

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 104, Febr. 2013)

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

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

Liebe Mitglieder,

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

Zeitpunkt: Montag, **18. März 2013, 19.45 Uhr** Ort: Jugendraum Sportplatzhaus Freudenberg

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Wahl einer Protokollführerin bzw. eines Protokollführers
3. Feststellung des Stimmrechts
4. Jahresbericht des Vorstandes
5. Kassenbericht
6. Kassenprüfbericht
7. Aussprache
8. Ehrungen
9. Wahl einer Versammlungsleiterin bzw. eines Versammlungsleiters
10. Entlastung des Vorstandes
11. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
12. Reinigung des Pokalschranks (Wer stellt sich zur Verfügung?)
13. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2013
14. Vorschau 2013
15. Verschiedenes

Anträge können bei mir bis zum 8. März 2013 eingereicht werden (Anschrift: Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal; Mail-Adresse: norbert.korte@lc-wuppertal.de).

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

Mit sportlichen Grüßen

Norbert Korte
1. Vorsitzender

Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)

Sa., 16. März	Volks- und Straßenlauf in Köln-Rodenkirchen www.volkslauf-koeln.de - amtlich vermessene Strecken -	5 - 10 - 21,1 km
Sa., 6. April	Benrather Volkslauf www.lt-duesseldorf-sued.de - amtlich vermessene Strecken -	5 - 10 - 21,1 km
Do., 9. Mai	LIONS-Schweinelauf in Wülfrath-Düssel www.schweinelauf.de	7,11 - 10,87 km 7,11 - 10,87 Walking
So., 16. Juni	Buchholzer Stadtlauf im Rahmen unserer Vereinsfahrt www.buchholzerstadtlauf.de	5,3 + 21,1 km 4 x 5 km Staffel 5,3 km Walking
Sa., 27. Juli	Rheinuferlauf in Duisburg www.rheinuferlauf.de	5 - 10 - 21,1 km 5 + 10 km Walking
So., 25. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden www.sengbachlauf.de	3 - 11,3 - 21,1 km 11,3 km Walking
So., 8. Sept.	Staffellauf „Rund um Wuppertal“ (Gesamtleitung: Jörg Hanisch)	
So., 3. Nov.	Geländelauf Ski-Club Cronenberg im Kothener Wald	5 + 10 km 10 km Walking
So., 9. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels www.sfd.de - amtlich vermessene Strecken -	10 - 21,1 km 10 km Walking
Di., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf www.hernersilvesterlauf.de	5 - 10 km 5 km Walking

Außerdem wird das Startgeld bis in Höhe von 18 Euro für einen Marathonlauf nach Wahl und generell für alle Stadionwettkämpfe (Bahnläufe) sowie für alle Meisterschaften auf Kreis-, Verbands- und DLV-Ebene vom Verein getragen. Eine Einschränkung gilt allerdings für die sehr teuren Halbmarathon- und Marathonmeisterschaften. Das Startgeld wird für diese Meisterschaften nur dann in voller Höhe übernommen, wenn in diesem oder im letzten Jahr (ausnahmsweise auch bei der Veranstaltung selbst) folgende Mindestleistungen erbracht worden sind:

	<u>Halbmarathon</u>	<u>Marathon</u>	
Männer M 20 - M 35	1:25	3:00	Ansonsten wird das Startgeld nur bis in Höhe von 18 € erstattet.
Männer M 40 - M 55	1:40	3:30	
Männer M 60 u. Frauen	1:55	4:00	

Unsere Läufe mit Startgelderstattung werden von Siegfried Schönberg und Annette Bohnes (Tel. 72 07 66) betreut. Ihr könnt ihnen die Arbeit sehr erleichtern, wenn Ihr Euch spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Lauf anmeldet. Falls Ihr nach der Anmeldung unerwartet verhindert seid oder krank werdet, ruft Siegfried/ Annette bitte an. Manchmal sind die Veranstalter großzügig und verzichten auf das Startgeld für die nicht antretenden Läufer/innen. Ansonsten muss jeder Gemeldete, der nicht teilnimmt, sein Startgeld selbst übernehmen.

Wer bei Kreis-, Nordrhein-, Westdeutschen oder Deutschen Meisterschaften starten möchte, wende sich bitte nur an Georg Rüttinger (Tel. 0 20 53/ 72 36).

Wer selbst meldet (bei Meisterschaften nicht möglich), sollte daran denken, sich eine Quittung ausstellen zu lassen. Ohne Quittung gibt es von unserem Kassenwart Martin Blunck kein Geld. Nachmeldegebühren werden nicht erstattet.

Der Vorstand

Interessante Meisterschaftstermine 2013

Sa., 09.03.	Deutsche Crossmeisterschaften	Dornstetten
So., 10.03.	Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften	Ratingen
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., 21.05.	Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften	Kevelaer
So., 09.06.	Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften	Gladbeck
So., 09.06.	Westdeutsche Marathonmeisterschaften	Duisburg
Sa., 13.07.	Jugend-Stadtmeisterschaften U 10 - U 16	Oberbergische Str.
12. - 14.07.	Deutsche Seniorenmeisterschaften	Mönchengladbach
Sa., 07.09.	Westdeutsche Berglaufmeisterschaften	Deuz
So., 22.09.	Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften	Bobingen
Sa., 28.09.	Nordrhein-10-km-Meisterschaften	Mönchengladbach
Sa., 05.10.	Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften	Dormagen-Straberg

Ein Hinweis zu den Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften in Refrath, die in diesem Jahr sozusagen vor unserer Haustür liegen. Es bietet sich deshalb an, an diesen Meisterschaften mal wieder mit einigen Aktiven teilzunehmen. Es sind 4 Runden à 5,28 km mit jeweils einem Wendepunkt zu laufen. Die Männer der Altersklassen M 50 - M 75 und alle Frauen starten um 13.00 Uhr. Der Chip für die Zeitnahme wird vom Veranstalter gestellt. Wer gerne dabei sein möchte, melde sich bitte bei Friedhelm Garze (Tel. 76 04 48) oder mir (Tel. 47 28 90) spätestens bis zum **20. März**.

Für unsere beiden großen Volkslaufveranstaltungen am

Sa., 28. Sept. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ 5 + 10 km

Sa., 23. Nov. Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ 9,8 km Wald, 6,2 km Cross
benötigen wir wieder viele fleißige Helferinnen und Helfer.

Unter der Federführung von Jürgen Zilian (LG Wuppertal) findet am Sonntag, dem **30. Juni**, wieder ein Treppenlauf statt, der diesmal über 2 Runden durch das Quartier Ostersbaum führt. Wir haben zugesagt, den Streckendienst zu koordinieren. Dazu benötigen wir zwischen 15 + 20 eigene Streckenposten. Wir hoffen auf die zahlreiche Unterstützung unserer Mitglieder.

Norbert Korte

Vereinsfahrt nach Buchholz (15. – 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.

Das Interesse an unserer Vereinsfahrt ist erfreulich hoch. Wir werden uns mit fast 50 Personen auf den Weg nach Buchholz machen. Vera + Friedhelm Garze sind dabei, ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm vorzubereiten.

