

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-ECHO (Ausgabe 92, Nov. 2007)

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

Unsere weiteren Lauftermine 2007/2008 (mit Startgelderstattung)

Mo., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf	5 + 10 km
Sa., 12. Jan.	„Rund um die Anger“ in Duisburg-Huckingen	5 + 10 km
Sa., 16. Febr.	OTV-Meile in Oberhausen (Kaisergarten)	4 + 10,1 km
So., 9. März	Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl	5 km + Drittelmarathon (14,065 km)

Interessante Meisterschaftstermine 2008

So., 13. Jan.	Wesdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf
So. 10. Febr.	Nordrhein-Crossmeisterschaften in Dormagen-Straberg
1./2. März	Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt
Sa., 8. März	Deutsche Crossmeisterschaften in Ohrdruf (Thüringen)
Sa., 5. April	Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Reil an der Mosel
Fr., 18. April	Westdeutsche 10.000-m-Bahnmeisterschaften in ???
Do., 22. Mai	Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Bottrop(?)
12./13. Juli	Deutsche Senioren-Meisterschaften II in Schweinfurt
Fr., 12. Sept.	Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Karlsruhe
Sa., 20. Sept.	Westdeutsche + Nordrhein-Meisterschaften über 10 km in Wegberg

Weihnachtsfeier am 7. Dezember

Bitte nicht vergessen! Die diesjährige Weihnachtsfeier findet am Freitag, dem 7. Dezember, ab 19.00 Uhr, wieder bei Musik und Tanz im Haus Sondermann (Siebeneicker Straße an der Grenze zu Neviges) statt. Wir hoffen auf eine ähnlich gute Beteiligung wie im vergangenen Jahr.

Der Vorstand

Vereinsfahrt 2008

(Freitag, 13. Juni - Sonntag, 15. Juni)

Unsere Vereinsfahrt führt uns im kommenden Jahr wieder nach Norddeutschland. Wir haben bereits Zimmer im *Landhaus Feyen* in *Mittegroßefehn* vorgebucht.

Am ersten Tag besuchen wir die Meyerwerft in Papenburg. Am Samstag steht dann die Laufveranstaltung in Hesel im Mittelpunkt. Folgende Wettbewerbe werden angeboten:

Staffelmarathon (3 x 14 km)	15.20 Uhr	Nordic-Walking	15.35 Uhr
2/3-Marathon	15.25 Uhr	5-km-Lauf	16.00 Uhr
Marathon	15.30 Uhr	10-km-Lauf	16.45 Uhr

Darüber hinaus haben wir aber auch schon weitere Programmpunkte ins Auge gefasst, über die wir demnächst noch informieren werden.

Die Kosten für zwei Übernachtungen mit Frühstück und einem Abendessen belaufen sich auf:

Doppelzimmer (2 Personen)	158,50 Euro
Einzelzimmer (1 Person)	88,80 Euro

Anmeldungen sind ab sofort bis zum **28.02.08** durch Überweisung des Übernachtungspreises auf folgendes Konto möglich:

Rainer Krüger Kto.-Nr. 235 207 070 BLZ 330 605 92 (Sparda Bank West)

Rainer Krüger
Breitensportwart

Gocher Steintorlauf (10.06.) – 10 km (4 Runden): 1. Andreas Gerrits (80/ Aachener TV) 34:05 ...
Werner Beecker (32) 44:23 (M 75/1.) 101 Läufer + 26 Läuferinnen im Ziel.
- amtlich vermessene Strecke -

82. Comrades Ultra-Marathon (17.06.) – Norbert Korte Magdalene Ochs gewinnt beim größten Ultra-Marathon der Welt eine Bronzemedaille

Im letzten Jahr schrieb Magdalene Ochs begeistert über ihren Start beim Two Oceans Ultra-Marathon über 56 km in Südafrika. Auch in diesem Jahr zog es sie wieder in den afrikanischen Süden. Diesmal nahm sie am 82. Comrades Marathon von Pietermaritzburg über wahnsinnig lange 89,3 km nach Durban teil. Nach 10:29:37 Std. erreichte sie als 662. Frau das Ziel. Ich fand ihren Namen eigentlich mehr zufällig im Spiridon-Laufmagazin 08/07.

Der Comrades ist der älteste und bei weitem größte Ultramarathon der Welt. Hunderttausende von Zuschauern säumten die Strecke; das Fernsehen berichtete 12 ½ Std. lang live.

Die Läufer starteten in acht Blocks entsprechend ihren Qualifikationszeiten. Beim Start um 5.30 Uhr vor dem Rathaus in Pietermaritzburg zeigte das Thermometer nur ./. 2° an, im Ziel dagegen +24°. Schon um diese Uhrzeit verfolgten tausende Zuschauer den Start. Die Organisation war nahezu perfekt. 50 riesige, wohlausgestattete Verpflegungsstände wetteiferten um den Titel für den besten. Die zahlreichen Helferinnen und Helfer waren freundlich und kompetent.

It will define you – war auch das Motto des diesjährigen Laufes. Wir geben nicht auf, wir widerstehen: Pain lasts for days, giving up lasts for ever. Am Gipfel des Fields Hill waren die Läuferinnen und Läufer fast immer noch auf der gleichen Höhe wie am Start und das nach fast 70 km. Jetzt ging es aber wirklich runter. Zehntausende laufbegeisterte Zuschauer wollten durch einen Blick in die Gesichter der bejammernswerten Gestalten einen kleinen Eindruck von der Hölle bekommen. Ironischerweise riefen sie auch noch: „You’re looking good.“ Lauter Lügner!

Der Höhepunkt des Rennens ist nicht der Einlauf des Siegers, sondern unbestreitbar die Frage: Wer erreicht noch als Letzter das Ziel in 12:00:00 Std. Die Nation saß wie immer vor dem Fern-

seher oder war live dabei. Trauben von Läufern spurteten zuletzt mit ungeahnten Kräften. Pünktlich nach 12 Std. wurde eine Kanone abgefeuert. Die Menge grölte und machte einen infernalischen Lärm. Der letzte Läufer erhielt einen riesigen Pokal – gestiftet von einer Dame, die immer mit dem Zielschluss zu kämpfen hatte. Ihr Credo: Niemand muss sich mehr anstrengen, als der Athlet, der es als Letzter noch so eben schafft. Der Läufer, der nur eine Sekunde später kam, durfte den Fernsehzuschauern erklären, wie er sich fühlte.

Eine Besonderheit des Rennens ist die Kameradschaft, die auch offiziell gefördert und gefordert wird. Ein Läufer, der nicht mehr mit eigener Kraft ins Ziel kommen kann, darf von seinen Begleitern ins Ziel getragen, gezerrt oder gerollt werden.

Trotz aller Strapazen hatte Magdalene diese Probleme nicht. Sie kam weit vor dem Kanonenschuss für den Letzten ins Ziel. Sie erhielt sogar noch eine Bronzemedaille, die allen Läuferinnen und Läufern zusteht, die es zwischen 9 + 11 Std. schaffen.

1. Olesya Nurgaliewa (Russland) 6:10:11 ... 662. Magdalene Ochs (54) 10:29:37 10.066 Läuferinnen + Läufer im Ziel (Frauenanteil 17,5 % = ca. 1.700 - 1.800)

Strecke: abwechselnd gelaufen als Up-Run (2.000 Höhenmeter, ca. 86 km) und Down-Run (89,3 km, 1.400 Höhenmeter) zwischen Pietermaritzburg (ca. 650 m N.N.) und Durban (10 m N.N.).

Sommernachtslauf in Duisburg-Huckingen (30.06.): Tolle Zeit von Nikolai Werner über 5 km

5 Männer, männl. Jugend: 1. Nikolai Werner (89) 16:23,0 ... 8. Muammer Olcun (63) 17:54,5 (M 40/1.) 16. Wolfgang Stein (39) 19:14,4 (M 65/1.), 18. Adolf Keller (44) 19:18,1 (M 60/1.), 48. Janis Bauer (94) 24:39,5 (MJ/7.), 55. Harald Sohnius (35) 25:45,4 (M 70/1.) 70 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Katja Kanditt (77/ Mönchengladbacher LG) 19:34,5 ... 4. Martina Bauer (64) 20:47,8 (W 40/1.) 33 Frauen im Ziel.

10 km: 1. Magnus Kreth (76/ ASV Duisburg) 32:40 ... 51 Werner Beecker (32) 43:13 (M 75/1.) 155 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

Mit 7 ersten Plätzen kehrten unsere LCWerinnen und LCWer aus Huckingen erfolgreich zurück. Nikolai Werner gewann sogar die Gesamtwertung über 5 km in der superguten Zeit von 16:23 Min. Bisher ist er noch nie unter 17:00 Min. gelaufen. Da es sich aber um keine amtlich vermessene Strecke handelte, dürfen die Zeiten nicht überbewertet werden.

N.K.

Bunert-Sommerlauf in Meerbusch-Bösinghoven (07.07.):

Leider keine neue Bestzeit für Danilo Marzo

5 km: 1. Joaquim Da Silva (71/ Mönchengladbacher LG) 16:38 ... 22. Wolfgang Stein (39) 19:12 (M 65/1.), 23. Adolf Keller (44) 19:14 (M 60/2.), 42. Werner Beecker (32) 20:51 (M 75/1.), 89. Harald Sohnius (35) 24:33 (M 70/1.) 167 Läufer + 92 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Alexander Großmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 33:08 ... 39. Danilo Marzo (57) 42:13 (M 50/7.), 55. Andreas Brück (58) 45:00 (M 45/10.) 150 Läufer + 48 Läuferinnen im Ziel.

- keine amtlich vermessenen Strecken -

N.K.

Deutsche Seniorenmeisterschaften II in Fulda (13. - 15.07.): Werner Beecker räumte drei Titel ab

10.000 m, M 75 (13.07.): 1. Werner Beecker (32) 43:39,11; 2. Edmund Schepp (31/TuS Wiesbaden-Rambach) 44:48,05

5.000 m, M 75 (14.07.): 1. Werner Beecker (32) 22:03,92; 2. Ernst Pfisterer (ASG Triathlon Hockenheim) 24:32,05

1.500 m, M 75 (15.07.): 1. Werner Beecker (32) 5:56,51; 2. Helmut Thumm (31/ LG Filder) 6:27,22

Werner Beecker bestätigte bei den Deutschen Meisterschaften erneut, dass er in seiner neuen Altersklasse M 75 in einer eigenen Liga läuft. Seine mehr als deutlichen Siege sind nicht etwa auf das Fernbleiben starker Konkurrenten zurückzuführen. Es gibt in M 75 - zumindest im Moment - keinen besseren als ihn.

Werners Zeiten wirken auf den ersten Blick nicht besonders beeindruckend. Insgeheim hat bestimmt der ein oder andere mit einer neuen Deutschen Bestleistung gerechnet. Die Witterungsbedingungen mit Hitze und Wind waren aber gerade für Langstreckler alles andere als leistungsfördernd. Trotzdem kam er am Freitag über 10.000 m, als die Bedingungen noch etwas günstiger waren, bis auf 7 Sek. an die Deutsche Bestleistung von Heinrich Gutbier (43:32,40 Min./1998) heran.

Deutsche Jugend-Staffel-Meisterschaften in Erfurt (21./22.07.):

Besonderes Erlebnis für Jan-Philipp Werner – Norbert Korte

4 x 400-m-Staffel: 1. LG NIKE Berlin 3:15,23 ... 21. SG LA Wuppertal 3:29,37

Die Deutschen Jugend-Staffelmeisterschaften finden schon seit vielen Jahren immer im Rahmen der „großen“ Deutschen Meisterschaften der Erwachsenen statt. Die zwischen dem BTV, PSV und LCW eingegangene Startgemeinschaft für den Bereich der männlichen Jugend A bot Jan-Philipp Werner das einmalige Erlebnis, gemeinsam mit seinen Staffelnkameraden Alexander Fleischmann, Tim Liebenamm und Matthias Berenz (alle PSV) vor einem größeren Publikum gegen die besten deutschen Jugendstaffeln antreten zu können. 27 Staffeln bewarben sich in 4 Vorläufen um die 10 Endlaufplätze. Als die SG LA im vierten und letzten Vorlauf mit Alexander Fleischmann an den Start ging, war schon klar, dass es angesichts des hohen Niveaus in den ersten drei Vorläufen für die Endlaufqualifikation nicht reichen würde. In dem von der LG Olympia Dortmund in 3:19,92 Min. gewonnenen 4. Vorlauf blieb der SG LA in 3:29,37 Min. nur Platz 5 von 7 Staffeln. Eine bessere Zeit wäre ohne die Behinderung bei einem Stabwechsel möglich gewesen. Aber das passiert immer wieder und lässt sich bei der 4 x 400-m-Staffel nie ausschließen. Schneller als 3:22,31 Min. hätte die SG LA allerdings für eine Endlaufteilnahme laufen müssen. Eine Zeit, die so oder so außerhalb ihrer Möglichkeiten lag.

