Daniela, mit einer Netto-Zeit von 1:58:52 Std. die 2:00-Std.-Marke zu unterbieten.

### **Essener Marathonlauf „Rund um den Baldeneysee“ (14.10.):**

#### **Eberhard Dunger war in Essen wieder dabei – Norbert Korte**

1. Daniel Schmidt (86/ DSHS Köln) 2:23:00 ... 350. Eberhard Dunger (51) 3:34:41 (M 60/7.)  
- nur Netto-Zeiten - 1.137 Läufer + 215 Läuferinnen im Ziel.

Nach 1:40:43 Std. passierte Eberhard Dunger die Halbmarathon-Marke. Da schien es noch kein großes Problem zu sein, unter der angestrebten Zeit von 3:30 Std. zu bleiben. Aber bekanntlich fängt ein Marathonlauf erst bei km 30 an. Alles was vorher kommt ist nur Einlaufen. Insbesondere auf den letzten Kilometern plagten ihn wieder Rückenbeschwerden mit Schmerzen, die bis in den linken Oberschenkel ausstrahlten. Nur mühsam konnte er sich noch ins Ziel retten. Unter diesen Vorzeichen ist seine Zeit sehr hoch einzuschätzen.

Der Veranstalter TUSEM Essen feierte in diesem Jahr mit der 50. Auflage seines Marathonlaufes am Baldeneysee ein Jubiläum. Damit ist dieser Marathonlauf der älteste in Deutschland, der ohne Unterbrechung bis heute immer jedes Jahr ausgetragen wurde. Aus Anlass des Jubiläums ließen die Essener 50 weiße Tauben in den Himmel steigen und luden den Sieger des Premierenlaufes im Jahre 1963, den mittlerweile 82-jährigen Wuppertaler Bruno Nießer, an den Baldeneysee ein. Bruno Nießer vom Barmer TV gewann damals den Vergleichskampf zwischen TUSEM Essen und seinem Verein in 2:40:55 Std.

In den mir aus der damaligen Zeit zur Verfügung stehenden Quellen habe ich allerdings keinen Hinweis auf einen Marathonlauf am Baldeneysee gefunden. Bruno Nießer gewann zwar 1963 in einem Marathon-Vergleichskampf seines Vereins gegen TUSEM Essen in 2:40:55 Std., doch fand diese Veranstaltung am 27. April in Krefeld statt. Es erscheint mir deshalb recht unwahrscheinlich, dass dieser Vergleichskampf zu einem späteren Zeitpunkt im Jahr am Baldeneysee wiederholt und von Bruno Nießer in genau der gleichen Zeit wie in Krefeld gewonnen wurde.

Wer sich ärgern sollte, in diesem Jahr den Jubiläumslauf am Baldeneysee verpasst zu haben, mag sich also trösten. Er hat im kommenden Jahr noch einmal die Chance.

In diesem Jahr war der Sieger übrigens deutlich schneller als 1963. Der Sieger unseres letztjährigen Crosslaufes, der mittlerweile für den DSHS Köln startende Daniel Schmidt gewann trotz Magen-Darmproblemen in 2:23:00 Std. Bei den Frauen setzte sich die Mönchengladbacherin Silke Optekamp, die aber für den PSV Grün-Weiß Kassel startet, in 2:45:03 Std. durch. Silke Optekamp hatte einen besonderen Schicksalsschlag zu verkraften. 5 Tage vor dem Marathon in Essen verstarb ihr Lebensgefährte an einem Herzinfarkt.

### **Remscheider Röntgenlauf (28.10.):**

#### **Das gab es noch nie! 6 LCW-Staffeln beim Röntgenlauf – Norbert Korte**

Mit 6 Staffeln waren wir diesmal beim Röntgenlauf dabei. Da fielen wir selbst im von vielen Zuschauern gesäumten Zielbereich am Sportzentrum Hackenberg in Lennep auf. Wir konnten aber nicht nur durch Masse, sondern auch durch eine gewisse Klasse auf uns aufmerksam machen. Unsere Frauen-Staffel belegte Platz 2, unsere beiden besten Männer-Staffeln im Gesamtklassensament die Plätze 12 + 13.