Norbert Korte

Vereinskleidung

Es ist bei gemeinsamen Wettkämpfen immer wieder schön, wenn alle LCWerinnen und LCWer gut zu erkennen sind. Einerseits zeigt es Zusammengehörigkeit, andererseits ist es auch Werbung für den Verein nach außen.

Wer noch Vereinskleidung benötigt, melde sich bitte bei uns (Tel. 70 82 40). Wir haben dann die Möglichkeit, das Passende zur Jahres-Hauptversammlung am 19. März mitzubringen.

Es gibt:	Herren-Trikots	15,50 €	Damen- u. Herren-T-Shirts	18,-- €
			gelbe Baumwoll-T-Shirts	6,-- €

Vera + Friedhelm Garze

Schuh- und Bekleidungsaktion bei Laufsport Bunert

Laufsport Bunert gewährt in der Woche vom **18. – 23. März** unseren Mitgliedern auf alle Artikel einen Rabatt von 20 %. Wer ein Paar Lauf- oder Walkingschuhe kaufen möchte, erhält vom Verein darüber hinaus einen Nachlass von 20,-- €.

Damit Laufsport Bunert nachhalten kann, welchen LCW-Mitgliedern der zusätzliche Nachlass von 20 % gewährt worden ist, hinterlegen wir eine Mitgliederliste mit den Namen ohne weitere Angaben. Wer das nicht möchte, möge mich bitte bis zum 15. März anrufen. Der Name wird dann gestrichen.

Norbert Korte, 1. Vorsitzender

Mitgliedsbeiträge 2013

Erwachsene	62,-- €	Jugendliche bis 19 Jahre, Auszubildende, Studenten,	44,-- €		
Familien	104,-- €	passive Mitglieder	48,-- €	Schüler bis 15 Jahre	32,-- €

Eine Erinnerung für alle Mitglieder, die keine Einzugsermächtigung erteilt haben. Alle anderen Mitglieder brauchen nichts zu veranlassen. Die Beiträge werden Ende März 2013 abgebucht.

Der Vorstand

Karnevalsorden für Richard Hubinger

Unser Mitglied Richard Hubinger, Geschäftsführer des Brauhauses am Barmer Rathaus, wurde am Ende der diesjährigen Session von der Karnevalsgesellschaft Weinberger Funken mit dem August-Fassbender-Gedächtnis-Orden ausgezeichnet. Mit diesem Orden werden Persönlichkeiten ausgezeichnet, die sich für die Stadt Wuppertal engagieren und für den Wuppertaler Karneval einsetzen. Wir gratulieren Richard auch von dieser Stelle aus für diese hohe Auszeichnung.

Norbert Korte

Unser Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ im Aufwind (24.11.12.) –

Norbert Korte

Mit dem Zuspruch für unseren Cross- und Waldlauf konnten wir diesmal mehr als zufrieden sein. Ich kann mich nicht erinnern, dass die Teilnehmerzahl schon einmal größer gewesen ist. Diese

Entwicklung ist schon bemerkenswert. Schließlich hatten wir nach dem Tiefpunkt 2009 (177 Teilnehmer) schon daran gedacht, unseren Wald- und Crosslauf aufzugeben.

Den Pokal für die größte Gruppe nahmen die 31 Läuferinnen und Läufer des Remscheider Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasiums mit nach Hause. Aber auch der Polizei-SV Wuppertal und der Wuppertaler SV waren mit 24 bzw. 19 Teilnehmern stark vertreten. Am Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium nimmt der Sport eine bedeutende Rolle ein. Die Leichtathleten werden von Wolfgang Eichler und seiner Frau betreut. Ihr Engagement hat schon für viele Erfolge gesorgt.

Mit dem Remscheider Daniel Schmidt, der seit diesem Jahr für das LT DSHS Köln startet, gewann der große Favorit den Crosslauf nach 2008 + 2010/11 bereits zum vierten Mal. Er kam mit der Empfehlung nach Wuppertal, vor wenigen Wochen den traditionsreichen Marathonlauf am Baldeneysee in Essen gewonnen zu haben. In 21:03 Min. setzte sich Daniel Schmidt klar vor Torben Kirchner (22:19/ Runners Point Hürth) und Sascha Velten (22:35/ Lüttringhauser TV) durch. Seinen im Vorjahr mit 19:56 Min. aufgestellten Streckenrekord konnte er allerdings angesichts der durch den vorangegangenen Regen aufgeweichten Strecke nicht in Gefahr bringen.

Bereits als Fünfter kam der erst 15-jährige David Valentin (23:05/ TV Norden) ins Ziel, der aber im benachbarten Sprockhövel wohnt. Das große Talent führt in diesem Jahr die Niedersächsische Bestenliste für die Altersklasse M 15 über 2.000 m, 3000 m und 5 km Straße an. Über 3.000 m lief er 2012 eine Zeit von 9:02,59 Min. Insofern war seine gute Platzierung keine Überraschung.

Mit Platz 13 musste sich als bester Wuppertaler Marc Zimmermann (24:25) vom Tri-Club Wuppertal begnügen. Sein Vereinskamerad Jan Eggert, der 1999 im LCW-Dress beim 10-km-Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ groß auftrumpfte, kam als drittbester Wuppertaler auf Platz 16.

Keine Chance besaß der Lüttringhauser TV, den von der AOK Rheinland/Hamburg gestifteten Wanderpokal für die stärkste Mannschaft, den „Bergischen Schmied“, zum dritten Mal hintereinander und damit endgültig zu gewinnen. Ohne den zum LT DSHS Köln abgewanderten Daniel Schmidt erwiesen sich die Lüttringhauser als nicht stark genug, um dem reinen Jugendteam der SSG Königswinter Paroli bieten zu können. Die SSG Königswinter kam zum ersten Mal und dann auch gleich mit 9 Läuferinnen und Läufern zum Freudenberg. Es wäre schön, sie im kommenden November wieder zu sehen.

Bei den Frauen, die sich mit 4,1 km und 2 Runden begnügen durften, waren Inka Homeyer (17:26) und Alrun Speicher (17:30) von der SSG Königswinter eine Klasse für sich. Mit Ann-Kathrin Cronenberg als Siebente sicherten sie sich wie ihre männlichen Kameraden die Mannschaftswertung vor dem Polizei-SV Wuppertal und dem Wuppertaler SV. Als beste Wuppertaler Läuferin erwies sich als Fünfte die erst 14-jährige Alina Kipker (Wuppertaler SV) in 18:51 Min. Wenn sie der Leichtathletik treu bleibt, wird man sicherlich noch viel von ihr hören. Bereits im Mai belegte sie bei den Landesmeisterschaften den vierten Platz über 2.000 m.

Wieder stärker ins Wettkampfgeschehen eingreifen will Karin Ernst vom Barmer TV, die schon in den 70-er Jahren aktiv war. Sie ist heute, versehen mit dem Dokortitel, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut für Entwicklungs- und Molekularbiologie der Pflanzen an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf. Sie gewann die Altersklasse W 50+.

Den Waldlauf über 9,8 km gewann der Remscheider Altmeister Arnd Bader souverän in 36:01 Min. vor unserem Ewout Hilferink (36:30), der kämpfen musste, um den spurtstarken Solinger Bernd Feldhoff (36:31) niederzuhalten. Unser Neuzugang Andrew Wiese hinterließ hinter dem M-35-Sieger Arndt Paffrath vom Tri-Club Wuppertal (39:17) als Zweiter in 40:32 Min. einen sehr starken Eindruck. Immer noch bemerkenswert frisch präsentierte sich auch Rolf Werg als Sieger der M 55 in 43:33 Min. deutlich vor dem Solinger Ralf Nichts (44:56).