Sommerabendlauf in Düsseldorf-Benrath (27.07.): Veronika Scharbatke mit neuer Bestzeit!

5 km (2 Runden): 1. Sebastian Meurer (86/ Team Outdoor) 16:29,3 ... 50. Werner Beecker (32) 21:20,2 (M 70/1.) 125 Läufer + 62 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer (4 Runden): 1. Carsten Eich (70/ Rhein-Marathon Düsseldorf) 30:55,5 ... 43. Adolf Keller (44) 40:23,4 (M 60/2.), 48. Wolfgang Stein (39) 41:08,9 (M 65/1.), 77. Danilo Marzo (57) 43:40,3 (M 50/5.), 149. Wolfgang Senkler (55) 47:50,0 (M 50/11.), 271. Norbert Korte (50) 60:25,2 (M 50/24.) 280 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Steffi Buss (75/ ASC Rosellen) 39:35,1 ... 7. Veronika Scharbatke (50) 44:48,4 (W 55/1.) 105 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Als Veronika Scharbatke mich in der letzten Runde überholte, sackte meine Motivation endgültig auf den Tiefpunkt. Veronika lief aber einer neuen Bestzeit entgegen. Sie blieb erstmals unter 45:00 Min. Im weiteren Saisonverlauf steigerte sie sich sogar bis auf 44:40 Min. Mit 46:55 Min. fing sie im vergangenen Jahr beim Düsseldorfer Martinslauf an. Sie verbesserte sich also um mehr als 2 Min. Das macht ihr so schnell keiner nach.

Veronikas Läufe über 10 km im LCW-Trikot:

Düsseldorfer Martinslauf (12.11.06):	46:55	- keine amtlich vermessene Strecke -	
Herner Silvesterlauf (31.12.06):	48:06	- keine amtlich vermessene Strecke -	
Ratinger Neujahrslauf (07.01.07)	47:01	- amtlich vermessene Strecke -	
Moers (28.04.)	48:00	- amtlich vermessene Strecke -	
Düsseldorf (24.06.)	45:16	- amtlich vermessene Strecke -	
Düsseldorf-Benrath (27.07.)	44:48,4	- amtlich vermessene Strecke -	
Mannheim (15.09.)	44:41	- amtlich vermessene Strecke -	
Duisburg (22.09.)	44:40	- amtlich vermessene Strecke -	N.K.

Nordrhein-Straßenlaufmeisterschaften über 10 km in Eschweiler-Dürwiß (04.08.): LCW holte wie gewohnt wieder vier Titel ab - Norbert Korte

1. J. Kiprono-Keter (84/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 31:47 ... 138. Adolf Keller (44) 40:25 (M 60/1.), 139. Wolfgang Stein (39) 40:32 (M 65/1.), 162. Werner Beecker (32) 43:11 (M 70/1.), 181 Norbert Korte (50) 46:11 (M 55/12.) 197 Läufer + 84 Läuferinnen im Ziel (außerdem in einem separaten Lauf 518 Läufer/innen in der offenen Wertung)

Trotz der weiten Fahrt nach Eschweiler-Dürwiß in der Nähe von Aachen kamen wir pünktlich an. Das gute Wetter sorgte bereits im Auto für die ersten Schweißperlen. Für eine Grillparty waren die Voraussetzungen sehr gut. Die meisten Läufer haben es dagegen lieber etwas kühler.

Der Dürwißer Volkslauf, in den die Nordrheinmeisterschaften diesmal eingebettet waren, ist bei der Bevölkerung sehr beliebt. Nicht nur im Start- und Zielbereich, sondern auch unterwegs an dem 2 km langen Rundkurs herrschte eine ausgelassene Stimmung. Die Anwohner hatten Tische und Stühle auf die Bürgersteige gestellt und feuerten die Läuferinnen und Läufer bei Bier und Zigaretten lautstark an.

Der Start auf einer relativ schmalen Straße sorgte gleich zu Beginn schon für Probleme. Das Starterfeld wollte sich nicht hinter die Startlinie zurückdrängen lassen. Schließlich gaben die Kampfrichter entnervt auf und schickten das Feld auf die Reise.

Der hitzeerprobte Adolf Keller, der erst am Schluss so richtig in Schwung kam, holte in der letzten Runde noch einen Rückstand von ca. 100 m auf Wolfgang Stein auf. Angesichts der Wärme waren die Zeiten unserer drei Musketiere sehr gut, sodass eigentlich von vornherein kein Zweifel bestehen konnte, dass die Titel nach Wuppertal gingen. Adolf Keller hatte am Ende einen Vorsprung von mehr als 2 Min. auf Friedrich Klinkenberg (DJK Armanda Würselen), Wolfgang Stein allerdings nur von 15 Sek. auf Dieter Schönlau vom TSV Viktoria Mülheim. Der Dritte, Siegfried Kalweit (ebenfalls TSV Vikt. Mülheim), lief noch 41:19 Min. Die M 65 war also in der Spitze stärker besetzt als die M 60.

Da keine Altersklasse M 75 ausgeschrieben worden war, blieb Werner Beecker nichts anderes übrig als in der jüngeren Altersklasse M 70 zu starten. Aber auch hier setzte er sich mit rd. 7 Min. Vorsprung durch.

Für die Mannschaftwertung M 60+ musste der dritte Mann entscheiden. Der dritte Mülheimer schaffte aber mal gerade eine 49-er Zeit. Damit war auch der Weg frei für den Mannschaftstitel.

Mit einer Endzeit von 46:11 Min. übertraf ich meine schlimmsten Befürchtungen. Trotz dieser indiskutablen Leistung fühlte ich mich hinterher völlig „platt“. Ich brauchte lange, um mich zu erholen. Immerhin ging es mir aber noch deutlich besser als anderen, die ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen mussten.

Neukirchener Sommerabendlauf (10.08.): Adolf Keller diesmal ohne Biss

5 km: 1. Julian Ziob (89/ SFD 75 Düsseldorf) 17:06 ... 14. Wolfgang Stein (39) 19:40 (M 65/1.), 18. Adolf Keller (44) 20:06 (M 60/2.), 33. Werner Beecker (32) 22:11 (M 75/1.), Harald Sohnius (35) 26:17 (M 70/1.) 95 Läufer + Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

N.K.

Rund um Wuppertal (12.08.): Zum letzten Mal! – Norbert Korte

Herren: 1. LG Wuppertal „schnelle Männer“ 7:12:05 ...

8. Laufftreff Eckbusch 8:05:44 Carsten Drews (als Gast) – Ralph Penner – Adolf Keller – Norbert Korte – Rainer Krüger – Guido Witte (als Gast) – Nicolai Braschos – Frank Bodde (als Gast) – Michael Bohn (als Gast) – Rolf Werg

16. Laufftreff Fuchspark 8:41:30 Friedhelm Garze – Stefan Krüger – Wolfgang Senkler – Wolfgang Stein – Danilo Marzo – Walter Hümpfner – Jörg Hanisch – Martin Blunck – Volker Heinrichs – Kai Koslowski

Damen: 1. LG Wuppertal „Wilde Hühner“ 8:57:52 ...

5. Laufftreff Eckbusch 10:10:16 Ingeburg Keller – Vera Garze-Hellmich – Gabi Krüger – Sylvia Korte – Dagmar Wilde – Cordula Hümpfner – Doerthe Schmidt (als Gast) – Martina Bremme – Ulrike Kostka-Fray – Gabi Pohlmann

„Rund um Wuppertal“ ist in der Wuppertaler Läuferzene weiterhin ein wichtiger Termin. 22 Herren-, 5 Damen- und 6 Mixed-Mannschaften sorgten wieder für viel Trubel auf der Strecke und an den Wechsellpunkten. Trotzdem wird es wohl im kommenden Jahr keine Wiederholung geben. Rote Erde Schwelm zieht sich als Veranstalter zurück. Die verantwortlichen Leute werden nicht jünger und die Zahl der helfenden Hände nicht größer. Angesichts des nicht geringen Sicherheitsrisikos dürfte sich kaum ein neuer Veranstalter finden lassen.

Läuferabend des TuS 84/10 Essen (15.08.):

Dominik Wendel gegenüber den Vereinsmeisterschaften im Mai klar verbessert

Schüler C + D, 1.000 m: 1. Moritz-Tim Schiller (97/ DJK SG Tackenberg) 3:27,04 ... 5. Dominik Wendel (97) 3:36,26, 6. Miles Gutbrod (97) 3:43,48, 11. Fabius Loepke (96) 4:40,75

Schüler A + B, 1.000 m: 1. Christopher Schott (93/ Werdener Tbd.) 2:53,01 ... 17. Mats Gutbrod (94) 3:50,10

Schülerinnen C + D, 800 m: 7. Julia Loepke (98) 4:14,31

Bunerts-Sambatrassenlauf (19.08.): Volker Heinrichs im passenden Outfit für die Zoo-Durchquerung – Norbert Korte

10 km Männer, männl. Jugend: 1. Marc Walter (74)/ Wuppertal 35:45 ... 10. Rolf Werg (56) 39:10 (M 50/2.), 18. Adolf Keller (44) 39:50 (M 60/1.), 42. Wolf-Ulrich Staiger (61) 44:09 (M 40/21.), 47. Jörg Hanisch (75) 44:46 (M 30/11.), 86. Volker Heinrichs (44) 49:40 (M 60/4.) 171 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Bettina Treibert (61/ Ohligser TV) 40:07 ... 45. Gerlinde Kiel (51) 1:05:33 (W 50/5.) 49 Läuferinnen im Ziel.

5 km Fun Run Männer: 1. Nikolai Werner (89) 17:01 (rd. 12 s Vorsprung vor dem 2.) 31 Läufer im Ziel.

5 km Fun Run Frauen: 1. Martina Bauer (64) 21:44, 2. Helga Mankel (63/ ART Düsseldorf) 22:30, 3. Carolin Müller (90) 23:02 25 Läuferinnen im Ziel.

1,5 km Jugend: 1. Karin Böhnke (91) 5:18 2 Läuferinnen + 3 Läufer im Ziel.

1 km Schüler: 1. Janis Bauer (94) 3:44 26 Läufer + 17 Läuferinnen im Ziel.

Ich persönlich hatte kein besonders gutes Gefühl vor dem 1. Sambatrassenlauf zugunsten der Nordbahntrasse. Ich fürchtete, dass sich Spaziergänger und Läufer gegenseitig allzu sehr behindern könnten. Es klappte dann aber doch ganz gut, sicherlich auch aufgrund unserer umsichtigen Streckenposten. Insofern hatte die organisatorische Beteiligung an dieser Veranstaltung durchaus positive Auswirkungen auf unser gutes Image als Laufveranstalter.

Bei der Premierenveranstaltung lief natürlich noch nicht alles reibungslos. Das lag aber nicht in unserer Verantwortung. Es hat sich aber wohl niemand beschwert. Zumindest habe ich nichts gehört. Es waren wohl alle recht zufrieden.

Schnellster auf der Walkingstrecke über 5 km war Hans-Joachim Saleina in 33:47 Min., der sich zwischenzeitlich unserem Verein angeschlossen hat. Hans-Joachim Saleina gehörte einmal zu den besten deutschen Gehern. Seine Bestzeit über 20 km ging er 1970 im Trikot von Bayer 05 Uerdingen in 1:38:03 Std. Später wechselte er zum ASV Wuppertal und zu Rot-Weiß Wuppertal.

Für besonderes Aufsehen sorgte Volker Heinrichs, obwohl er nicht unbedingt durch ganz große Leistungen auffiel. Passend zur Streckenpassage durch den Zoo mit der Großkatzenanlage trug er ein Leopardentrikot mit der Startnummer 100.

Nach diesem hoffnungsvollen Beginn ist bereits ein Termin für das kommende Jahr ins Auge gefasst worden, es ist der 22. Juni.

2. Tag der Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie (23.08.):

Nikolai Werner wie entfesselt - Norbert Korte

5.000 m: 1. Lars Haferkamp (79/ TV Refrath) 14:31,84 ... 21. Nikolai Werner (89) 16:07,09 111 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Die Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie ist eins der wenigen Stadion-Sportfeste, die von den Aktiven noch angenommen wird. Ansonsten dominiert die Straßenlaufszene. Zum Erfolg tragen sicherlich die festen Startzeiten der einzelnen Leistungskategorien bei. Wer sich beispielsweise mit einer Bestzeit von 20:00 Min. über 5.000 m meldet, kann schon in der Ausschreibung die genaue Uhrzeit für den Beginn seines Laufes nachlesen.