Durch besonders gute Leistungen bestachen Dagmar Wilde (1:46:09) und Udo Wilde (1:40:10) auf der schweren 2. Etappe und LCW-Neuzugang Dominik Stuhl (1:47:30) und Friedhelm Garze (1:42:47) auf der nicht minderschweren 3. Etappe. Vor allen Dingen Friedhelm Garze lief ein famoses Rennen. Es dürfte kein Läufer in Friedhelms Alter auf der 3. Etappe unterwegs gewesen sein, der ihm auch nur annähernd das Wasser reichen konnte. Friedhelm verkürzte den Abstand zu unserer besten Staffel mit Andreas Brück, Udo Wilde und Siegfried Schönberg noch deutlich. Aufholen konnte er den Rückstand nicht mehr, da sich Danilo Marzo mit starken Schmerzen über die 2. Etappe quälen musste, die in Kürze eine Fußoperation unumgänglich machen.

Ein herzliches Dankeschön gebührt unserem Wettkampfwart Jörg Hanisch, der sich mächtig ins Zeug gelegt hat, um 6 LCW-Staffeln an den Start zu bringen.

### Halbmarathon-Staffel

1. (1.) Ayyo-Team Essen                    4:00:48  
Marc-André Ocklenburg, 1:20:28 – Muahremm Yilmaz, 1:22:30 – Murat Celik, 1:17:49
12. (6.) LC Wuppertal I                    5:14:05  
Andreas Brück, 1:41:27 – Udo Wilde, 1:40:10 – Siegfried Schönberg, 1:52:28
13. (7.) LC Wuppertal II                    5:19:02  
Jörg Hanisch, 1:44:12 – Danilo Marzo, 1:52:03 – Friedhelm Garze, 1:42:47
19. (10.) LC Wuppertal III                    5:28:12  
Stephan Happe, 1:57:55 – Christopher Happe, 1:42:46 – Dominik Stuhl, 1:47:30



28. (19.) LC Wuppertal IV 5:38:16  
Rainer Krüger, 1:45:23 – Ralph Penner, 1:59:23 – Norbert Korte, 1:53:29
39. (2.) LC Wuppertal Frauen 5:54:06  
Annette Bohnes, 1:57:06 – Dagmar Wilde, 1:46:09 – Cordula Hümpfner, 2:10:50
55. (16.) LC Wuppertal Mixed 6:20:05  
Matthias Busch, 1:59:49 – Birgit Black, 2:04:59 – Verena Hümpfner, 2:15:15

Platzziffer in Klammern = Platzierung in den jeweiligen Klassen Männer (41 Staffeln), Frauen (4 Staffeln), Mixed (22 Staffeln)

Jedermann-Walking (13,3 km): Vera Hellmich (59) 1:56:53

### **Müngstener Brückenlauf (21.10.): Hier geht es steil runter und wieder rauf – N. Korte**

10 km: Sebastian Francke (94/ Solingen) 40:20 ... 31. Norbert Korte (50) 53:55 (M 60/2.)  
73 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel.

Mit dem Wetter hatten die Solinger enormes Glück. Selbst zur frühen Stunde um kurz nach 9 Uhr konnte man beim Einlaufen auf eine Trainingsjacke und eine lange Hose verzichten, ohne frieren zu müssen. Die angenehmen Temperaturen trugen sicherlich auch zu dem guten Meldeergebnis bei. In dieser Hinsicht ist der Solinger LC als Veranstalter in den letzten Jahren ja nie sonderlich verwöhnt worden.

Die Strecke führte von der seit einigen Jahren mit einer Kunststoffbahn ausgerüsteten Herbert-Schade-Sportanlage in Schaberg steil hinunter in den Müngstener Brückenpark und von da aus an der Wupper entlang bis Wiesenkotten. Dann ging es erst einmal fast nur noch bergauf bis zum Wendepunkt und wieder zurück durch die Wupperberge bis zur Sportanlage. Steil bergauf führte auch noch der letzte km. Hier zeigte sich, wer sich seine Kräfte gut eingeteilt hatte. Wer gehen musste und das waren einige, verlor noch viel Zeit. Als Belohnung für die Mühen gab es für jede Läuferin und jeden Läufer als Präsent ein Küchenmesser aus Solinger Produktion.

### **Ski-Club-Geländelauf im Kothener Wald (04.11.):**

#### **Starke Vorstellung von Elisa Marzo – Norbert Korte**

10 km Frauen (2 Runden): 1. Jenni Leutgeb (85/ Hildener AT Triathlon) 48:35, 2. Elisa Marzo (88/ LCW) 51:15 6 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer: 1. Christian Henne (64/ Ski-Club Lüdenscheid) 39:01 ... 14. Norbert Korte (50) 50:53 (M 60/2.) 29 Läufer + 6 Läuferinnen im Ziel.