Ältester Teilnehmer war der 72-jährige Wuppertaler Bernd Sohn, der aber noch keineswegs zum alten Eisen gehört. Er ist immer noch beneidenswert fit. Mit 46:31 Min. platzierte er sich als Erster der M 70 noch im Mittelfeld. Sehr gut sah auch der für die LLG St. Augustin startende Wuppertaler Franz Lämmlein als M-60-Sieger und Gesamt-15. in 42:11 Min. aus. Die weiteste Anreise hatte Fré Wolters aus dem holländischen Roermond auf sich genommen. Ihm blieb in der M 50 trotz der sehr guten Leistung „nur“ Platz 3, da er mit Bernd Feldhoff (36:31/ TSV Solingen-Aufderhöhe) und Andreas Pakmohr (38:15/ LG Wuppertal) auf zwei ganz starke Gegner in seiner Altersklasse traf.

Nicht fehlen durfte natürlich Ronald Peter von der HLG 98 Wuppertal, der beim Sport- und Bäderamt der Stadt Wuppertal arbeitet. Er ist so gut wie bei allen Volkslaufveranstaltungen im näheren und weiteren Umkreis dabei. Ich schätze mal, dass er so um die 50 Läufe im Jahr absolviert.

Bei den Frauen gewann im letzten Jahr überraschend Conny Kronenberg (LCK Ronsdorf) vor Corinna Mertens (LG Wuppertal). Diesmal musste sich Conny Kronenberg krankheitsbedingt mit der Zuschauerrolle begnügen. So war der Weg frei für Corinna Mertens. Sie lief mit 44:29 Min. allerdings auch fast 1 1/2 Min. schneller als im letzten Jahr. Jenni Leutgeb (Hildener AT) und Kathrin Kerkmann (TG Neuss) blieben als 2. + 3. mit 46:09 bzw. 46:29 Min. deutlich hinter ihr zurück.

Im Rahmen des Waldlaufes wurde zum ersten Mal auch ein Staffel-Wettbewerb ausgetragen, der mit 11 Mannschaften zum Auftakt eine erfreulich gute Resonanz fand. 2 - 5 Läufer/innen bildeten jeweils ein Team. Bei den Männern gewann das LG Remscheid Running-Team, bei den Frauen das Team *Rettet die Wale!* und bei den gemischten Teams das B-Team *Animal Farm* (Familie Bujotzek).

Beste Jugendliche auf der 1,9-km-Runde war die Leverkusenerin Konstanze Klosterhalfen. Auch sie hatte keine gleichwertige Gegnerin, was allerdings auch nicht verwunderte. Schließlich hatte sie sich erst Anfang Sept. bei den Westdeutschen U-16-Meisterschaften in Bad Kreuznach den Titel über 2.000 m geholt. Im Sommer belegte sie bei den Deutschen Jugendmeisterschaften der U 18 gegen zum Teil 2 Jahre ältere Gegnerinnen bereits Platz 7 über 800 m in 2:14,01 Min.

Bei der männlichen Jugend U 16 brachte Ex-LCWer Miles Gutbrod einige starke Mitstreiter vom TSV Bayer Leverkusen mit. Das Rennen gewann aber der Remscheider Maurice Theisen in 6:24 Min. bei Zeitgleichheit vor Jan Jacob (TSV Bayer Leverkusen) und Miles Gutbrod (6:26). Maurice Theisen kann ebenfalls bereits einige Erfolge vorweisen. Bei den Nordrhein-U16-Jugendmeisterschaften in Bottrop siegte er in diesem Jahr über 800 m in starken 2:06,41 Min. Platz 3 belegte seinerzeit in Bottrop der WSVer Christopher Traichel, der auf dem Freudenberg als Vierter und Zweiter der M 14 ebenfalls überzeugte. Maurice Theisen, der in der neuen Saison Vereinskamerad von Christopher Traichel wird, ist aber nicht nur ein guter Läufer. Bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften gewann er in seiner Altersklasse im Blockwettkampf Lauf den Titel. Als bemerkenswert ist auch die Leistung von Till Grommisch vom Werdener Tbd. einzustufen. Er lief bereits als Gesamt-7. und Sieger der M 13 ins Ziel. Der Name Grommisch hat einen guten Klang. Werner Grommisch war mal ein bekannter Langstreckenläufer. In welchem Verwandtschaftsverhältnis die beiden zu einander stehen, vermochte ich allerdings nicht heraus zu finden.

Als jüngster LCWer schlug sich auf der kleinen Waldlaufrunde Ole Levin Löcker als Dritter der M 10 sehr gut.

Waldlauf 9,8 km Männer (5 gr. Runden): 1. Arnd Bader (66/ LG Remscheid) 36:01; 2. Ewout Hilferink (79/ LCW) 36:30; 3. Bernd Feldhoff (62/ TSV Solingen-Aufderhöhe) 36:31 ... 11. Andrew Wiese (77) 40:32 (M 35/2.), 18. Rolf Werg (56) 43:33 (M 55/1.) 48 Läufer im Ziel.

Waldlauf 9,8 km Frauen: 1. Corinna Mertens (70/ LG Wuppertal) 44:29; 2. Jenni Leutgeb (85/ Hildener AT) 46:09; 3. Kathrin Kerkmann (89/ TG Neuss) 46:44 9 Läuferinnen im Ziel. ...

Crosslauf 6,2 km Männer, männl. Jug. U 18 + U 20 (3 Runden): 1. Daniel Schmidt (86/ LT DSHS Köln) 21:03; 2. Torben Kirchner (87/ Runners Point Hürth) 22:19; 3. Sascha Velten (74/ Lüttringhauser TV) 22:35 ... 43 Läufer im Ziel.

Crosslauf 4,1 km Frauen, weibl. Jug. U 18 + U 20 (2 Runden): 1. Inka Homeyer (95) 17:26; 2. Al-run Speicher (95/ beide SSG Königswinter) 17:30 ... 18. Martina Bauer (64) 21:57 (W 40+/1.) 25 Läuferinnen im Ziel.

Waldlauf 1,2 km (1 kl. Runde), Jungen U 10 + U 12: 1. Noah Bader (01/ Ernst-Moritz-Arndt-Gym. Remscheid) 4:15 ... 14. Ole Levin Löcker (LC Wuppertal) 4:45 (M 10/3.) 46 Läufer im Ziel.

Waldlauf 1,9 km (1 gr. Runde), weibl. Jugend U 14 + U 16: 1. Konstanze Klosterhafen (97/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 6:45 ... 20. Lisanne Stachely (00) 10:43 (W 12/12.)

Adventslauf in Wegberg (02.12.) – 5 km (amtlich vermessene Strecke): 1. Frederik Ruppelt (97/ DJK Jung Siegfried Herzogenrath) 16:26 ... 23. Werner Beecker (32) 22:52 (M 80/1.) 51 Läufer + 28 Läuferinnen im Ziel.