Vor der Fahrt mit Trainer Muammer Olcun nach Bergisch Gladbach-Refrath absolvierte Nikolai noch ein leichtes Abschlusstraining auf der Oberbergischen Straße. Als er mir eine Zeit von 16:15 Min. nannte, mit der er sich gemeldet habe, stieß er bei mir auf ungläubiges Erstaunen. Bisher war er noch nie unter 17:00 Min. auf der Bahn gelaufen und die 16:23 auf der Straße beim Sommer-nachtslauf in Duisburg-Huckingen mochte ich nicht so recht gelten lassen. Nikolai konnte zwar auch auf 9:13,72 Min. über 3.000 m verweisen, aber 3.000 m sind nicht 5.000 m. Auf den restlichen 2.000 m kann noch viel passieren. Mir schien ein Debakel vorprogrammiert. In einem Lauf zu stecken, in dem alle anderen schneller sind, kann die Kampfmoral ganz schön in den „Keller“ drücken. Aber Nikolai belehrte mich eines besseren. Mit tollen 16:07,09 Min. rückte er auf Platz 7 in unserer Vereins-Bestenliste vor. Mit dem Gesamt-Dritten Yannik Duppich (Gerolsteiner LGV) und dem Gesamt-20. Julian Ziob (SFD 75 Düsseldorf) waren in Refrath nur zwei Jugendliche schneller als er. Duppich lief allerdings mit 15:14,42 Min. in einer anderen Liga.

Vereins-Bestenliste 5.000 m (9 Läufer unter 16:25,0 Min.)

15:26,32	Ole Rosentreter (73)	M 20	02.08.96	Troisdorf
15:51,3	Volker Wengenroth (60)	M 20	13.09.87	Dortmund
15:55,63	Sascha Becker (77)	M 20	06.06.97	Menden
16:00,00	Jochen Kannebäcker (53)	M 20	03.08.85	Essen
16:03,0	Rolf Werg (56)	M 35	29.06.94	Düsseldorf
16:03,4	Jörg Hohmann (63)	M 20	09.07.89	Essen
16:07,09	Nikolai Werner (89)	MJA	23.08.07	Bergisch Gladbach
16:10,0	Norbert Korte (50)	M 20	11.05.76	Essen
16:11,0	Wolfgang Viert (41)	M 35	07.06.80	Remscheid

2003 ist übrigens zuletzt mit dem zwischenzeitlich zur LG Remscheid abgewanderten Frank Holberg (16:06,25 Min.) ein Wuppertaler besser als Nikolai gelaufen.

„Monte Sophia“ über 28,5 km (Gesamtanstieg 380 m) – 25.08.: Ein interessanter Lauf, der mehr Beachtung bei unseren Aktiven verdient hätte

1. Markus Breuer (76/ SV Bergwacht Rohren) 1:51:48 ... 27. Adolf Keller (44) 2:08:04 (M 60/1.)
414 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Aus der Ausschreibung: Der Monte Sophia ist ein anspruchsvoller Landschaftslauf über die Sophienhöhe, die aus dem Abraum des Braunkohlentagebaus Hambach entstanden ist. Sie liegt nahe der Stadt Jülich und des Veranstaltungsortes Niederzier. Die Sophienhöhe ist bewaldet, enthält Feuchtbiotope und ist beliebtes Ausflugsziel mit zahlreichen Wanderwegen. Sie erhebt sich 200 Meter über das umgebende, flache Gelände und ist das Trainingsgebiet der Läufer des TV Huchem-Stammeln.

Die 28,5 km des Monte Sophia zeigen die Sophienhöhe in ihrer gesamten Ausdehnung und bieten einige schöne Aussichten auf die Umgebung und in den Tagebau. Außer den ersten und letzten zwei Kilometern auf Asphalt führt die Strecke über feste Kieswege. Die Länge und Stärke der Steigungen variiert ständig und reicht von längeren, sanft ansteigenden Streckenbereichen bis zu kurzen Passagen mit heftigem Anstieg.

Das zum rheinischen Braunkohlenrevier gehörende Gelände gehört der RWE Power, die in diesem Revier jährlich bis zu 100 Mio. t Braunkohle fördert. Markenzeichen der Tagebautechnik sind die Schaufelradbagger, die größten fahrbaren Maschinen überhaupt.

Die Rekultivierung ehemaliger Betriebsflächen gilt in der Fachwelt als vorbildlich: wo früher Bagger arbeiteten, breiten sich heute Felder, Wälder und Seen aus. Braunkohle ist nicht auf Subventionen angewiesen, sondern bietet aus eigener Kraft über 10.000 Arbeits- und Ausbildungsplätze in der Region.

N.K.

Schüler-Stadtmeisterschaften auf der Oberbergischen Straße (25.08.):

3 Stadtmeistertitel für den LCW – Georg Rüttinger

Dreikampf

M 9:	1. Manuel Kessen (98)	861 Pkte.	50 m:	8,2 – Weit: 3,41 – Schlagball (80 g): 29,0
M 10:	3. Dominik Wendel (97)	905 Pkte.	50 m:	8,3 – Weit: 3,72 – Schlagball (80 g): 31,0
W 10:	3. Nadine Wehr (97)	958 Pkte.	50 m:	8,9 – Weit: 3,26 – Schlagball (80 g): 25,0
W 11:	4. Sarah Wehr (96)	1.088 Pkte.	50 m:	8,3 – Weit: 3,56 – Schlagball (80 g): 28,0
W 12:	8. Sarah Lisa Böhm (95)	994 Pkte.	75 m:	11,5 – Weit: 3,65 – Schlagball (80 g): 17,0

100 m, Schüler A: 1. Daniel Schmidt (92/ Barmer TV) 12,9 ... 5. David Stein (92) 13,7 - Ergebnis aus 3 Zeit-Endläufen -

1.000 m, Schüler C + D: 1. Miles Gutbrod (97) 3:31,7, 2. Dominik Wendel (97) 3:35,7 ... 7. Manuel Kessen (98) 4:02,8 (M 9/1.), 14. Fabius Loepke (96) 4:28,6 (M 11/4.) 17 Läufer im Ziel.

1.000 m, Schüler A + B: 1. Eric Vierhaus (93/ Polizei-SV Wuppertal) 2:56,5 ... 6. Mats Gutbrod (94) 3:38,4 (M 13/2.), 8. Janis Bauer (94) 3:43,0 (M 13/3.), 11. Georg Pohl (95) 3:50,8 (M 12/ 4.)

15 Läufer im Ziel.

800 m Schülerinnen C + D: 1. Maria Kirchner (97/ Barmer TV) 2:52,3 ... 7. Niki Gutbrod (96) 3:11,4 (W 11/2.), 8. Sarah Wehr (96) 3:14,1 (W 11/3.), 10.. Nadine Wehr (97) 3:19,1 (W 10/4.) 3:19,1

19 Läuferinnen im Ziel.

Das Duell zwischen Miles Gutbrod und Dominik Wendel über 1.000 m versprach bei den Stadtmeisterschaften aus LCW-Sicht die meiste Spannung. Dominik Wendel übernahm nach ca. 200 m die Führung, dicht gefolgt von Miles Gutbrod. Gemeinsam setzten sie sich schnell vom übrigen Läuferfeld ab. Nach ca. 700 m übernahm Miles die Führung. Anfangs konnte ihm Dominik noch folgen, doch Miles' Sieg in fantastischen 3:31,7 Min. fiel letztlich gegenüber Dominik (3:35,7) noch recht deutlich aus. Beide waren mit ihren neuen Bestzeiten sehr zufrieden, denn sie unterboten auch den bisherigen Vereinsrekord, den seit 1999 Jan-Philipp Werner hielt.

Vereins-Bestenliste 1.000 m - Schüler M 10 (unter 4:00,0 Min.)

3:31,7	Miles Gutbrod (97)	25.08.07 Wuppertal
3:35,7	Dominik Wendel (97)	25.08.07 Wuppertal
3:35,9	Jan-Philipp Werner (89)	26.09.99 Wuppertal
3:41,0	Nikolai Werner (89)	26.09.99 Wuppertal
3:52,9	Sebastian Breidenbach (85)	05.05.95 Wuppertal
3:55,99	Leif Mönter (77)	07.05.87 Wuppertal

Im gleichen Rennen gewann Manuel Kessen in 4:02,8 Min. in der M 9. Er wurde zweifacher Stadtmeister, denn auch beim Dreikampf überragte er mit seinen Leistungen und das gleich in seinem ersten Mehrkampf. Besonders beim Weitsprung und beim Ballwurf hat er aber noch ein gewaltiges Steigerungspotenzial. Leider hat er sich zwischenzeitlich für einen anderen Verein entschieden, weil er dort das Leichtathletik- mit dem Fußballtraining zeitlich besser verbinden kann.

Beim Dreikampf konnten auch Dominik Wendel und die Schwestern Nadine und Sarah Wehr durch gute Platzierungen überzeugen.

Sengbach-Talsperrenlauf (26.08.): Die Teilnehmerzahlen gehen insgesamt etwas zurück

3 km: 1. Rebekka Dresen (92/ Wermelskirchen) 13:05 ... 13. Mirka Frank (90) 16:39 (WJB/2.) 22 Läuferinnen + 32 Läufer im Ziel.

11 km Männer, männl. Jugend: 1. Günter Trust (63/ VfB Remscheid) 38:06 ... 27. Wolfgang Stein (39) 47:13 (M 65/1.), 46. Werner Beecker (32) 49:55 (M 75/1.), 57. Andreas Brück (58) 51:44 (M 45/13.), 164. Harald Sohnius (35) 60:55 (M 70/1.) 263 Läufer im Ziel

11 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Petra Maak (64/ TSV Bayer Dormagen) 41:00 ... 5. Veronika Scharbatke (50) 51:17 (W 55/1.), 20. Ingeburg Keller (54) 60:09 (W 50/2.), 82. Gabi Krüger (63) 70:56 (W 40/14.) 107 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer (keine amtlich vermessene Strecke): 1. Dennis Böttcher (86/ SEB Bank) 1:13:50 ... 64. Danilo Marzo (57) 1:36:33 (M 50/6.), 144. Friedhelm Garze (48) 1:43:14 (M 55/3.), 175. Rainer Krüger (62) 1:45:52 (M 45/52.), 177. Peter Muschkiet (64) 1:45:54 (M 40/50.), 192. Jörg Hanisch (75) 1:47:25 (M 30/17.), 243. Walter Hümpfner (59) 1:51:36 (M 45/50.), 317. Wolfgang Senkler (55) 1:57:41 (M 50/36.) 437 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Carmen Otto (75/ LG Südsauerland) 1:30:53 ... 32. Cordula Hümpfner (61) 2:01:30 (W 45/4.) 69 Läuferinnen im Ziel.

Im Halbmarathonlauf ging die Teilnehmerzahl um rd. 18 % zurück, nicht alarmierend, aber immerhin beachtenswert. Über 11 km waren es dagegen ein paar Läuferinnen und Läufer mehr. Erstmals wurde der bib-Chip eingesetzt, um die Zielerfassung zu optimieren. Die Veranstaltung besticht immer wieder durch die landschaftliche Schönheit der Strecke und ihre heimelige Atmosphäre. Das Umfeld mit unbefestigten Parkplätzen und mangelnden Umkleide- und Duscmöglichkeiten entspricht aber nicht mehr dem heute üblichen Standard.

Veronika Scharbatke belegte in der Gesamtwertung über 11 km Platz 5. Das spricht für ihre Klasse. Abgesehen von der Siegerin Petra Maak gab es aber offensichtlich nicht viele starke jüngere Konkurrentinnen.

N.K.

Nordrhein-Kreisvergleichskämpfe in Duisburg (26.08.):

Alexa Vogel gehörte zu den Siegerinnen - Norbert Korte

Schülerinnen A – 300 m: 1. Pia Borkenhagen (92/ Kreis Bonn/Rhein-Sieg) 41,48 ... 7. Alexa Vogel (92) 43,71

Alexa Vogel wurde die Ehre zuteil, den Kreis Bergisches Land gemeinsam mit Halima Albert vom Barmer TV über 300 m bei den Kreis-Vergleichskämpfen in Duisburg vertreten zu dürfen. Im ersten von 4 Zeitendläufen belegte sie in 43,71 s hinter Halima Albert (42,88 s) Platz 3. Im Kreis von 25 A-Schülerinnen aus den 13 Kreisen des Verbandsgebietes bedeutete das am Ende Platz 7. Gegenüber den im Mai bei den Kreismeisterschaften gelaufenen 44,45 s steigerte sie sich deutlich. Die Schülerinnen des Kreises Bergisches Land gewannen schließlich mit 92,0 Pkten. vor dem Kreis Bonn/Rhein-Sieg (89,5) und dem Kreis Düsseldorf/Neuss (84).

Deutsche Halbmarathonmeisterschaften in Bad Liebenzell (02.09.):

Nur Veronika Scharbatke vertrat Wuppertal bei den Deutschen

Frauen: 1. Irina Mikitenko (72/ TV Wattenscheid) 1:10:03 ... 98. Veronika Scharbatke (W 55/7.) 1:40:02 (1:39:53 Netto) 158 Läuferinnen im Ziel.