Im Vergleich zum Vorjahr waren fast doppelt so viele Läuferinnen und Läufer am Start. Das lag sicherlich daran, dass der Ski-Club-Geländelauf in diesem Jahr nicht mit dem Martinslauf in Düsseldorf konkurrieren musste und außerdem die Abschlussveranstaltung der Laufserie des Westdeutschen Skiverbandes bildete. Trotzdem gab es keinen Massenandrang. Vielmehr blieb die Teilnehmerzahl weiterhin unbefriedigend. Auch von uns könnten mehr dabei sein. Aber immerhin kamen einige LCWer als Zuschauer. An der Organisation kann das geringe Interesse eigentlich nicht liegen. Da gibt es nämlich eigentlich keinen Grund zum Meckern.

Stolz konnte Danilo Marzo auf seine Tochter Elisa sein, die sich mächtig verbessert hat. Der Apfel fällt offensichtlich nicht weit vom Stamm. Ich hatte Mühe, sie in Schach zu halten.

Vera Garze-Helmich betätigte sich als Nordic-Walkerin. Wegen Fußbeschwerden macht das Lauftraining für sie zurzeit keinen Sinn. Hoffen wir, dass es bei ihr in dieser Hinsicht bald wieder aufwärts geht. Leider habe ich keine Ergebnisliste vom Walking/ Nordic-Walking im Internet gefunden. Schade! Schließlich verdienen es auch die Walker mit ihren Leistungen genannt zu werden.

## **Gute Zeiten beim Martinslauf im Hasseler Forst (11.11.) – Siegfried Schönberg**

Auch in diesem Jahr haben wieder viele LCWer bei einer unserer Traditionsveranstaltungen, dem Martinslauf in Hassels teilgenommen. Bei milden Temperaturen gingen 27 Läufer über 10 km und über die Halbmarathondistanz für den LCW an den Start.

Das optimale Laufwetter und die wie immer gute Stimmung sorgten für viele gute Ergebnisse. Als Belohnung wartete dann für alle im Ziel ein leckerer Weckmann, mit dem die verlorenen Energiereserven wieder aufgefüllt werden konnten. Die vielen guten Platzierungen in den Altersklassenwertungen haben wieder mal für die Veranstaltung gesprochen, sodass wir wohl auch im nächsten Jahr wieder in Hassels mit dabei sein werden.

Unser neues Vereinsmitglied Andrew Wiese war versehentlich 15 Minuten vor dem Start des Halbmarathons bereits mit den 10-km-Läufern gestartet. Er erreichte bei seinem ersten Start für den LCW gleich eine sehr gute Zeit von etwas über 42 Min. als „Zwischenzeit 10 km“, die aber nicht gewertet werden konnte, da er ja für den Halbmarathon gemeldet war.

10 km Frauen: 1. Franziska Scheffler (89/ LG Stadtwerke Hilden) 38:01 ... 30. Annette Bohnes (68) 49:56 (W 40/5.), 42. Birgit Black (54) 52:07 (W 55/2.), 44. Veronika Scharbatke (50) 52:19 (W 60/1.), 59. Tabea Steffens (96/ als Gast) 53:58 (WJ/5.), 64. Daniela Levy (87) 54:22 (W 20/12.), 239. Sabine Rademacher (47) 75:00 (W 65/2.) - nur Netto-Zeiten - 246 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer: 1. Sebastian Hadamus (74/ ART Düsseldorf) 32:28 ... 16. Muammer Olcun (63) 39:42 (M 45/4.), 64. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 43:38 (M 60/1.), 71. Eberhard Dunger (51) 44:00 (M 60/3.), 107. Friedhelm Garze (48) 45:46 (M 60/5.), 116. Julien Levy (85) 46:15 (M 20/11.), 140. Siegfried Schönberg (66) 47:21 (M 45/26.), 141. Andreas Brück (58) 47:24 (M 50/14.), 142. Christian Brück (80) 47:24 (M 30/17. als Gast), 190. Stephan Happe (66) 49:35 (M 45/37.), 230. Walter Hümpfner (59) 51:50 (M 50/29.), 345. Kurt Scharbatke (50) 58:41 (M 60/20.) - nur Netto-Zeiten - 417 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Sanna Koubaa (85/ LG Stadtwerke Hilden) 1:25:50 ... 6. Dagmar Wilde (63) 1:39:45 (W 45/1.), 106. Verena Hümpfner (87) 2:08:31 (W 20/13.) als Gast - nur Netto-Zeiten - 143 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Wolfgang Lenz (67/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 1:14:40 ... 36. Udo Wilde (56) 1:31:45 (M 55/2.), 51. Rolf Werg (56) 1:33:13 (M 55/3.), 121. Rainer Krüger (62) 1:42:17 (M 50/25.), 207. Andreas Black (58) 1:49:26 (M 50/59.), 213. Ralph Penner (53) 1:49:39 (M 55/17.), 300. Norbert Zölzer (59) 1:57:49 (M 50/63.), 345. Heinrich Rademacher (46) 2:03:03 (M 65/4.) - nur Netto-Zeiten - 409 Läufer im Ziel.