LC Wuppertal erfolgreich in der Relegation beim km-Spiel (23.12.) – Martin Blunck

36 Mitglieder des LCW haben in diesem Jahr am Kilometerspiel teilgenommen, bei dem die Längen der gelaufenen Strecken der Teilnehmer erfasst und aufsummiert werden. Viele von uns haben dabei erst in diesem Jahr angefangen ihre Kilometer einzugeben. 70 Teilnehmer kann eine Mannschaft haben, noch ist also viel Platz. Dennoch ist es uns gelungen, bereits zum Sommer in die 5. Liga aufzusteigen.

Und zum Jahreswechsel haben wir bereits die Chance, in die 4. Liga aufzusteigen! Allerdings haben wir uns nicht direkt qualifiziert, sondern sind in einer Relegationsrunde, aus der 4 von 8 Teilnehmern aufsteigen. Gewertet werden dabei nur die Kilometer, die in der letzten Woche (24.12. – 30.12.2012) gelaufen werden. Diese Kilometer müssen dann bis zum 30.12.2012, 23.00 Uhr, eingetragen sein. Den aktuellen Stand kann man unter http://www.kmpiel.de/2011/km_releg.php anzeigen.

Im nächsten Jahr würden wir uns natürlich über weitere Mitstreiter bei diesem Spiel freuen. Hier ist der Link zur Mannschaftsseite des LCW: <http://www.kmspiel.de/?gid=1408>. Den Link findet man auch auf unserer Homepage.

Der Lauf- und Walkingtreff Am Eckbusch (LT Eckbusch) hat übrigens seine eigene Mannschaft (jeder Teilnehmer kann in bis zu vier Mannschaften eingetragen sein). Hier der direkte Link <http://www.kmspiel.de/?gid=2007>.

Nachtrag (31.12.2012): Mit einem furiosen Endspurt hat der LCW seine Relegationsgruppe souverän gewonnen. 967 km wurden in der letzten Woche gelaufen und damit auch noch der 5. Platz der 5. Liga erreicht. **Im nächsten Jahr laufen wir daher in der 4. Liga.** Jede Mitläuferin und jeder Mitläufer zählt! Die Mannschaftsseiten des km-Spiels sind wie immer zum Saisonwechsel ein paar Tage gesperrt. Aber Laufen kann man trotzdem.

Ewout Hilferink Zweiter beim Silvestercross in Vorden (29.12.) – Ewout Hilferink

Ich habe am 29. Dez. in den Niederlanden beim Silvestercross über 15 km in Vorden den 2. Platz in 57:07 Min. gemacht. Die Strecke war superschwer, weil matschig, kurvig und mit vielen Hindernissen.

15 km: 1. Peter Bruinsma (71/ Athletics Nijverdal) 56:41; 2. Ewout Hilferink (79/ LCW) 57:07; 3. Melchior van de Pol (67/ AV '34) 57:24 ... 95 Läufer + 19 Läuferinnen im Ziel.

Herner Silvesterlauf (31.12.12): Zweimal Platz 3 – Gabi Krüger

Zum Jahresausklang nahm der LCW wieder am traditionellen Herner Silvesterlauf teil. 8 Wuppertaler machten sich auf den Weg und liefen bei frühlingshaften Temperaturen die 10 km durch den Gysenbergpark. Der Wind war stellenweise sehr böig, der Zieleinlauf samt der Uhr konnte ihm nicht standhalten. Noch vor dem Startschuss für den 10-km-Lauf wurde das Gerüst umgepusht. Glücklicherweise wurde niemand verletzt. Die Uhr wurde dann auf dem Boden platziert.

Der LCW schlug sich tapfer, alle kamen gesund und munter wieder ins Ziel. Erste im Gesamteinlauf wurde die aktuelle deutsche Vizemeisterin über 5.000 m, Eleni Gebrehiwot, mit 33:09. Der erste Mann, der EM- und Olympia-Teilnehmer über 3.000-m-Hindernis, Steffen Uliczka, erreichte eine Zeit von nur 30:10 Min. Knapp dahinter kommt der LCW:

10 km Männer, männl. Jugend U 16 - U 20: 1. Steffen Uliczka (84/ SG TSV Kronshagen/Kieler TB) 30:10; 2. Fynn Schwiegelshohn (88/ LG Olympia Dortmund) 31:19 ... 99. Rolf Werg (56) 43:09 (M 55/3.), 178. Rainer Krüger (62) 47:16 (M 50/15.), 249. Dominic Stuhl (85) 50:42 (M 20/50.), 250. Stephan Happe (66) 50:43 (M 45/46.) 351. Norbert Zölzer (59) 55:26 (M 50/44.) 456 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend U 14 - U 20: 1. Eleni Gebrehiwot (84/ TV Wattenscheid) 33:09 ... 47. Birgit Black (54) 53:37 (W 55/3.), 69. Cordula Hümpfner (61) 57:15 (W 50/9.), 89. Verena Hümpfner (87) 60:39 (W 20/19.) als Gast 131 Läuferinnen im Ziel. Keine amtlich vermessene Strecke!

Silvesterlauf in Wegberg (31.12.): Wieder ein netter Ausklang des Jahres – Norbert Korte

5 km: 1. Benedikt Dohle (92/ SC Myhl LA) 16:13 ... 48. Werner Beecker (32) 23:15 (M 80/1.) 91 Läufer + 30 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Ralf Laermann (58/ VSV Grenzland Wegberg) 37:01 ... 46. Norbert Korte (50) 47:07 94 Läufer + 20 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Ohne die Teilnahme an einem Silvesterlauf ist der letzte Tag des Jahres für mich eigentlich gar nicht vorstellbar. Nach meinen positiven Erfahrungen im vergangenen Jahr entschied ich mich schon frühzeitig, wieder in Wegberg mit dabei zu sein. Auch eine Erkältung, die ich mir dummerweise über Weihnachten zugezogen hatte, konnte mich von meinem Vorhaben nicht abbringen.

Die Witterungsbedingungen waren für die Jahreszeit eigentlich nicht schlecht. Der zum Teil recht böige Wind verhiß aber auf dieser windanfälligen Strecke nichts Gutes. Ich schaffte es zwar nicht, nach einer 5-km-Zwischenzeit von 23:33 Min. unter 47:00 Min. zu bleiben. Es war aber trotzdem ein interessanter Wettkampf.

Ratinger Neujahrslauf (06.01.13) – Elisa Marzo eröffnete das Jahr mit guten 47:33 Min.

10 km (amtlich vermessene Strecke über 3 Runden): 1. Silke Optekamp (78/ Bunert Mönchengladbach) 35:31 ... 34. Elisa Marzo (88) 47:33 (W 20/5.) 141 Läuferinnen + 466 Läufer im Ziel (nur ein Start bei alleiniger Netto-Zeitmessung)

Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (12.01.):

Werner Beecker mit Rekorden über 800 + 3.000 m – Norbert Korte

800 m Frauen W 60: 3. Veronika Scharbatke (50) 3:18,63 (von 5)

800 m Männer M 80: 1. Werner Beecker (32) 3:11,27 (von 2)

3.000 m Frauen W 60 - W 70: 1. Marie-Luise Stürtz (50/ SFD 75 Düsseldorf) 12:46,31 ... 3. Veronika Scharbatke (50) 14:09,02 (W 60/2.) 6 Läuferinnen im Ziel.