Aus Spiridon 10/07: Mit dem idyllisch im Nordschwarzwald gelegenen Kurstädtchen Bad Liebenzell fand der DLV nach den 10-km-Meisterschaften 2004 nun auch für die Halbmarathon-Titelkämpfe einen geeigneten Ausrichter. Eine mit Bedacht ausgesuchte, mehrfach zu durchlaufende schnelle Rundstrecke traf den Geschmack der Langstreckler ebenso wie das läuferfreundliche Wetter. Der äußere Rahmen bei diesen Deutschen Meisterschaften stimmte also.

N.K.: Nach einer langen Saison mit vielen Wettkämpfen und sehr guten Leistungen schaffte es Veronika erwartungsgemäß nicht, ihre tolle Zeit von Paderborn Anfang April (1:38:35 Netto) noch einmal zu toppen. Netto blieb sie aber auch in Bad Liebenzell unter 1:40 Std.

Bertlicher Straßenläufe (02.09.): Danilo Marzo mit neuer Bestzeit!

10 km: 1. Timo Zimmermann (87/ TV Wattenscheid) 34:55 ... 17. Andreas Brück (58) 43:53 (M 45/2.), 23. Eberhard Dunger (51) 45:04 (M 55/3.) 118 Läufer + 49 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon: 1. Stefan Losch (68/ Tusem Essen) 1:14:34 ... 40. Danilo Marzo (57) 1:33:27 (M 50/4.), 74. Wolfgang Senkler (55) 1:40:53 (M 50/7.) 240 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

Danilo Marzo, der erst seit Anfang des Jahres dem LCW angehört, verbesserte seine im April in Duisburg gelaufene Bestzeit um rd. 1 ½ Minuten. Andreas Brück blieb zum ersten Mal unter 44:00

Minuten und auch Wolfgang Senkler konnte mit seiner Halbmarathonzeit als Vorbereitung auf den Berlin-Marathon sehr zufrieden sein.

N.K.

20. Düsseldorfer Kö-Lauf (02.09.): LCWer nur über 4 km dabei

4 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Adie Jarri, M 20 (Marokko) 12:45 ... 137. Volker Heinrichs (44) 19:17 (M 60/3.) Netto-Zeiten 339 Läufer im Ziel.

4 km Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Sanaa Kubaa (85/ LG Hilden) 14:37 ... 109. Gerlinde Kiel (51) 24:20 (W 55/4.) Netto-Zeiten 235 Läuferinnen im Ziel.

Aus Spiridon 10/07: Die Jubiläums-Ausgabe hat an Attraktivität nicht verloren, was die Teilnehmerzahl von über 4.000 Läufern beweist und auch schon fast die Grenze ist, was die Strecke verkraften kann. Laufanfänger bis Spitzensportler begeisterten die Zuschauer, und so konnten die Veranstalter auf einen gelungenen Tag zurückblicken.

Willicher Triathlon (02.09.): Janis Bauer + Nikolai Werner schwimmen und laufen zum Sieg

Staffel-Triathlon (500 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen)

1. die ärzte 56:53 Janis Bauer, 7:25 (2.) - Max Kohrsmeier, 33:29 - Nikolai Werner, 15:59 (1.)

9. die goldhamster 64:20 Martina Bauer, 8:29 - Jan-Philipp Werner, 38:06 -

Muammer Olcun, 17:45 (4. Mixed-Staffel)

insgesamt 43 Staffeln in der Wertung

Kamen Open (08.09.): Jan-Philipp Werner nur knapp an der 2:00-Min.-Marke gescheitert

800 m MJA: 1. Jonas Kehrbaum (89/ LG Olympia Dortmund) 1:59,54, 2. Jan-Philipp Werner (89) 2:00,30 8 Läufer im Rennen.

Jan-Philipp hat in diesem Jahr aufgrund seiner Staffelambitionen viel für seine Schnelligkeit getan. Er hoffte deshalb, zum Ende der Saison in Kamen zum ersten Mal unter 2:00 Min. laufen zu können. Leider hat es nicht ganz geklappt. Er meinte allerdings, eine heraufziehende Erkrankung, die ihn anschließend eine Woche außer Gefecht setzte, schon ein bisschen gespürt zu haben.

N.K.

Jan-Philipp's Leistungsentwicklung über 800 m

2005 (16) 2:04,66 - 25.09. Euskirchen

2006 (17) 2:01,21 - 13.05. Leverkusen

2007 (18) 2:00,30 - 08.09. Kamen

Radevormwalder Stadtlauf (08.09.): Nikolai Werner gewinnt gegen David Schreiber

5 km Jedermann: 1. Nikolai Werner (89) 17:03,7, 2. David Schreiber (89/ LG Remscheid) 17:26,5 33 Läufer + 18 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Dennis Böttcher (86/ SEB Bank) 33:02,2 ... 72. Harald Sohnius (35) 52:53,5 (M 70/1.) 83 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel.

- vermessener, flacher Rundkurs über 2,5 km durch den alten Ortskern -

Ich habe den Eindruck, dass die Teilnehmerzahl in Radevormwald von Jahr zu Jahr zurückgeht. Nicht einmal 100 Läuferinnen und Läufer über 10 km sind ja nun wirklich nicht viel. Im vergangenen Jahr waren es immerhin noch 126. Mit Dennis Böttcher von der LG Remscheid und Daniel Schmidt vom Remscheider SV liefen aber zwei bekannte Gesichter aus der Laufszenen des Ber-

gischen Städtedreiecks mit. Dennis Böttcher setzte sich nur ganz knapp gegen Daniel Schmidt durch, der eine Woche später bei unserem Volkslauf mit großem Vorsprung gewann. Im Jedermann-Lauf über 5 km siegte Nikolai Werner mit deutlichem Abstand zu Daniel Schreiber, seinem harten Konkurrenten aus früheren Tagen. Nach seinen beeindruckenden 16:07,09 Min. in Bergisch Gladbach konnte sich Nikolai hier mit einer 17er-Zeit begnügen.

N.K.

Nordrhein-Schülermeisterschaften in Leverkusen (09.09.):

Alexa kann's auch über die Hürden

Schülerinnen W 15 - 300-m-Hürden: 1. Meike Langguth (92/ LAZ Rhede) 44,50 ... 9. Alexa Vogel (92) 49,32

Alexa gewann den ersten von 3 Zeit-Endläufen mit über einer Sekunde Vorsprung klar vor der Kölnerin Clara Weber. Die besten Athletinnen mit Meike Langguth an der Spitze liefen allerdings im 1. Zeitendlauf.

N.K.

Kölner Brückenlauf über 15,2 km (09.09.): Funktions-Laufshirt für alle Finisher

Männer: 1. Edgard Creemers, M 30 (Niederlande) 49:34 ... 191. Danilo Marzo (57) 1:05:26 (M 50/8.), 335. Andreas Brück (58) 1:08:12, 405. Wolfgang Senkler (55) 1:09:35 (M 50/21.) Netto-Zeiten 3.447 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Veronica Pohl, W 20 (ASV Köln) 59:26 ... 163. Ingeburg Keller (54) 1:20:24 (W 50/13.), 260. Magdalene Ochs (54) 1:23:18 (W 50/ 23.) Netto-Zeiten 1.436 Läuferinnen im Ziel.

Aus Spiridon 10/07: Den Startschuss um 10 Uhr gab der frühere Sprint-Europameister Manfred Germar, der diesen Lauf einst initiiert hatte. Doch die Strecke hat sich mit den Jahren gewandelt. Seit 2006 ist Start und Ziel das Olympia- und Sportmuseum am Rheinauhafen. Damit ist die Strecke auch länger geworden mit nunmehr fünf Brücken, die zweimal zu überqueren sind, zum Teil mit Treppen. Bewältigt wurden Drehbrücke, Severinsbrücke, Hohenzollernbrücke, Mülheimer Brücke, Deutzer Brücke.

N.K.: Obwohl das Schokoladenmuseum direkt im Start- und Zielbereich lag, gab es als Auszeichnung keine Schokolade, sondern ein Puma-Funktions-Laufshirt. Schade, sonst wäre ich vielleicht auch dabei gewesen.

Münster-Marathon (09.09.): Gute Vorbereitung auf die 63 km beim Röntgenlauf

Männer: 1. Francis Kiprop (82/ Kenia) 2:15:54 ... 1.148. Peter Muschkiet (64) 3:49:12 (M 40/327.), 1.576. Friedhelm Garze (48) 3:59:19 (M 55/57.) Netto-Zeiten 2.580 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Krystina Kuta (67/ Polen) 2:41:19 ... 234. Vera Hellmich (59) 4:20:24 (W 45/33.) Netto-Zeiten 439 Läuferinnen im Ziel.

Aus Spiridon 10/07: Die Organisatoren-Crew des 6. Volksbank-Münster-Maraton um Michael Brinkmann rieb sich zufrieden die Hände. Teilnehmerrekord mit 3.010 Marathonis und 598 Vierermannschaften beim Staffelmarahton, dazu ideales Laufwetter knapp über 15° C. Marathonherz, was willst du mehr. Sportlich alles im „grünen Bereich“, aber auch das Drumherum in Münster war stimmig. Angefangen von Live-Musik und ausreichenden Gaumenfreuden zum Wiederauftanken der Reserven durch Nudelgerichte bis hin zu reichlich warmem Wasser auch für die Letzten im beheizten Duschzelt.

LCW-Helferlauf (10.09.): Bei der „Generalprobe“ für den Volkslauf ließ uns der WZ-Fotograf im Regen stehen – Georg Rüttinger

2,1 km: 1. Miles Gutbrod (97) 9:23,9 (M 10/1.), 2. Mats Gutbrod (94) 9:33,5 (M 13/1.), 3. Nadine Wehr (97) 10:43,6 (W 10/1.), 4. Niki Gutbrod (96) 11:44,8 (W 11/1.), 5. Seven Roser (97) 11:57,6 (M 10/2.), 6. Fabius Loepke (96) 12:00,5 (M 11/1.), 7. Sarah Wehr (96) 12:05,2 (W 11/2.), 8. Joanna Wehr (69) 12:38,8 (W 30/1.), 9. Sarah Lisa Böhm (95) 14:15,6 (W 12/1.), 10. Julia Loepke (98) 14:17,2 (W 9/1.), 11. Lars Matti Loepke (00) 14:28,9 (M 7/1.)

5 km: 1. Martina Bauer (64) 23:54,5 (W 40/1.), 2. Adolf Keller (44) 23:54,9 (M 60/1.), 3. David Stein (92) 23:58,7 (M 15/1.), 4. Carolin Müller (90) 24:00,1 (WJB/1.), 5. Wolfgang Senkler (55) 24:01,3 (M 50/1.), 6. Klaus Pallasch (39) 25:52,9 (M 60/2.), 7. Hans-Jürgen Wehr (62) 28:25,9 (M 40/1.), 8. Bernd Bahne (43) 28:34,6 (M 60/3.), 9. Ingeburg Keller (54) 28:54,7 (W 50/1.), 10. Andreas Brück (58) 28:55,1 (M 40/2.), 11. Götz Feuerstein (39) 29:34,1 (M 60/2.), 12. Carmen Loepke (65) 29:42,1 (W 40/2.), 13. Marina Stall (58) 29:43,6 (W 40/3.) + weitere 8 LCWerinnen und LCWer

10 km: 1. Nikolai Werner (89) 41:17,9 (MJA/1.), 2. Muammer Olcun (63) 41:25,4 (M 40/1.), 3. Udo Wilde (55) 46:23,8 (M 50/1.), 4. Rainer Krüger (62) 47:20,8 (M 40/2.), 5. Dagmar Wilde (63) 48:34,3 (W 40/1.) + zwei weitere LCWer

Bei der „Generalprobe“ für den Volkslauf warteten wir vergeblich bei Regen, Wind und Kälte auf den von der WZ zugesagten Fotografen. Nur gut, dass Harald Heymann seine Digitalkamera dabei hatte. So konnte dann doch noch der Vorbericht mit einem Foto in der WZ erscheinen.

LCW-Paarlauf am Freudenberg (13.09.): Dominik Wendel und Miles Gutbrod setzten mit über 4.000 m eine sensationelle Bestmarke – Georg Rüttinger

Leider konnte der diesjährige Paarlauf nicht gemeinsam mit den älteren Schülern und Jugendlichen durchgeführt werden, weil wegen Jan-Philipp Werners Erkrankung ein aussichtsreiches Läuferpaar auf einen Start verzichten musste.

Trotzdem kamen mit 13 Schüler/innen immerhin 6 Laufpaare zusammen. Miles Gutbrod hatte in diesem Jahr mit Dominik Wendel einen starken Partner. Beide setzten sich gleich weit vom restlichen Feld ab. Mit 4.010 gelaufenen Metern erreichten sie eine tolle Leistung, obwohl beide erst 10 Jahre alt sind. Dahinter folgte mit über einer Runde Abstand unser Mixed-Paar Sarah Lisa Böhm und LCW-Neuling Georg Pohl mit 3.601 m. Nicht weit zurück kamen schon David Ibe, auch LCW-Neuling, und Fabius Loepke mit 3.550 m ins Ziel. Bei den Schülerinnen konnten sich Nadine und Sarah Wehr als schnellstes Paar durchsetzen.