**Bottroper Herbstwaldlauf (11.11.) – 6,8-km-Grubenwehrlauf:** 1. Jessica Hallmann (80/sixpack) 27:51 ... 47. Gerlinde Kiel (51) 42:40 (Frauen/38.) 86 Läuferinnen + 105 Läufer im Ziel.

Die Laufstrecke führte vom Bergwerk Prosper Haniel rund um die Schöttelhalde.

## **Nikolauslauf in Viersen-Süchteln (01.12.): Ziel verfehlt! – Norbert Korte**

10-km-Straßenlauf (4 Runden, amtlich vermessene Strecke): 1. Robin Wortelkamp (92/ LAV Oberhausen) 33:40 ... 39. Norbert Korte (50) 47:01 (M 60/3.) 82 Läufer + 16 Läuferinnen im Ziel.

Der Süchtelner Nikolauslauf ist eine kleine Veranstaltung mit familiärer Atmosphäre. Bis zum Schluss blieb das Rennen für mich spannend. Es sah so aus, als ob ich in der Endphase noch 3 Läufer einholen könnte. Aber leider sah es nur so aus. Ich schaffte es letztlich nicht mehr.

Ich hatte mir vorgenommen, dicht an die 46:00 Min. heran zu laufen. Dafür fehlte mir aber doch

die läuferische Klasse. Die äußeren Bedingungen waren zwar nicht optimal, aber das kann man in dieser Jahreszeit auch nicht erwarten. Auf einem völlig flachen Rundkurs hatten wir mit Kälte und Wind zu kämpfen. Aber das soll keine Entschuldigung sein.

Trotz meiner bescheidenen Zeit reichte es für mich noch zum 3. Platz in meiner Altersklasse. 5 weitere M-60-er liefen noch langsamer. Überhaupt war das Niveau bei dieser Veranstaltung erschreckend schwach. Nur der Sieger Robin Wortelkamp lief eine gute Zeit. Für Platz 2 reichten schon 37:47 Min. Überhaupt blieben nur 10 Läufer unter 42:00 Min.

**Hubert Hülskamp.** Mancher Leser hat sich bestimmt schon gewundert, warum er nichts mehr von Hubert Hülskamp hört. Eine Knieverletzung lässt keine Wettkämpfe mehr zu. Auf dem Rad ist Hubert aber weiterhin sehr aktiv. Am 25. Aug. machte er bei der Talsperren-Rundfahrt des Ski-Clubs Gevelsberg über 215 km mit. 2 Wochen zuvor bewältigte er am 11. Aug. beim Sauerland eXtreme auf einer Strecke von 254 km 3.500 Höhenmeter. Hubert ist also weiterhin gut drauf.

Norbert Korte

**Heinrich Rademacher** ist seit August des vergangenen Jahres Mitglied in unserem Verein. Nach seiner Pensionierung als Berufsschullehrer hat er wieder mit dem Laufen angefangen und nach einiger Zeit den Kontakt zu Gleichgesinnten in einem Verein gesucht.

In den 60-er Jahren war er aber bereits als Mittelstreckler für den CVJM Velbert erfolgreich aktiv. So gewann er beim bundesoffenen Eichenkreuz-Sportfest in Dinslaken (31.05.1964) den 1.000-m-Lauf der männl. Jugend A in 2:53,2 Min. Mit 4:27,2 Min. lief er seine Bestzeit über 1.500 m bereits ein Jahr zuvor am 7. Sept. 1963. Über 800 m belegte er beim Eichenkreuz-Bezirkssportfest in Hagen Platz 2 in 2:09,9 Min. Als 2. Sieger erhielt er eine Urkunde mit dem trostreichen Zusatz: *So jemand auch kämpft, wird er doch nicht gekrönt, er kämpfe doch recht.*

Norbert Korte

### **Miles Gutbrod verlässt endgültig den LCW!**

Bei den Westdeutschen Jugendmeisterschaften für die U 16 (M/W 15) in Bad Kreuznach (02.09.12) belegte **Miles Gutbrod** (TSV Bayer Leverkusen) über 800 m in 2:10,67 Min. als Zweiter des ersten Zeit-Endlaufes Gesamtplatz 10.