3.000 m Männer M 70 - M 80: 1. Karl-Walter Trümper (39/ LC Rapid Dortmund) 11:44,71 ... 3. Werner Beecker (32) 13:06,06 (M 80/1.)

3.000 m Männer M 60/ M 65: 1. Winfried Schmidt (48/ TuS Köln rrrh.) 10:19,95 ... 9. Norbert Korte (50) 12:42,47 (M 60/6.) 12 Läufer im Ziel.

In diesem Jahr machte es mehr Spaß, an den Hallenmeisterschaften teilzunehmen. Endlich hatte sich der Verband dazu durchgerungen, die 1.500-m- durch die 3.000-m-Strecke zu ersetzen. Die 3.000 m erfordern zwar einen wesentlich höheren zeitlichen und organisatorischen Aufwand, sorgten aber auch für deutlich mehr Aktive. Als Langstreckler läuft man 1.500 m gerade im Winter wegen des fehlenden Tempotrainings nur sehr ungerne. 6 Läufe bei den Männern und drei bei den Frauen mussten ausgetragen werden. Die damit verbundenen Zeitplanverzögerungen stellten die Aktiven auf eine ziemliche Geduldsprobe. Aber das war kein Problem. In der Düsseldorfer Halle lässt es sich gut aushalten. Die klimatischen Verhältnisse sind dank der guten Lüftungsanlage auch für Langstreckler recht unproblematisch.

Für zwei Höhepunkte bei diesen Meisterschaften sorgte Werner Beecker. Über 3.000 m verbesserte er den Europa-Hallenrekord des Italieners Luciano Acquarone für die Altersklasse M 80 von 13:26,23 um rd. satte 20 Sek. auf 13:06,06 Min. Zuvor hatte er bereits über 800 m eine neue deutsche Hallen-Bestleistung für diese Altersklasse mit 3:11,27 Min. (bisher 3:12,83) aufgestellt.

Über 3.000 m wären wahrscheinlich bei einem anderen Rennverlauf noch ein paar Sekunden mehr drin gewesen. Er hatte das Pech, sein Tempo über die gesamte Distanz selbst gestalten zu müssen, denn mit den beiden Dortmunder Weltklasseathleten Karl-Heinz Trümper (M 70) und Klemens Wittig (M 75) konnte er nicht mithalten. Alle anderen Gegner waren einfach zu schwach.

Nach langer Abstinenz griff auch Veronika Scharbatke mal wieder ins Meisterschaftsgeschehen ein. Über 800 m erlief sie sich trotz der sehr kurzen Vorbereitungszeit aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen in 3:13,83 Min. immerhin den 3. Platz. Über 3.000 m holte sie in der letzten Runde noch einen Rückstand von etwa 40 m auf und überrumpelte mit einem kaum für möglich gehaltenen Schlussspurt auf der Zielgeraden noch Angela Stelkens vom TSV Viktoria Mülheim (14:09,02 zu 14:09,33 Min.).

Pulheimer Staffelmaraathon (20.01.): Der Winter ist auch in Pulheim angekommen – Siegfried Schönberg

Wegen anhaltenden Schneefalls konnte der 16. Pulheimer Staffelmaraathon in diesem Jahr leider nicht stattfinden!

Da das Wetter in Wuppertal noch nicht so tragisch war, machte sich ein Großteil unserer 18 Läufer des LCW frühmorgens auf den Weg nach Pulheim! Dort angekommen, sorgten die Pulheimer Straßenverhältnisse erst einmal für große Überraschung! Über Nacht hatte es dort wohl heftig geschneit und es schneite noch immer! Die Laufstrecke war von einer dichten Schneedecke überzogen! Frau Holle hatte es gut gemeint!

Optimistisch, trotzdem laufen zu dürfen, bauten wir unseren Pavillon auf! Ein wenig Enttäuschung war dann schon da, als die Organisatoren gegen 10.30 eine Teilabsage des Staffellaufs bekannt gaben! Als Alternative für die vielen Angereisten wurde aber allen Teilnehmern ein Fun Run über 1, 2 oder 3 Runden auf einer ca. 5 km langen Ersatzrunde angeboten! So starteten dann alle LCW'ler gemeinsam zu einem gemütlichen Schneelauf!

Auch ohne Wertung hatten alle viel Spaß und machten sich danach zufrieden wieder auf den verschneiten Straßen auf den Weg ins schöne Wuppertal!



Foto: Heinz Schier (HSR-Sport- und Eventfotograf)

**Porzer Winterlaufserie durch das Erholungsgebiet Leidenhausen (27.01.):
Eberhard Dunger startet erfolgreich ins neue Jahr – Norbert Korte**

10 km (amtlich vermessene Strecke über 2 Runden): 1. Thomas Tremmel (84/ ohne Verein) 33:21 ... 79. Eberhard Dunger (51) 46:38 (M 60/1.) 264 Läufer + 75 Läuferinnen im Ziel.

Eberhard Dunger startete erfolgreich ins neue Jahr. In der M 60 setzte er sich gegen sieben Gegner durch und lief auf den Zweiten fast 4 Minuten Vorsprung heraus. Eberhards Zeit muss man vor dem Hintergrund der Bodenverhältnisse sehen. Der Veranstalter schrieb auf seiner Internetseite: „Schnee, Eisregen, Kälte ... volles Programm beim Auftakt unserer Winterlaufserie!“ Auf schneebedecktem Boden 46:38 Min. zu laufen, ist schon aller Ehren wert!

**Nordrhein-Crossmeisterschaften in Viersen-Süchteln (27.01.):
Bronzemedaille in der Mannschaftswertung – Norbert Korte**

Männer M 50 - M 75 über ca. 6,2 km: 1. Roland Schmitz (63/ VfB Alemannia Pfalzdorf) 23:17 ... 41. Friedhelm Garze (48) 29:56 (M 65/4.), 46. Norbert Korte (50) 31:15 (M 60/7.), 57. Werner Beecker (32) 33:15 (M 75/1.) 63 Läufer im Ziel.

Mannschaftswertung M 60 + älter: 1. Leichtathletik Nütterden 1:30:28 ... 3. LCW (Garze, Korte, Beecker) 1:34:26 6 Mannschaften in der Wertung.

Bis zuletzt stand unser Start bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften wegen der vom Deutschen Wetterdienst herausgegebenen Blitzwarnung auf des Messers Schneide. Zum Glück entspannte sich die Lage aber noch rechtzeitig. Die Fahrt nach Süchteln erwies sich insofern letztlich als unproblematisch.

Die über ein Wiesengelände und durch ein Waldstück führende Strecke stellte an die Aktiven angesichts der Bodenverhältnisse hohe Anforderungen. Ohne Spikes hätte man auf verlorenem Posten gestanden. Trotzdem war höchste Konzentration geboten, um auf dem knubbeligen und buckeligen Boden nicht ins Straucheln zu geraten.

Nach längerer Zeit gelang es uns dank Friedhelm Garze, bei Nordrhein-Crossmeisterschaften mal wieder eine Mannschaft zu stellen. Friedhelm erwies sich auch als unser Bester. Trotz seiner geringen Crosslauferfahrung und seiner wenigen Wettkämpfe kam er mit den Streckenverhältnissen erstaunlich gut zurecht. Mit acht Sekunden Rückstand scheiterte er nur recht knapp am dritten Platz in seiner Altersklasse.