<u>15-Min.-Paarlauf:</u>	1. Dominik Wendel (97) – Miles Gutbrod (97)	4.010 m
	2. Sarah Lisa Böhm (95) – Georg Pohl (95)	3.601 m
	3. David Ibe (97) – Fabius Loepke (96)	3.550 m
	4. Nadine Wehr (97) – Sarah Wehr (96)	3.300 m
	5. Jonathan Fuhl (97) – Sven Roser (97)	3.170 m
	6. Luis Böhm (90) / Lars Loepke (00) – Julia Loepke (98)	2.760 m

Wuppertaler Volkslauf “Rund um die Ronsdorfer Talsperre” (15.09.): Wieder tolle Atmosphäre beim Volkslauf - Norbert Korte

Besseres Volkslaufwetter konnten wir uns nicht wünschen. Trotzdem reichte die Teilnehmerzahl nicht ganz an das Rekordjahr 2006 heran. Bei fast genau 2.000 Läuferinnen und Läufern mussten wir gegenüber dem Vorjahr eine Einbuße von fast 10 % hinnehmen. Vor allen Dingen beim 5-km-Lauf (251 statt 315) und 10-km-Lauf (259 statt 298) gab es deutliche Verluste. Angesichts der Viel-

zahl der Konkurrenzveranstaltungen kann es aber auch nicht jedes Jahr einen neuen Rekord geben.

Die meisten Teilnehmer stellte traditionsgemäß das Carl-Duisberg-Gymnasium mit 623 vor der Gesamtschule Else-Lasker-Schüler-Str. (234) und der Hauptschule Cronenberg (120). Insgesamt nahmen über die Schulen 1.599 Läufer und Wanderer am Volkslauf teil. Der Erfolg des Volkslaufes hängt also ganz wesentlich vom Engagement der Lehrkräfte in den Schulen ab.

Eröffnet wurde der Wuppertaler Volkslauf diesmal von Bürgermeister Lorenz Bahr, der das Feld der Schülerinnen D auf die Reise schickte. Es herrschte wieder die typische Volkslaufatmosphäre. Das heißt, überall strahlende Gesichter. Ich möchte allerdings nicht verhehlen, dass sich einige Jugendliche doch ziemlich übernommen haben und in bedenklichem Zustand ins Ziel kamen. Der Sanitätsdienst unter Dr. Göller hatte jedenfalls genug zu tun. Grundsätzlich steht aber bei unserem Volkslauf der Spaß im Vordergrund und nicht das verbissene Leistungsstreben.

Bei den Damen gewann über 5 km - wie im Vorjahr - Valeska Clarenbach in 20:01. Ob sie noch für die LG Wuppertal startet, ist nicht bekannt. Als zweite kam schon Martina Bauer - wenn auch mit gehörigem Abstand - in 22:17 Min. ins Ziel. Gegenüber dem Vorjahr verbesserte sie sich um rd. 1 ½ Min. Carolin Müller folgte in 22:40 Min. als A-Jugend-Siegerin schon auf Platz 4.

Bei den Herren siegte der Remscheider Felix Linden, der meines Wissens in der Laufszene noch ein unbeschriebenes Blatt ist, in 17:26 Min. knapp vor Nikolai Werner (17:31). Platz 3 belegte Jan Röttger in 17:41 Min. vor Benjamin Lehmbach (17:46/ Aachener TG). Röttger, ehemals ein hoffnungsvolles Nachwuchstalent, trainiert jetzt selbst den Nachwuchs und zwar bei der DT Ronsdorf. Erste Erfolge kann er schon vorweisen.

Über 10 km gewann Daniel Schmidt (33:33) vom Remscheider SV mit klarem Vorsprung vor dem allerdings gesundheitlich angeschlagenen Daniel Lipus (35:56) von der LG Remscheid und unserem früheren Mitglied Jan Eggert (36:32/ Tri-Club Wuppertal). Daniel Lipus holte sich bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm den Titel über 1.500 m in 3:56,50 Min. Der Vorjahres-Dritte Daniel Schmidt trat in diesem Jahr bei größeren Wettkämpfen nicht besonders in Erscheinung. Aus dem letzten Jahr kann er aber eine 10-km-Straßen-Bestzeit von 33:10 Min. vorweisen.

Wie gut Daniels Zeit einzustufen ist, mag ein Vergleich mit der Siegerzeit von 2005 verdeutlichen, als mit Bastian Rodowski vom LAV Bayer Dormagen ein recht bekannter Läufer in 33:42 Min. gewann.

Bei den Damen sicherte sich Irina Kretschmann von der LG Wuppertal in 43:13 Min. Platz 1 vor der schon 23 Jahre älteren Conny Kronenberg (LCK Ronsdorf), deren 44:35 Min. aufgrund ihres Alters sicherlich höher einzustufen sind.

Als ältesten Teilnehmer konnten wir diesmal Ernst Reiteleit (Jahrgang 1931) auszeichnen, der mit 52:45 Min. noch eine ausgezeichnete Zeit lief. Der noch zwei Jahre ältere Alfred Geiß war diesmal nur noch als Zuschauer dabei. Er hat sich jetzt endgültig dazu durchgerungen, keine Wettkämpfe mehr zu bestreiten, obwohl er dabei bestimmt auch weiterhin keine schlechte Figur abgeben würde.

Auf Anregung der AOK Rheinland/Hamburg wurde erstmals auch die größte am Volkslauf teilnehmende Familie geehrt. Die AOK-Auszeichnung konnte Martin Weiß von den Stolperhexen Schwelm mit seinen drei Töchtern und einem Sohn in Empfang nehmen.

Die neue Scanneranlage zur Zeiterfassung hat sich grundsätzlich bewährt. Trotzdem müssen die Startnummern vorerst auch noch weiterhin aufgeschrieben werden. Auf jeden Fall konnten die Siegerehrungen schon wesentlich früher als bisher stattfinden.

Danken möchte ich an dieser Stelle allen Helferinnen und Helfern, die zum Gelingen unseres Volkslaufes beigetragen haben. Die Rekordzahl von 74 Kuchen wurde gespendet. Trotzdem reichte es natürlich nicht. Ein Teilnehmer schrieb mir, dass er sich schon auf den leckeren Kuchen gefreut hätte, nach seinem Lauf aber mit einer Bratwurst vorlieb nehmen musste.

Bedanken möchte ich mich auch wieder bei der AOK Rheinland/Hamburg, der Stadtparkasse Wuppertal und dem Stadtbetrieb Sport & Bäder, ohne deren tatkräftige Unterstützung der Wuppertaler Volkslauf schon lange Geschichte sein würde.

Schülerinnen D (W 8/9) über 1,85 km: 1. Helena Schmidt (98/ Grundschule Marper Schulweg) 8:32 ... 81. Julia Loepke (98) 12:41 (W 9/34.) 101 Läuferinnen im Ziel.

Schülerinnen W 10 über 2,1 km: 1. Maria Kirchner (97/ Barmer TV) 8:39 ... 6. Nadine Wehr (97) 10:10 110 Läuferinnen im Ziel.

Schülerinnen W 11 über 2,1 km: 1. Muna Hussein-Bashir (96/ Realschule Blücherstr.) ... 3. Niki Gutbrod (96) 9:56, 11. Sarah Wehr (96) 10:21 108 Läuferinnen im Ziel.

Schüler M 10 über 2,1 km: 1. Fabian Vogelsang (97/ Carl-Duisberg-Gym.) 8:13, 2. Miles Gutbrod (97) 8:22 ... 5. Dominik Wendel (97) 8:36, 7. David Ibe (97) 8:56, 56. Sven Roser (97) 11:08 96 Läufer im Ziel.

Schüler M 11 über 2,1 km: 1. Sean Lukas Förster (96/ Carl-Duisberg-Gym.) 8:12 ... 54. Fabius Loepke (96) 10:59 116 Läufer im Ziel.

Schülerinnen B (W 12/13) über 2,1 km: 1. Elisa Halbach (94/ Nevigeser TV) 9:19 ... 50. Sarah Lisa Böhm (95) 11:28 (W 12/29.) 205 Läuferinnen im Ziel.

Schüler B (M 12/13) über 2,1 km: 1. Nicolas Dreistein (95/ TSV Bayer 04 Leverkusen) 7:32 ... 18. Janis Bauer (94) 8:54 (M 13/11.), 22. Mats Gutbrod (94) 9:11 (M 13/14.), 31. Georg Pohl (95) 9:24 (M 12/13.) 166 Läufer im Ziel.

Schülerinnen A, weibl. Jugend B über 2,1 km: 1. Svenja Gruhn (92/ ATV Hückeswagen) 8:41 ... 3. Karen Böhnke (91) 9:19 (WJB/1.), 12. Mirka Frank (90) 10:17 (WJB/6.) 124 Läuferinnen im Ziel.

Frauen, weibl. Jugend A über 5 km: 1. Valeska Clarenbach (80/ ohne Verein) 20:01, 2. Martina Bauer (64) 22:17 (W 40/1.) ... 4. Carolin Müller (89) 22:40 (WJA/1.) 98 Läuferinnen im Ziel.

Männer, männl. Jugend A über 5 km: 1. Felix Linden (87/ Remscheid) 17:26, 2. Nikolai Werner (89) 17:31 (MJA/1.) ... 13. Wolfgang Stein (39) 20:40 (M 60/1.), 24. Christoph Schau (72) 22:15 (M 30/2.), 117. Hans-Jürgen Wehr (62) 29:00 (M 40/25.) 153 Läufer im Ziel.

10 km: 1. Daniel Schmidt (86/ Remscheider SV) 33:33 ... 20. Adolf Keller (44) 40:56 (M 60/1.), 99. Dirk Werner (52) 50:38 (M 50/11.) 206 Läufer + 53 Läuferinnen im Ziel.

Dichtes Gedränge beim Start behinderte viele schnelle Schüler - Georg Rüttinger

Jedes Jahr das gleiche Bild bei den Schülerläufen. Langsame Schüler stellen sich vor dem Start in die erste Reihe und behindern dann die schnellen Läufer dahinter. Es kommt zu Stürzen, weil die Langsamen den Schnellen den Weg versperren. Gerechterweise müssten z.B. die ersten 10 der M 10 vom Volkslauf 2007 beim Start der M 11 im kommenden Jahr in der ersten Reihe stehen.

Bei den Schülerinnen W 10 musste sich Nadine Wehr gegen starke Konkurrentinnen durchsetzen. Nach Platz 2 im Vorjahr blieb ihr diesmal Platz 6. Niki Gutbrod erreichte in der W 11 wieder überraschend einen guten 3. Platz. Ihre Leistungen sind bei den Wettkämpfen sehr unterschiedlich. Sie ist somit so oder so immer für eine Überraschung gut.

Carolin Müller siegte über 5 km bei der weiblichen Jugend A, obwohl sie noch zur weiblichen Jugend B gehört. Wenn sie dem Laufen treu bleibt, hat sie ein "Abonnement auf Sieg" in ihrer Altersklasse.

In der M 10 vertrat den LCW ein gutes "Dreigespann". Alle drei platzierten sich unter den ersten acht. Allerdings hatten sie alle drei beim Start die oben beschriebenen Probleme. Sogar unfaire Attacken wie Beinchen stellen mussten sie über sich ergehen lassen. Auf Platz 2 landete Miles Gutbrod, der den Erstplatzierten durch seinen schlechten Start trotz einer großen Aufholjagd nicht mehr erreichen konnte. Auf Platz 5 kam ein etwas enttäuschter Dominik Wendel ins Ziel. Er wollte so gerne unter die ersten drei laufen, aber auch er hatte nach dem Start zu viel Kraft aufbringen müssen. Der Dritte im Bunde, David Ibe, kam strahlend als 7. der M 10 ins Ziel und freute sich über seine 8:56 Min., auf Anhieb unter 9 Minuten. Mit David haben wir jetzt endlich einen dritten starken Läufer in der M 10, was zu der Hoffnung Anlass gibt, dass die drei sich als Staffel und als Mannschaft gut platzieren können.

Deutsche 10-km-Meisterschaften in Mannheim (15.09.):

Werner Beecker holte seinen sechsten diesjährigen Meistertitel - Norbert Korte

Männer M 40 - M 75: 1. Dr. Eduard Scherer (66/ LAV ASICS Tübingen) 31:50 ... 214. Werner Beecker (32) 43:18 (M 75/1.) 247 Läufer im Ziel.