Bei den Nordrhein-Vergleichskämpfen der Kreise in Aachen (09.09.12) startete Miles für den Kreis Bergisches Land in für ihn recht ungewohnten Disziplinen. Über 100 m lief er 12,52 s (Platz 15) + über 300 m 40,13 s (Platz 7). Außerdem gehörte der noch der 4 x 100-m-Staffel des Kreises an, die in 48,11 s Platz 8 belegte.

Miles fühlt sich in Leverkusen sehr wohl. Er verlässt deshalb zum Jahresende endgültig unseren Verein. Miles und seine Familie bedanken sich noch einmal ausdrücklich für die gute Betreuung durch Georg, Martina + Muammer.

Wir wünschen Miles in Leverkusen den gewünschten sportlichen Erfolg und vor allen Dingen weiterhin viel Spaß an der Leichtathletik.

Der Vorstand

### **Gemeinsames Training auf der Bahn!**

Dagmar + Udo Wilde haben angeregt, einmal in der Woche, jeweils donnerstags, gemeinsam auf der Bahn am Freudenberg zu trainieren. Muammer Olcun ist bereit, das Training zu leiten und für jeden nach seinen Wünschen und Möglichkeiten einen individuellen Trainingsplan auszuarbeiten. Für nähere Informationen stehen Dagmar + Udo gerne zur Verfügung (Tel. 47 39 19). *N.K.*

Der Laufsport liefert uns bewegende Momente, die uns dazu bewegen, uns immer wieder und noch besser zu bewegen.

Gerhard Uhlenbruck

**Bitte vormerken!** Wir treffen uns zu unserem nächsten Stammtisch am Donnerstag, dem **7. Febr. 2013** - wie gewohnt - um 19.00 Uhr in der Uni-Kneipe.

Dagmar + Udo Wilde

### **Wir begrüßen als neue Mitglieder!**

Margarete Marzo (61) – Elisa Marzo (88) – Dörthe Stöhr (70)

Tobias Rolke (84) – Dominic Stuhl (85) – Andrew Wiese (77) – Norbert Zölzer (59)

### **Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag**

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

Insbesondere gratulieren wir:

75 Jahre	Hella Eimer	28.08.37	35 Jahre	Sascha Becker	21.09.77
65 “	Susanne Rademacher	05.08.47	35 “	Andrew Wiese	09.11.77
60 “	Ursel Lieverz	15.07.52	30 “	Daniela Rüttinger	17.12.82
60 “	Klaus Wolter	26.11.52	25 “	Daniela Levy	21.12.87
55 “	Hubert Hülskamp	20.01.58	15 “	Jannos Karabotsos-	
50 “	Rainer Krüger	17.08.62		Galonski	15.10.97
50 “	Jörg Hohmann	10.03.63	15 “	Miles Gutbrod	16.10.97
45 “	Jörg Schilde	13.09.67	15 “	Myuran Manoharan	17.10.97
40 “	Christoph Schau	19.08.72	10 “	Ole Levin Löcker	08.08.02

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

Norbert Korte

### **Wir gratulieren ...**

**Olaf von der Cron** und seiner Frau Kathrin zur Geburt ihres Sohnes. Der Kleine heißt Paul Luca.

### **Ilse Heymann ...**

ist für immer von uns gegangen. Sie verstarb nach längerer, schwerer Krankheit bereits im Februar dieses Jahres. Ihren Mann Harald hat sie in den Jahren als Vorsitzenden unseres Vereins immer hervorragend unterstützt. Bei unseren Veranstaltungen war sie eine treue Helferin. Wir sind Ilse deshalb zu großem Dank verpflichtet. Mit ihrem freundlichen und sympathischen Auftreten war sie ein Gewinn für unseren Verein. Wir werden sie immer in bleibender Erinnerung behalten.

Norbert Korte

Unser nächstes *LCW-Echo* erscheint rechtzeitig vor unserer für den **18. März 2013** geplanten Jahres-Hauptversammlung. Aus Platzgründen berichten wir erst dann auch über unseren Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ und veröffentlichen die Vereins-Bestenliste 2012.

Norbert Korte

Die Zeit, die wir mit dem Laufen verlieren, gewinnen wir als Gutschrift am Ende des Lebens.

Gerhard Uhlenbruck