Werner Beecker hatte diesmal nicht seinen besten Tag erwischt. Er ließ nach gutem Beginn doch etwas nach. Das reichte aber immer noch locker, um die Altersklasse M 75 zu gewinnen.

Bei der Siegerehrung durften wir uns eine Bronzemedaille für unseren 3. Platz in der Mannschaftswertung (M 60+) um den Hals hängen lassen. Gegen Nütterden und Kempen hatten wir zwar keine Chance, aber immerhin waren noch 3 Mannschaften hinter uns.

Bedanken möchte ich mich bei Harald Sohnius, der uns betreute und anfeuerte, obwohl er selbst aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen kann.

Crosslauf in Grevenbroich-Neukirchen (02.02.):

Eine Schweineherde hätte an der Matsche viel Freude gehabt – Norbert Korte

Volkscross über 5,1 km (3 Runden): 1. Nikki Johnstone (84/ ohne Vereinsangabe) 17:50 ... 38. Norbert Korte (50) 26:14 (M 60/2.) 50 Läufer + 13 Läuferinnen im Ziel.

Nur eine Woche nach den Meisterschaften in Süchteln stand für mich schon wieder der nächste Crosslauf auf dem Programm. In Neukirchen wollte ich einfach nicht fehlen. Dort laufe ich immer sehr gerne.

Die schwierigen Streckenverhältnisse mit viel Matsch stellten hohe Anforderungen, mit denen ich nicht so sehr gut zurecht kam. Mit zunehmendem Alter lässt halt auch die Körperbeherrschung nach. Ich traue mich nicht mehr so richtig - auch in den Kurven und an den Abhängen - auf volles Risiko zu laufen. Trotzdem reichte es noch zum 2. Platz in der Altersklasse M 60. Allerdings musste ich mich auch nur mit 3 Konkurrenten auseinandersetzen. Die anderen hatten es wohl vorgezogen, angesichts der schwierigen Bedingungen lieber zu Hause zu bleiben.

Kreis-Hallenmeisterschaften Jugend U 14 + U 16 in Leverkusen (03.02.): Hendrik Pörner leider krankheitsbedingt nicht ganz vorne – Karl-Heinz Oppermann / Norbert Korte

800 m männl. Jugend U 16 (M 14): 1. Markus Breuer (99/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 2:23,32 ... 4. Hendrik Pörner (99) 2:38,20 7 Läufer im Ziel.

Nachdem der TV Friesen zum Jahresende seine Leichtathletik-Abteilung aufgelöst hat, besaß Hendrik Pörner, Schützling von Karl-Heinz Oppermann, kein Startrecht mehr bei den Kreis-Hallenmeisterschaften für die Altersgruppen Jugend U 14 + U 16 in Leverkusen. Was lag da näher, als sich kurzentschlossen dem LCW anzuschließen, zumal wir ja schon lange Zeit mit Karl-Heinz Oppermann gut zusammenarbeiten.

Hendrik Pörner startete in der Altersklasse M 14 über 800 m. In den ersten beiden Runden war er auch noch mit vorne. Doch dann ging es bergab. Da half auch aller Kampfgeist nichts. Er kam schließlich als Vierter in 2:38,20 Min. ins Ziel. Eine Woche zuvor lag er noch mit Fieber im Bett. Das Fieber war zwar weg, aber es plagte ihn immer noch eine Erkältung. Die abgestandene Hallenluft in Verbindung mit der Erkältung sorgte so dafür, dass er unter Wert geschlagen wurde.

Jetzt gilt es, das Rennen abzuhaken und sich auf die nächsten ,Aufgaben zu konzentrieren. Es ist ein Start beim Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen (03.03.) und bei den Kreis-Waldlaufmeisterschaften in Ratingen (10.03.) angedacht.

Hildener Winterlaufserie (10.02.): Dagmar Wilde kam mit den schwierigen Verhältnissen gut zurecht – Norbert Korte

15 km Männer (3 Runden): 1. Jan Burmeister (83/ ohne Verein) ohne Zeit ... 53. Rainer Krüger (62) 1:11:18,1 (M 50/10.), 66. Julien Levy (85) 1:13:32,8 (M 20/4.) 115 Läufer im Ziel.

15 km Frauen: 1. Annika Krull (88/ Dropsa Sports Club) 1:03:30,1 ... 5. Dagmar Wilde (63) 1:10:07,4 (W 50/1.) 40 Läuferinnen im Ziel.

Der für den 27. Januar vorgesehene 1. Lauf der Hildener Winterlaufserie musste wegen der vereisten Strecke abgesagt werden. Beim 2. Lauf gab es aber keine Probleme. Die Strecke durch den Stadtwald ließ sich gut laufen. Dagmar Wilde zeigte sich im Hinblick auf den Hamburg-Marathon im April schon in guter Form. Sie gewann ihre Altersklasse in 1:10:07,4 Std. deutlich vor der Troisdorferin Cornelia Bullig (1:12:51,7). Ihr Mann Udo, den eine Erkältung plagte, begnügte sich notgedrungen mit einem leichten Trainingslauf.

Bertlicher Straßenläufe (17.02.): Harald Sohnius kann es nicht lassen!

7,5 km: 1. Murat Celik (83/ Ayyo Team Essen 25:29 ... 44 Harald Sohnius (35) 46:18 (M 75/1.) 44 Läufer + 13 Läuferinnen im Ziel.

Die Freude über den Staffel-Weltrekord währte nur kurz – Norbert Korte

Werner Beecker und seine Staffelnkameraden Alfred Vossen, Heinz Ebermann und Herbert E. Müller sind ihren am 28. Sept. des vergangenen Jahres in Essen erzielten Weltrekord über 4 x 400 m bereits wieder los. Am 5. Nov. verbesserte eine australische M-80-Staffel ihre 5:48,16 auf kaum für möglich gehaltene 5:32,29 Min.

Vereins-Bestenliste Marathonlauf Frauen

Im letzten *LCW-Echo* haben wir mit dem Bericht über den Düsseldorf-Marathon auch eine Vereins-Bestenliste veröffentlicht, um Dagmar Wildes Zeit von 3:36:04 Std. richtig einordnen zu können.

Vera Garze-Hellmich hat darauf aufmerksam gemacht, dass sie 1995 in Frankfurt noch schneller als im gleichen Jahr in Hamburg gelaufen ist.

Hier ist eine korrigierte Fassung nach Netto-Zeiten (soweit möglich):

3:10:07	Waltraud Kopatz (39)	W 40	07.06.80 Dülmen (Brutto-Zeit)	
3:25:42	Gerlinde Kiel (51)	W 35	24.04.88 Hamburg (Brutto-Zeit)	
3:25:26	Vera Hellmich (59)	W 35	29.10.95 Frankfurt/M.	
3:25:29	Sabine Schubert (60)	W 35	30.04.95 Hamburg	
3:30:38	Martina Zweigler (47)	W 35	27.09.86 Duisburg (Brutto-Zeit)	
3:29:25	Veronika Scharbatke (50)	W 55	06.05.07 Düsseldorf	
3:33:02	Charlotte Stahmer (37)	W 40	29.04.79 Köln (Brutto-Zeit)	
3:36:04	Dagmar Wilde (63)	W 45	29.04.12 Düsseldorf	Norbert Korte

Werner Beecker auf Platz 3 bei der Wahl zum Seniorensportler des Jahres 2012

SELApplus, die Zeitschrift für Seniorenleichtathletik führt seit 2005 eine Wahl zum Seniorensportler bzw. zur Seniorensportlerin des Jahres durch.