Frauen W 20 - W 70: 1. Irina Mikitenko (72/ TV Wattenscheid) 32:34 ... 105. Veronika Scharbatke (50) 44:41 (W 55/4.) 140 Läuferinnen im Ziel. - Chip-Zeitmessung -

Nach guten Ansätzen 2006 in Regensburg avancierten die Deutschen Meisterschaften über 10 km auf der Straße in Mannheim zu den bisher besten Titelkämpfen, was die Zuschauerresonanz und die Strecke angehen. Die Leistungen der Spitzenathleten damit nicht ganz Schritt halten. Bei den Männern gab es zumindestens ein spannendes Rennen. Alexander Lubina, Wattenscheid (29:24), siegte vor Altmeister Carsten Eich, Düsseldorf (29:34), und Hedrit Embaye, Braunschweig (29:47). Bei den Frauen gewann Irina Mikitenko, Wattenscheid (32:34), mit mehr als einer Minute Vorsprung vor Simret Restle, Frankfurt (33:46) und der Osaka-Starterin Susanne Hahn, Saarbrücken (33:49).

Die Senioren ab M 40 starteten gemeinsam mit den Frauen auf dem viermal zu durchlaufenden Rundkurs. Werner Beecker feierte nach der Cross-DM, der Hallen-DM und der Bahn-DM in Fulda in Mannheim mit einer Zeit von 43:18 Min. seinen sechsten diesjährigen Meistertitel. Seit er der Altersklasse M 75 angehört, hat er keinen Gegner mehr zu fürchten. Der Titelverteidiger Edmund Schepp (31/ TuS Wiesbaden-Rambach), der im Vorjahr die deutsche Bestleistung auf 43:15 Min. drückte, lag als Zweiter mit 45:27 Min. hoffnungslos zurück. Werner hätte auch in der M 70 noch den 2. Platz belegt. Vielleicht wäre sogar eine Zeit unter 43:00 Min. möglich gewesen, wenn Werner die ersten 5 km in 20:58 Min. nicht zu schnell gelaufen wäre.

Veronika Scharbatke ließ sich von der tollen Atmosphäre und dem schnellen Tempo der jüngeren Konkurrenz noch mehr mitreißen. Sie zeigte Werner zeitweilig sogar die Hacken. Die ersten 2,5 km lief sie in 10:14 Min., die letzten dann nur noch in 11:42 Min. Trotzdem schaffte sie es, ihre bisherige persönliche Bestzeit von Benrath noch einmal zu verbessern.

Bunert-Lichter-Lauf (22.09.): Neuzugänge Dagmar und Udo Wilde trumpften gleich groß auf

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>10 km Männer:</u>	1. Marc-Andre Ocklenburg, M 20 Bunert Running Team	31:21	31:21
	99. Udo Wilde (56)	M 50/ 4.	41:17 41:25
	123. Danilo Marzo (57)	M 50/ 6.	42:37 43:05
	148. Andreas Brück (58)	M 45/ 26.	43:26 43:54

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
210. Wolfgang Senkler (55)	M 50/ 12.	44:53	45:21
665. Thomas Happe (65)	M 40/ 140.	58:47	59:15

749 Läufer im Ziel.

<u>10 km Frauen:</u> 1. Svenja Kilius, W 20	Bunert Running Team	47:19	37:20
18. Veronika Scharbatke (50)	W 55/ 1.	44:40	45:09
23. Dagmar Wilde (63)	W 40/ 6.	45:33	45:39
61. Ingeburg Keller (54)	W 50/ 5.	50:14	50:36
221. Petra Heiker (55)	W 50/ 18.	59:31	59:58

333 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Seit 2003 kann auf der Strecke an der Regattabahn in Duisburg-Wedau auch in der dunklen Jahreszeit gelaufen werden. 150 Lampen sorgen für das nötige Licht. Ähnlich wie Wuppertal ist aber auch die Stadt Duisburg pleite. Das Startgeld dient deshalb der Finanzierung der Unterhaltungskosten.

N.K.

3. Deutsche Straßenlaufmeisterschaften der Feuerwehren über 10 km in Mönchengladbach-Hardt (22.09.): Adolf Keller läuft Jahres-Bestleistung

1. Markus Kessler (79/ Freiw. Feuerwehr Hofbieber) 32:39 ... 16. Adolf Keller (44/ Berufsfeuerwehr Wuppertal) 39:28 (M 60/1.) 129 Läufer + 6 Läuferinnen im Ziel (einschl. Offene Klasse).

5 km: 1. Sascha Berger (79/ TV Erkelenz) 17:50 ... 13. Werner Beecker (32) 21:07 (M 70/1.) 152 Läuferinnen + Läufer im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Adolf Keller gewann die AK M 60, was allerdings kein Kunststück war. Als einziger Teilnehmer hatte er keinen Gegner zu fürchten. Dafür lehrte er aber vielen jüngeren Feuerwehrkollegen das Fürchten. Es scheint nicht viele Feuerwehrleute zu geben, die unter 40:00 Min. laufen können, zumindestens starteten sie nicht in Mönchengladbach.

N.K.

Zonser Nachtlauf (28.09.): Carolin Müller siegte mit großem Vorsprung über 3,1 Meilen - Georg Rüttinger

Obwohl der Zonser Nachtlauf in diesem Jahr nicht auf unserer Liste der Monatsläufe mit Startgeld-erstattung stand, meldeten sich immerhin 13 LCWer zu dieser Veranstaltung an. Durch den ungünstigen Termin in den Herbstferien musste der Veranstalter in diesem Jahr einen Teilnehmer-rückgang hinnehmen.

Beim Lauf über 3,1 Meilen dominierte bei den Frauen eindeutig unsere B-Jugendliche Carolin Müller. Mit fast einer Minute Vorsprung siegte sie in 22:10 Min. vor der C-Schülerin Rabea Ellersiek vom Tbd. Hassels (23:05) und der besten Hauptklasse-Läuferin Sandra Teubner von der TG Neuss (23:15). Carolin ist sehr trainingsfleißig, denn ich habe sie schon sehr oft alleine trainieren sehen. Ein sicheres Zeichen, dass sie auch außerhalb der gemeinsamen Trainingstage jede Gelegenheit zum Laufen nutzt.

Bei der Familie Wehr erreichte Nadine deutlich vor ihrer großen Schwester Sarah mit Platz 3 bei den Schülerinnen C in 28:21 Min. das Ziel. Ihr Vater Hans-Jürgen verbesserte sich diesmal auf 27:06 Min.

Schnellster LCWer über 7 Meilen war Rainer Krüger in 50:51 Min. Er verpasste es wieder, eine Zeit unter 50 Min. zu laufen. Es ist auch nicht einfach, wenn man so nah dran ist. Ich glaube, man muss über 10 km schon klar unter 42 Min. laufen, um dies zu schaffen. Mir ist es auch nur einmal gelungen und da war leider die Strecke zu kurz. Rainer, im nächsten Jahr schaffst Du es!

Jedermann-Lauf über 3,1 Meilen (5 km), Männer, männl. Jug., Schüler: 1. Jörg Menzen (79/ FC Stoppenberg) 16:42 ... 46. Hans-Jürgen Wehr (62) 27:06 (M 45/6.) 82 Läufer im Ziel.

Jedermann-Lauf, Frauen, weibl. Jug., Schülerinnen: 1. Carolin Müller (90) 22:10 ... 18. Nadine Wehr (97) 28:21 (C-Schi./3.), 25. Sarah Wehr (96) 29:19 (C-Schi./4.), 27. Joanna Wehr (69) 29:25 (W 35/2.) 70 Läuferinnen im Ziel.

7 Meilen (11.263 m), Männer, männl. Jugend A + B: 1. Martin Czarnietzki (80/ TSV Bayer Leverkusen) 37:39 ... 104. Rainer Krüger (62) 50:51 (M 45/22.), 234. Walter Hümpfner (59) 56:07 (M 45/44.), 398. Janis Bauer (94) 61:46 (MJB/13.) 685 Läufer im Ziel.

7 Meilen Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Petra Maak (64/ TSV Bayer Dormagen) 41:24 ... 64. Cordula Hümpfner (61) 61:24 (W 45/10.), 67. Martina Bauer (64) 61:38 (W 40/18.) 295 Läuferinnen im Ziel.

Aus der NGZ v. 01.10.07: Nun hat in Zons eine neue Zeitrechnung begonnen - und das im Wortsinne. Denn zur 31. Ausgabe des Traditionslaufes durch die alte Zollfeste ist die SG endgültig im elektronischen Zeitalter angekommen. Zum ersten Mal liefen alle Starter mit einem integrierten Chip in ihrer Startnummer, die nicht nur für jeden Einzelnen eine auf Hundertstel genaue Zeit garantiert, sondern gleichzeitig alle Streitigkeiten um Positionen oder Medaillen endgültig beseitigt.

„Es ist schön, dass eventuelle Probleme nun endgültig der Vergangenheit angehören. Auch wenn das Ganze ein teurer Spaß ist“, so Cheforganisator Klaus-Peter Hofstadt, der wohl nicht drum herum kommt, die 3 Euro, die der Verein pro Starter an Teamsoft zahlen muss, im kommenden Jahr auf die Sportler umzulegen. Stören würde das sicherlich niemanden. Denn selbst so erfahrene Läufer wie Martin Czarnietzki, der den Hauptlauf in gewohnt souveräner Manier für sich entscheiden konnte, freute sich über die Neuerung. „Gerade wenn es knapp wird, ist dieses System das beste. Es gibt keine Probleme und jeder hat sein exaktes Ergebnis“, lobte der frisch verheiratete Uedesheimer.

Berlin-Marathon (30.09.): Danilo Marzo + Wolfgang Senkler mit beeindruckenden Zeiten

1. Haile Gebrselassie (Äthiopien) 2:04:26 (WR) ... 4.905. Danilo Marzo (57) 3:27:37 (Brutto: 3:31:10, Halbmarathon-Hälften: 1:43:28/1:44:09, M 50/362.), 6.754. Wolfgang Senkler (55) 3:35:07 (Brutto: 3:38:37, Halbmarathon-Hälften: 1:44:00/1:51:07, M50/573.), 9.032. Kai Koslowski (69) 3:44:39 (Brutto: 3:47:31, Halbmarathon-Hälften: 1:44:50/1:59:49, M 35/1.896.) 26.041 Läufer + 6.502 Läuferinnen im Ziel.

10-km-Straßenlauf „Quer durch den Rotthäuser Busch“ in Hünxe-Bruckhausen (30.09.)

1. Volker Dorn (62/ Ruhrorter TV) 34:36 ... 56. Norbert Korte (50) 43:59 (M 55/5.)
132 Läufer + 37 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Da meine Frau aus Dinslaken kommt, bot es sich an, einen Verwandtenversuch mit einem Wettkampf im benachbarten Hünxe-Bruckhausen zu verbinden. Nach dem Rennen wollte ich entscheiden, ob ein Start bei den Westdeutschen Halbmarathon-Meisterschaften am 20. Okt. in Wegberg sinnvoll sein könnte. Trotz guter äußerer Bedingungen und Einsatz bis zum Letzten kam ich aber über eine Zeit von 43:59 Min. nicht hinaus. In der Endphase des Rennens musste ich mich noch dem M-65-Sieger Herbert Marzin (43:58) von Eintracht Duisburg geschlagen geben. Ich habe also mein Formtief von Benrath und Dürwiss noch nicht richtig überwunden. Die Halbmarathon-Meisterschaften werden deshalb ohne mich stattfinden. Für eine Reihe von Konkurrenten sicherlich bedauerlich, denn sie haben jetzt einen Gegner weniger, den sie schlagen können.

N.K.

Töpfermarktlauf in Ransbach-Baumbach (06.10.): Ein Lauf ohne Startgeld!

10 km: 1. Marc Münz (73/ LG Alsbach) 37:30 ... 21. Adolf Keller (44) 41:50 (M 60/1.), 45. Werner Beecker (32) 46:32 (M 75/1.), 84. Harald Sohnius (35) 56:59 (M 70/5.) 100 Läufer + 27 Läuferinnen im Ziel. - anspruchsvoller Landschaftslauf mit 187 Höhenmetern -

Ransbach-Baumbach gehört zum Westerwaldkreis im nordöstlichen Rheinland-Pfalz.

Köln-Marathon (07.10.): Wolfgang Stein mit neuer Bestzeit - Norbert Korte

Marathon: 1. Daniel Too (Kenia) 2:11:05 ... 576. Wolfgang Stein (39) 3:15:42 (Brutto: 3:15:54, Halbmarathonhälften: 1:38:09/1:37:36) 7.909 Läufer + 1.881 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon: 1. Lars Haferkamp (TV Refrath) 1:07:33 ... 2.610. Wolf-Ulrich Staiger (61) 1:54:55 Netto 4.953 Läufer + 2.760 Läuferinnen im Ziel. Wolf-Ulrich begleitete Doerthe Schmidt, die keine Probleme hatte, unter der angestrebten Zeit von 2:00 Std. zu bleiben (1:54:55 Netto).