Bei den Männern gehörte zu den fünf von *SELApplus* vorgeschlagenen Sportlern auch Werner Beecker, der ja in der vergangenen Saison die Rekorde in der M 80 nur so purzeln ließ. Bei der eigentlichen Wahl erreichte er hinter Peter Speckens (M 75/ Werfer, SV Rot-Weiß Schlafhorst) und Klemens Wittig (M 75/ Läufer, LC Rapid Dortmund) mit 10,7 % den 3. Platz. Damit erfahren seine Ausnahmeleistungen eine verdiente Würdigung. Herzlichen Glückwunsch an Werner auch von dieser Seite aus.

Norbert Korte

Vereins-Bestenliste 2012

Kinder U 12 (M 10)

50 m:	9,06	Ole Levin Löcker (02)	09.06. Wuppertal
800 m:	3:05,46	Ole Levin Löcker (02) Platz 5 Kreis-Bestenliste	09.06. Wuppertal
Weitsprung:	3,60	Ole Levin Löcker (02) Platz 13 Kreis-Bestenliste	09.06. Wuppertal
Schlagball (80 g):	32,5	Ole Levin Löcker (02)	09.06. Wuppertal
Dreikampf:	854	Ole Levin Löcker (02) 9,06 – 3,60 – 32,5 Platz 17 Kreis-Bestenliste	09.06. Wuppertal

Weibl. Jugend U 14 (W 12)

75 m:	13,03	Lisanne Stachely (00)	09.06. Wuppertal
Weitsprung:	3,05	Lisanne Stachely (00)	09.06. Wuppertal
Ballwurf (200 g)	20,0	Lisanne Stachely (00)	09.06. Wuppertal

Weibl. Jugend U 16 (W 14)

100 m:	15,46	Lea Stachely (98)	09.06. Wuppertal (0,0 w)
Weitsprung:	2,79	Lea Stachely (98)	09.06. Wuppertal (+1,4 w)

Männer

800 m

3:09,77	Werner Beecker (32)	M 80	07.06. Mönchengladbach
	Platz 1 Deutsche Senioren-Bestenliste M 80		

1.500 m

5:44,43	Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 60	08.01. Düsseldorf
	Platz 3 Nordrhein-Senioren- <u>Hallen</u> -Bestenliste M 60		
6:06,59	Werner Beecker (32)	M 80	07.06. Mönchengladbach
	Platz 1 Deutsche Senioren-Bestenliste M 80		

Mit den am 27.11.11 in der Düsseldorfer Halle gelaufenen 5:39,05 Min. liegt Hans-Hermann Gronemeyer auf Platz 12 der Deutschen Senioren-Hallen-Bestenliste 2011/2012 (M 60)

3.000 m

12:12,3	Norbert Korte (50) Platz 8 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 60	M 60	23.06. Köln
13:02,67	Werner Beecker (32) Platz 1 Deutsche Senioren-Bestenliste M 80	M 80	16.08. Berg. Gladbach

bessere Leistungen in der Halle

12:38,44	Werner Beecker (32) Platz 1 Deutsche Senioren- <u>Hallen</u> -Bestenliste 2011/2012 (M 80)	M 80	04.03. Erfurt
----------	---	------	---------------

5.000 m

21:15,06	Hans-Hermann Gronemeyer (48) Platz 11 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 60	M 60	07.06. Mönchengladbach
21:41,44	Norbert Korte (50) Platz 14 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 60	M 60	05.07. Dortmund
22:04,79	Werner Beecker (32) Platz 1 Deutsche Senioren-Bestenliste M 80	M 80	07.06. Mönchengladbach

10.000 m

45:07,34	Eberhard Dunger (51) Platz 10 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 60	M 60	28.04. Lüdenscheid
46:57,08	Werner Beecker (32) Platz 1 Deutsche Senioren-Bestenliste M 80	M 80	30.08. Bergisch Gladbach
48:06,59	Norbert Korte (50) Platz 11 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 60	M 60	28.04. Lüdenscheid

10 km Straße

35:16	Ewout Hilferink (79) *) Brutto-Zeit: 35:17	M 30	07.10. Breda (NED)
39:42	Muammer Olcun (63) Top 70 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 45	M 45	11.11. Düsseldorf-Hassels Brutto: 39:42
41:35	Hans-Hermann Gronemeyer (48) Platz 11 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 60	M 60	04.03. Leverkusen Brutto: 41:36
42:49	Jörg Hanisch (75)	M 35	28.01. Duisburg Brutto: 42:57
44:00	Eberhard Dunger (51) Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 60	M 60	11.11. Düsseldorf-Hassels Brutto: 44:10
45:53	Siegfried Schönberg (66)	M 45	08.01. Ratingen Brutto: nicht ausgewiesen!
45:46	Friedhelm Garze (48) Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 60	M 60	11.11. Düsseldorf-Hassels Brutto: 45:57
46:27	Norbert Korte (50) Top 50 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 60	M 60	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 46:32
46:59	Werner Beecker (32) Platz 1 Deutsche Senioren-Bestenliste M 80	M 80	16.09. Nagold <u>Brutto-Zeit!</u>
47:32	Rainer Krüger (62)	M 50	07.06. Solingen

50:40	Peter Muschkiet (64)	M 45	28.01. Duisburg Brutto: 52:31
51:48	Friedrich Mann (36)	M 75	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 52:07
52:38	Heinrich Rademacher (46)	M 65	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 52:56
58:41	Kurt Scharbatke (50)	M 60	11.11. Düsseldorf-Hassels Brutto: 59:12

*) Unabhängig von der korrekten Vermessung der Strecke ist die Zeit auf Kreisebene nicht bestenlistenfähig, da Ewout nicht unter dem Namen seines Vereins, sondern nur unter „Wuppertal“ startete.

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

41:39	Udo Wilde (56)	M 55	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)
42:29	Rolf Werg (56)	M 55	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)
43:51	Jörg Hanisch (75)	M 35	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)
44:26	Siegfried Schönberg (66)	M 45	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)
45:24,1	Danilo Marzo (58)	M 50	07.10. Wuppertal (Sambatrasse)
45:29	Julien Levy (85)	M 20	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)
46:15,7	Rainer Krüger (62)	M 50	29.01. Hilden
48:23	Stefan Happe (66)	M 40	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)
49:32	Walter Hümpfner (59)	M 50	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)
52:02	Matthias Busch (65)	M 45	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)