Eigentlich wollte Wolfgang am Halbmarathonlauf teilnehmen, der aber schon vorzeitig ausgebucht war. Der Veranstalter ließ sich am Veranstaltungstag auch nicht mehr auf Ausnahmen ein. So blieb Wolfgang nichts anderes übrig, als 80 Euro auf den Tisch zu legen und die doppelt so lange Strecke zu bestreiten. Vom Training her hatte er auch die Marathondistanz in den Beinen. Das Risiko war also überschaubar. Bereits nach 1:38:09 Std. passierte er die Halbmarathondistanz. Es kam aber noch besser, denn die zweite Hälfte legte er in 1:37:36 Std. zurück, obwohl er auf den letzten 10 km aufgrund muskulärer Probleme nur noch kleine Schritte machen konnte. Nachdem er in der ersten und zweiten Version der Ergebnisliste zuerst auf Platz 3 und dann auf Platz 2 geführt wurde, nimmt er mittlerweile Platz 1 in der M 65 vor Jochen Sackel von der LG Heimerzheim in 3:20:45 Std. ein.

Bisher hat noch kein Läufer der M 65 in Wuppertal auch nur annähernd eine Zeit von 3:15:42 Std. geschafft. In ganz Deutschland gibt es ca. 10 Läufer, die eine solche Zeit laufen können. Kurt Kessler wird zwar in der Deutschen Senioren-Bestenliste 1989 mit 3:19:13 Std. beim Wintermarathon in Arolsen geführt, doch dürfte er hier unbeabsichtigt von der Originalstrecke abgekommen sein. Die von ihm im Jahr zuvor in München gelaufenen 3:38:47 Std. scheinen mir da schon realistischer.

Coesfelder Citylauf (13.10.) - 5 km: 1. Sebastian Fischer (M 20/ ESV Münster) 16:44 ... 90. Werner Beecker (32) 21:34 (M 75/1.), 175. Harald Sohnius (35) 24:58 (M 70/3.) - nur Netto-Zeiten - 342 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Manuel Meyer (M 20/ TV Wattenscheid) 32:22 ... 145. Werner Beecker (32) 45:10 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten - 393 Läufer + Läuferinnen im Ziel.

Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Wegberg (20.10.):

Adolf Keller und Wolfgang Stein glänzten mit tollen Zeiten – Norbert Korte

1. Andreas Gerrits (80/ Aachener TG) 1:10:41 ... 90. Adolf Keller (44) 1:25:42 (M 60/1.), 113. Wolfgang Stein (39) 1:28:41 (M 65/2.) 180 Läufer + 60 Läuferinnen im Ziel.

Endlich wagten sich Adolf Keller und Wolfgang Stein auch mal auf die sonst lieber gemiedene Halbmarathondistanz und schon glänzten beide bei idealen Witterungsbedingungen mit Sonnenschein und läuferfreundlichen Temperaturen in Wegberg mit hervorragenden Zeiten. Adolf Keller holte auf dem viermal zu durchlaufenden Rundkurs den schon weit enteiltten Bernd Kreisel von der LG Monheim/Baumberg auf den letzten Kilometern noch ein und gewann schließlich in 1:25:42 Std. mit 21 s Vorsprung. Unterstützt wurde er unterwegs von dem späteren Dritten der M 55, Elmar Schröder vom LAC Veltins Hochsauerland, mit dem er sich kilometerlang ein packendes Duell mit ständigem Führungswechsel lieferte.

Adolf Keller stieß mit seinen 1:25:42 Std. auf Platz 3 der Wuppertaler Senioren-Bestenliste der Altersklasse M 60 vor. Vor ihm liegen - wie könnte es anders sein - Werner Beecker (Polizei-SV Wuppertal) mit 1:23:38 (1993) und Wolfgang Stein (1:24:58), gelaufen bei den Deutschen Meisterschaften 1999 in Xanten.

Mit 1:28:41 Std. lief Wolfgang Stein eine Zeit, die bisher noch von keinem Wuppertaler seiner Altersklasse M 65 gelaufen wurde. Trotzdem reichte es für den erfolgsverwöhnten Wolfgang Stein „nur“ zur Vizemeisterschaft. Er musste sich dem zumindest mir bisher völlig unbekanntem Reiner Renner (1:27:37) von der DJK Gillrath geschlagen geben. Seinen Konkurrenten bei zahlreichen Nordrhein-Meisterschaften, Siegfried Kalweit vom TSV Viktoria Mülheim, hielt er aber trotz der ihm noch in den Knochen steckenden Strapazen des Köln-Marathons sicher in Schach. Adolf Keller wie Wolfgang Stein dürfte ein Platz unter den ersten 10 ihrer Altersklasse in der DLV-Senioren-Bestenliste sicher sein.

Wuppertaler Bestenliste M 60

1:23:38	Werner Beecker (32)	Polizei-SV Wuppertal	08.05.93 Kandel
1:24:58	Wolfgang Stein (39)	LC Wuppertal	27.03.99 Xanten
1:25:42	Adolf Keller (44)	LC Wuppertal	20.10.07 Wegberg

2. Haßlinghauser Lauf-Event (21.10.): Die organisatorischen Rahmenbedingungen erinnern an die Anfänge der Volkslaufbewegung

10 km Männer: 1. Dominik Bornemann (ohne Verein) 38:12 ... 6. Hubert Hülskamp (59) 44:32

10 km Frauen: 1. Marion Böddecker (VfL Gennebreck) 51:10 ... 10. Gabriele Krüger (63) 61:31

77 Läuferinnen + Läufer im Ziel. keine Altersklassenwertung! - keine amtlich vermessene Strecke

Sambatrassen-Berglauf über 8,7 km und 156 Höhenmeter (27.10.): Viele Spaziergänger und Radfahrer, aber nur wenige Läufer auf der Strecke - Norbert Korte

Die Feierlichkeiten zur Eröffnung des zweiten Teilstücks der Sambatrasse von Küllenhahn nach Cronenberg fanden bei der Bevölkerung und in der Presse ein großes Echo. In Cronenberg war sozusagen der Bär los. Man konnte keine drei Schritte gehen, ohne nicht irgendwelche Bekannte zu treffen. Ein unterhaltsamer Nachmittag!

Der von Spiridon-Herausgeber Manfred Steffny initiierte und von Laufsport Bunert durchgeführte 1. Sambatrassen-Berglauf von der Schwebebahn-Haltestelle Zoo bis zum ehemaligen Cronenberger Bahnhof stieß dagegen auf wenig Interesse. Und dazu noch die Höchststrafe für jeden Veranstalter! Die Presse berichtete über den Lauf mit keinem einzigen Wort. Zumindes habe ich in den mir zugänglichen vier Presseorganen nichts gefunden.

Obwohl die Teilnehmerzahl wegen des erforderlichen Rücktransports zum Start mit zwei Stadtwerke-Sonderbussen von vornherein auf 80 limitiert war, wollten nur etwa 60 mitlaufen. Letztlich kamen aber nur 7 Läuferinnen und 31 Läufer ins Ziel, die sich allerdings am Schluss mühsam ihren Weg durch die Spaziergängermassen bahnen mussten. Mit Josef Beha (FC Unterkirnach), Sieger in 29:47 Min. und Kerstin Straub (SSC Hanau-Rodenbach), Siegerin in 35:00 Min., hatte der Veranstalter zwei hochkarätige Leute verpflichtet. Darüber hinaus liefen bei den Damen auch Bettina Treibert-Wiesner (Ohligser TV), Steffi Buss (ASC Neuss-Rosellen), Elke Kramer (Ohligser TV) und ihre Tochter Nina Kramer (LG Hilden), die Deutsche B-Jugend-Meisterin über 1.500 m, mit, die in der Leichtathletikszene ja alle bestens bekannt sind. Die Wuppertaler Läuferinnen und Läufer blieben aber lieber zu Hause. Der am Tag darauf stattfindende Röntgenlauf war für die meisten sicherlich interessanter. Der LCW wurde von Adolf Keller (6. in 37:25 Min.) und Hubert Hülskamp (10. in 39:59 Min.) vertreten.

Remscheider Röntgenlauf (28.10.): Carolin Müller schlägt ihre Trainerin Martina Bauer/ Magdalene Ochs, Vera + Friedhelm Garze meistern die Ultrastrecke

Jedermann-Waldlauf über 5 km, Männer, männl. Jugend: 1. Philippe Abraham (Vaillant GmbH Remscheid) 17:11 ... 27. Janis Bauer (94) 25:11 (MJB/14.) 124 Läufer im Ziel.

Jedermann-Waldlauf über 5 km, Frauen, weibl. Jugend: 1. Rossi Karaschewski (ohne Verein) 20:51 ... 3. Carolin Müller (90) 22:22 (WJB/1.), 5. Martina Bauer (64) 22:54 (Frauen/3.) 70 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Daniel Schmidt (86/ Remscheider SV) 1:11:44 ... 93. Udo Wilde (56) 1:38:08 (M 50/4.), 106. Danilo Marzo (57) 1:39:31 (M 50/5.), 195. Wolfgang Senkler (55) 1:45:25 (M 50/15.), 665. Volker Heinrichs (44) 2:04:38 (M 60/10.) - nur Netto-Zeiten - 961 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Ute Spiecker (61/ Ayyo Team Essen 99) 1:33:19 ... 171. Andrea Behrens (57) 2:15:15 (W 50/9.) - nur Netto-Zeiten - 305 Läuferinnen im Ziel.

Marathon: 1. Andreas Thiel (M 30, RTB Remscheid Marathonteam) 2:56:09 ... 90. Kai Koslowski (69) 4:08:32 (M 35/17.) - nur Netto-Zeiten - 224 Läufer + 43 Läuferinnen im Ziel.

Ultra-Marathon über 63 km, Männer*: 1. Sascha Velten (74/ Remscheider SV) 4:23:06 ... 220. Friedhelm Garze (48) 6:50:04 (M 55/16.), ?? Peter Muschkiet (64) 7:25:26 (irrtümlich bei den Frauen als Gesamt-45. und 19. der W 40 gewertet), Ralph Penner (53) 4:23:07 (aufgegeben nach 42,195 km, da in einem wichtigen Abschnitt der Vorbereitungsphase krankheitsbedingt kein Lauftraining möglich war)

Ultra-Marathon über 63 km, Frauen*: 1. Nicole Kresse (73/ SSC Hanau-Rodenbach) 5:17:32 ... 33. Magdalene Ochs (54) 7:10:49 (W 50/2.), 45. Vera Garze-Hellmich (59) 7:29:08 (W 45/11.) 7:29:08 - nur Netto-Zeiten - 72 Läuferinnen im Ziel.

*) mit Deutschen Meisterschaften im Ultra-Landschaftslauf

Kreis-Waldlaufmeisterschaften in Ratinger Cromfordpark (28.10.): Dominik, Miles und David liefen auf Platz 3 in der Mannschaftswertung - Georg Rüttinger

Schüler M 8 über 890 m (1 kleine Runde): 1. Camilio Dünninger (99/ TuS Lintorf) 3:18 ... 24. Lars Loepke (00) 4:56

Schülerinnen W 9 über 890 m: 1. Joana Brücker (SG Langenfeld) 3:23 ... 18. Julia Loepke 4:05

Schüler M 10 über 1.080 m (1 mittlere Runde): 1. Julian Schulz (Ohligser TV) 3:49 ... 4. Dominik Wendel 3:59, 5. Miles Gutbrod 4:01, 10. David Ibe 4:16, 17. Julian Post 4:42, 19. Sven Roser 4:48

Schüler M 11 über 1.080 m: 1. Patrick Veit (TSV Bayer 04 Leverkusen) 3:45 ... 11. Fabian Loepke 5:11

Mannschaftswertung Schüler C (M 10/11): 1. TuS Lintorf 12:03 ... 3. LCW I (Wendel, Gutbrod, Ibe) 12:16, 8. LCW II (Post, Roser, Loepke) 14:41

Schülerinnen W 10 über 1.080 m: 1. Maria Kirchner (Barmer TV) 4:06 ... 12. Nadine Wehr 4:42

Schülerinnen W 11 über 1.080 m: 1. Nikita Reucher (TV Ratingen) 4:04 ... 15. Sarah Wehr 4:56, 16. Niki Gutbrod 4:56

Mannschaftswertung Schülerinnen C (W 10/11): 1. Polizei-SV Wuppertal 12:32 ... 7. LCW (N. Wehr, S. Wehr, N. Gutbrod) 14:34

Schüler M 12 über 1.980 m (2 große Runden): 1. Nikolas Klosterhalfen (TSV Bayer 04 Leverkusen) 7:06 ... 11. Georg Pohl 8:46

Schüler M 13 über 1.980 m: 1. Janusz Koob (Polizei-SV Wuppertal) 7:08 ... 4. Mats Gutbrod 8:10

Schülerinnen A (W 14/15) über 2.680 m (3 große Runden): 1. Laura Vierbaum (93/ Haaner TV) 11:12 ... 9. Alexa Vogel (92) 11:40 (W 15/3.)