Halbmarathon

1:21:59	Ewout Hilferink (79) Platz 3 Kreis-Bestenliste	M 30 Platz 13 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	20.05. Duisburg Brutto: 1:22:02 M 30
1:27:08	Muammer Olcun (63) Platz 10 Kreis-Bestenliste	M 45 Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 1:27:09 M 45
1:30:52	Udo Wilde (56) Platz 11 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	M 55 M 55	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 1:30:56 M 55
1:33:01	Christopher Happe (96)	MJ U 18	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 1:33:08
1:33:13	Rolf Werg (56) Platz 13 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	M 55 M 55	11.11. Düsseldorf-Hassels Brutto: 1:33:13 M 55
1:35:12	Jörg Hanisch (75)	M 35	20.05. Duisburg Brutto: 1:35:42
1:36:52	Danilo Marzo (57) Platz 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	M 55 M 55	24.06. Köln-Mülheim Brutto: 1:37:14 M 55
1:37:36	Siegfried Schönberg (66)	M 45	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 1:37:45
1:38:10	Julien Levy (85)	M 20	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 1:38:18
1:39:34	Rainer Krüger (62)	M 50	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 1:39:43
1:40:21	Andreas Brück (59)	M 50	24.06. Köln-Mülheim Brutto: 1:40:42
1:41:58	Ralph Penner (53)	M 55	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 1:42:07
1:47:30	Stephan Happe (66)	M 45	07.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 1:47:40
1:48:53	Walter Hümpfner (59)	M 50	14.10. Köln Brutto: 1:56:16
1:49:26	Andreas Black (59)	M 50	11.11. Düsseldorf-Hassels Brutto: 1:49:49
1:57:49	Norbert Zölzer (59)	M 50	11.11. Düsseldorf-Hassels Brutto: 1:58:14
2:03:03	Heinrich Rademacher (46)	M 65	11.11. Düsseldorf-Hassels Brutto: 2:03:27

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

1:31:56	Jörg Hanisch (75)	M 35	26.02. Hilden
1:54:43	Tobias Rolke (84)	M 20	28.07. Duisburg-Homburg

Marathon

3:25:24	Jörg Hanisch (75)	M 35	29.04. Düsseldorf	Brutto: 3:26:44
3:34:41	Eberhard Dunger (51) Platz 12 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	M 60	14.10. Essen	Brutto: 3:35:05
3:35:08	Andreas Brück (58) Fehlt leider in Nordrhein-Senioren-Bestenliste	M 50	30.09. Berlin	Brutto: 3:43:33
3:42:00	Rainer Krüger (62) Top 50 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	M 50	29.04. Düsseldorf	Brutto: 3:43:21
3:48:05	Julien Levy (85)	M 20	29.04. Düsseldorf	Brutto: 3:49:25
3:53:50	Siegfried Schönberg (66)	M 45	20.05. Duisburg	Brutto: 3:54:03
4:09:51	Matthias Busch (65)	M 45	30.09. Berlin	4:34:37

Frauen

10 km Straße

49:56	Annette Bohnes (68)	W 40	11.11. Düsseldorf-Hassels	Brutto: 50:03
51:52	Birgit Black (54) Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	W 55	07.04. Düsseldorf-Benrath	Brutto: 52:12
52:19	Veronika Scharbatke (50) Platz 9 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	W 60	11.11. Düsseldorf-Hassels	Brutto: 52:49
54:22	Daniela Levy (87)	W 20	11.11. Düsseldorf-Hassels	Brutto: 54:52
58:42	Gabriele Pohlmann (41)	W 70	07.04. Düsseldorf-Benrath	Brutto: 59:01
75:00	Sabine Rademacher (47)	W 65	11.11. Düsseldorf-Hassels	Brutto: 75:19

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

45:15,6	Dagmar Wilde (63)	W 45	29.01. Hilden	
46:17,3	Sabine Schubert (60)	W 50	29.01. Hilden	
50:23,6	Elisa Marzo (88)	W 20	07.10. Wuppertal (Sambatrasse)	
51:22	Birgit Black (54)	W 55	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)	
55:34	Cordula Hümpfner (61)	W 50	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)	
55:39	Dörthe Stöhr (70)	W 40	25.03. Düsseldorf (Volksgarten)	
57:01	Susanne Böhnke (61)	W 50	28.07. Duisburg-Homberg	Brutto: 57:31
64:22,3	Gabi Krüger (63)	W 45	29.01. Hilden	
65:59	Gerlinde Kiel (51)	W 60	28.07. Duisburg-Homberg	Brutto: 66:13

Halbmarathon

1:39:20	Dagmar Wilde (63) Platz 3 Kreis-Bestenliste	W 45	07.04. Düsseldorf-Benrath	Brutto: 1:39:28
			Platz 11 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	W 45
1:45:45	Annette Bohnes (68) Platz 4 Kreis-Bestenliste	W 40	07.04. Düsseldorf-Benrath	Brutto: 1:45:54
			Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste	W 40
1:58:36	Cordula Hümpfner (61)	W 50	14.10. Köln	Brutto: 2:13:13
1:58:52	Daniela Levy (87)	W 20	14.10. Köln	Brutto: 2:14:17

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

2:03:34	Ingeburg Keller (54)	W 55	24.06. Köln-Mülheim	Brutto: 2:03:55
2:03:42	Dörthe Stöhr (70)	W 40	24.06. Köln-Mülheim	Brutto: 2:04:04

Marathon

3:36:04	Dagmar Wilde (63) Platz 4 Kreis-Bestenliste	W 45	29.04. Düsseldorf	Brutto: 3:37:24 Platz 10 Nordrhein-Senioren-Bestenliste W 45
3:43:20	Annette Bohnes (68)	W 40	02.06. Oberwesel-Koblenz	Brutto: 3:43:34

nicht bestenlistenfähig, da nicht für LCW gestartet.

Ex-LCWer **Miles Gutbrod** fühlt sich beim TSV Bayer 04 Leverkusen sehr wohl. Das wirkt sich auch auf seine Leistungen aus. In der Kreis-Bestenliste 2012 ist Miles in der M 15 von 300 m bis 5 km auf Straße ganz vorne platziert:

300 m: 40,13 - 09.09. Aachen	Platz 1	2.000 m: 6:48,56 - 19.05. Wesel	Platz 3
800 m: 2:08,63 - 28.09. Erkelenz	Platz 2	5 km Straße: 18:14 - 04.03. Leverkusen	Platz 1

LCW-Mitglied Arne Lawrenz ist neuer Zoodirektor

Jetzt ist es auch amtlich! LCW-Mitglied Dr. Arne Lawrenz wird Nachfolger von Dr. Ulrich Schürer als Direktor des Wuppertaler Zoos. Der gebürtige Berliner ist bereits seit 15 Jahren als Tierarzt im Zoo tätig. Er kennt sich also bestens aus. Wir wünschen ihm auch von dieser Stelle aus viel Erfolg bei seiner verantwortungsvollen Tätigkeit.

Norbert Korte

Wir begrüßen als neues Mitglied!

Hendrik Pörner (99)

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:

80 Jahre	Edit Kann	26.07.33		
70 "	Bernd Bahne	28.06.43		
65 "	Hans-Jürgen Busch	04.06.48		
65 "	Friedhelm Garze	12.07.48		
65 "	Hans-Hermann Gronemeyer	21.07.48		
60 "	Ralph Penner	30.07.53	50 Jahre	Dagmar Wilde 18.05.63
55 "	Bernd Franke	12.05.58	50 "	Muammer Olcun 22.05.63
55 "	Andreas Brück	04.07.58	50 "	Elke Busch 03.06.63
50 "	Jörg Hohmann	10.03.63	25 "	Elisa Marzo 12.04.88

Norbert Korte