Wegen des schlechten Wetters im März, als wir die Kreis-Cross- und -Waldlaufmeisterschaften auf dem Freudenberg ausgerichtet haben, mussten die Wettbewerbe für die Schülerinnen und Schüler ausfallen. Allerdings fanden sie in Ratingen statt, da unser Cross- und Waldlauf zu schneesicher im November liegt. Über das Wetter in Ratingen gab es nicht viel zu meckern, vielleicht schon etwas zu kalt. Der Austragungsort war mit dem Schloss Cromford und dem angrenzenden Park sehr gut gewählt. Es fehlte allerdings an ausreichenden Parkmöglichkeiten.

Mit 13 Schülerinnen und Schülern waren wir diesmal sehr stark vertreten. Die besten Aussichten auf gute Platzierungen hatten unsere M-10-Schüler. Dabei ist immer wieder der Zweikampf zwischen Miles Gutbrod und Dominik Wendel interessant. Diesmal hatte Dominik „die Nase vorn“. Auf Platz 4 lief er zeitgleich mit dem Drittplatzierten ins Ziel. Miles folgte mit 2 s Rückstand als fünfter. Das sah nach einer guten Mannschaftsleistung aus, denn David Ibe lief als zehnter 4:16 Min. David hat sich in den letzten Wochen erheblich verbessert, sodass er als dritter Mann ein Glücksfall ist, nachdem Henry Dicken mehr zum Fußballspielen tendierte und sich im Sommer so langsam von der Leichtathletik verabschiedet hat. Die Mannschaftswertung fiel sehr knapp aus. Dominik, Miles und David schafften Platz 3 bei den Schülern C (M 10/11) mit nur einer Sekunde Rückstand zu der zweitbesten Mannschaft.

Bei unseren C-Schülerinnen (W 10/11) waren die Aussichten sehr schlecht, denn die Konkurrenz war zu stark. Außerdem hatte unsere Überraschungsläuferin Niki Gutbrod, Joker bei einigen Läufen, diesmal keinen guten Tag. Somit musste sich Niki zusammen mit Nadine und Sarah Wehr in der Mannschaftswertung mit Platz 7 zufrieden geben.

Bei den B-Schülern (M 12/13) liefen zwar Georg Pohl und Mats Gutbrod gute Zeiten, zur Mannschaftswertung fehlte aber ein Dritter.

Alexa Vogel hatte auch einen schlechten Tag. Sie lief zwar nach dem Start als 800-m-Läuferin allen davon, doch sah sie im Zieleinlauf sehr „platt“ aus. Auf der Zielgeraden wurde sie sogar auf Platz 3 in der W 15 verwiesen, die Halima Albert (BTV) trotz Verletzungspechs in den letzten Wochen gewann.

54. Geländelauf des Ski-Clubs Cronenberg/ Polizei-SV Wuppertal im Kothener Wald (04.11.): Nur kleine Teilnehmerfelder - Norbert Korte

Jedermann-Lauf über 5.555 m: 1. Carolin Müller (90) 26:28 ... 6 Läuferinnen + 10 Läufer im Ziel.

Hauptlauf über 11.111 m: 1. Andreas Beulertz (86/ LG Hamm) 42:21, 2. Nikolai Werner (89) 44:52 ... 11. Hubert Hülskamp (58) 53:09, 18. Norbert Korte (50) 62:21 (M 50/3.), 21. Harald Sohnius (35) 66:17 (M 70/1.) 21 Läufer + 4 Läuferinnen im Ziel.

Nicht einmal 100 Läuferinnen + Läufer einschl. Schüler und Bambini zeigten sich an einem Start interessiert. Am Wetter kann es nicht gelegen haben, denn das war für die Jahreszeit recht ordentlich. Die Tage dieser traditionsreichen Veranstaltung scheinen gezählt zu sein. Das wäre sicherlich schade, denn jede Veranstaltung in Wuppertal ist ein Gewinn für die Wuppertaler Leichtathletik.

Carolin Müller hatte über die 5,5-km-Strecke mit Claudia Opitz vom Ski-Club Cronenberg eine starke Gegnerin, die sie nur ganz knapp mit einer Sekunde Vorsprung bezwingen konnte. Die diesmal für den Ski-Club startende Karen Böhnke belegte Platz drei (29:01).

Bei den Männern gewann Jan-Philipp Werner, der bereits für seinen neuen Verein Polizei-SV Wuppertal startete, in 21:09 Min. vor den beiden Iserlohnern Fabian und Simon Quent (21:30 bzw. 21:33). Ebenfalls schon für ihren neuen Verein Polizei-SV Wuppertal lief Alexa Vogel im Schülerlauf über 2.222 m. Mit ihren 10:42 Min. kam sie allerdings für den Gesamtsieg nicht in Frage. Natalie Köhler (BTV/ W 13) setzte sich knapp in 10:16 vor Nana Palm (PSV/ W 11) in 10:17 und Maria Kirchner (BTV/ W 10) in 10:18 Min. durch.

Im Hauptlauf über 11,1 km musste sich Nikolai Werner dem hier noch völlig unbekanntem Andreas Beulertz von der LG Hamm geschlagen geben. In einem Lauf mit nur 25 Läufer/innen gab es so gut wie keine Positionskämpfe. Jeder musste alleine gegen den inneren Schweinehund und die Uhr ankämpfen. Mir kam diese an sich unbefriedigende Situation sehr gelegen. Nach einem grippalen Infekt, durch den ich 5 Trainingstage verlor, musste ich vorsichtig sein. Ich habe den zweimal zu durchlaufenden Rundkurs mit vielen Bergauf- und Bergabpassagen zwar problemlos gemeistert, dafür war meine Zeit aber erschreckend schlecht.

Talentsichtung des Verbandes im Rahmen des Hildener Schüler-Crosslaufes (10.11.)

Schüler E über 800 m: 1. Tobias Conrad (00/ Tusem Essen) 3:34,1 ... 10. Lars Loepke (00) 4:16,8, 11. Luis Böhm (00) 4:22,5

Schülerinnen D über 1.300 m: 1. Leonie Janßen (98/ SV 19 Sonsbeck) 5:26,4 ... 21. Julia Loepke (98) 8:11,7 (W 9/10.)

Schüler C über 1.300 m: 1. Jonas Mester (96/ VfL Engelskirchen) 4:46,4 ... 12. Miles Gutbrod (97) 5:09,4 (M 10/6.), 13. Dominik Wendel (97) 5:09,9 (M 10/7.), 19. David Ibe (97) 5:19,2 (M 10/10.), 36. Julian Post (97) 6:33,9 (M 10/22.), 37. Sven Roser (97) 6:34,7 (M 10/23.), 39. Fabius Loepke (96) 6:38,4 (M 11/15.)

Schülerinnen C über 1.300 m: 1. Sarah Schmidt (96/ ASV Süchteln) 4:43,9 ... 36. Niki Gutbrod (96) 6:22,7 (W 11/15.)

Schüler B über 1.300 m: 1. Denis Schatilow (94/ L.N. Nütterden) 6:37,3 ... 32. Mats Gutbrod (94) 7:56,8 (M 13/19.)

Schülerinnen B über 1.900 m: 1. Charline Bojanowski (95/ SC Bayer 05 Uerdingen) 7:14,0 ... 29. Sarah Lisa Böhm (95) 11:11,3 (W 12/17.)

- 600-m-Runde auf einem Wiesengelände mit einigen leichten Hindernissen -

Müngstener Brückenlauf (10.11.): Kein Gedrängel beim Lauf, dafür aber in der Umkleidekabine – Norbert Korte

10 km: 1. Daniel Schmidt (86/ Sana-Klinikum Remscheid) 33:22 ... 25. Jörg Hanisch (75) 47:23, 40. Norbert Korte (50) 52:12 64 Läufer + 11 Läuferinnen im Ziel.

Obwohl es am Vormittag noch kräftig geregnet hatte, herrschten am Nachmittag während der Veranstaltung eigentlich ganz gute Bedingungen. Zeitweise kam sogar die Sonne ein bisschen hinter den Wolken hervor. Trotzdem ließ das Teilnehmerfeld, was Masse und Klasse angeht, doch einige Wünsche offen. Daniel Schmidt, der auch die lange Strecke bei unserem Volkslauf gewann, setzte sich klar gegen Günter Trust (35:22/ VfB Remscheid) und Alexander Kudinov (37:01/ LG Hückeswagen) durch. Von Spannung konnte zumindest auf den ersten Plätzen keine Rede sein. Ähnlich sah es auch bei den Frauen aus. Hier siegte Denise Kuckelsberg aus Wuppertal in 48:03 Min. klar vor Karina Reimer vom Veranstalter Solinger LC.

Bei mir sah es ähnlich düster aus wie beim Ski-Club-Lauf im Kothener Busch. Obwohl Jörg Hanisch im Urlaub nicht trainiert hatte und anschließend wegen Arbeitsüberlastung auch nur wenig trainieren konnte, besaß ich gegen ihn nicht die Spur einer Chance.

Beim Start auf der Kunststoffbahn der Herbert-Schade-Sportanlage hatte es angesichts des überschaubaren Teilnehmerfeldes kein Gedrängel gegeben. Dafür waren aber dann die Umkleide- und Duschmöglichkeiten so knapp bemessen, dass ich es vorgezogen habe, direkt nach Hause zu fahren und dort zu duschen.

**Düsseldorfer Martinslauf im Hasseler Forst (11.11.): Soviel LCW war noch nie! –
30 LCWerinnen + LCWer von 10 bis 75 Jahren wollten dabei sein**

2 km Schüler A – C: 1. Alexander Cwikowski (92/ Tbd. Hassels) 7:01 ... 13. Miles Gutbrod (97) 7:50 (C-Sch./1.), 18. David Ibe (97) 8:09, 64. Fabius Loepke (96) 10:27 (C-Sch./35.) 73 Läufer im Ziel.

2 km Schülerinnen A – C: 1. Rabea Ellersiek (96/ Tbd. Hassels) 7:45 ... 31. Niki Gutbrod (96) 9:48 (C-Sch./14.) 58 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Abderahim Kichu (76/ Hilden International) 33:52 ... 43. Udo Wilde (56) 42:24 (M 50/4.), 65. Eberhard Dunger (51) 44:01 (M 55/5.), 70. Werner Beecker (32) 44:22 (M 75/1.), 156. Friedrich Mann (36) 48:38 (M 70/1.), 161. Volker Heinrichs (44) 48:50 (M 60/2.), 234. Klaus Pallasch (39) 53:10 (M 65/4.), 336. Bernd Bahne (43) 58:11 (M 60/14.) 426 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Petra Maak (64/ TSV Bayer Dormagen) 36:58 ... 12. Dagmar Wilde (63) 46:36 (W 40/2.), 51. Birgit Black (54) 53:52 (W 50/5.) 212 Läufer im Ziel.

10 km Walking: 20. Walter Müller (34) 1:28:24 (M 70/2.) 27 Walker + 56 Walkerinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer, männl. Jugend A: 1. Simon Büttgen (85/ LG Hilden) 1:14:20 ... 12. Rolf Werg (56) 1:25:31 (M 50/1.), 60. Andreas Sievert (66) 1:35:23 (M 40/15.), 62. Andreas Black (59) 1:35:29 (M 45/14.), 82. Hubert Hülskamp (58) 1:37:14 (M 45/19.), 111. Rainer Krüger (62) 1:39:39 (M 45/26.), 121. Andreas Brück (58) 1:40:05 (M 45/32.), 158. Peter Muschkiet (64) 1:43:31 (M 40/39.), 175. Walter Hümpfner (59) 1:45:44 (M 45/42.), 177. Friedhelm Garze (48) 1:45:51 (M 55/9.), 303. Danilo Marzo (57) 1:55:44 (M 50/44.) 466 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen, weibl. Jugend A: 1. Irina Kretschmann (77/ LG Wuppertal) 1:34:03 ... 37. Martina Bremme (66) 1:55:40 (W 40/6.), 48. Vera Garze-Hellmich (59) 1:58:11 (W 45/7.), 53. Cordula Hümpfner (61) 1:58:41 (W 45/8.), 72. Ingeburg Keller (54) 2:02:52 (W 50/8.), 88. Gabi Pohlmann (41) 2:05:50 (W 65/1.), 133. Gabi Krüger (63) 2:20:46 (W 40/32) 152 Läuferinnen im Ziel.

- amtlich vermessene Strecken -

Bruno Jestädt schreibt ins Gästebuch des Veranstalters: Ich nehme seit 2004 am Martinslauf teil. Ich bin 54 Jahre alt und bewege mich mit den Laufzeiten meist im letzten Teilnehmerviertel. Aber darauf kommt es ja nicht an.

Meine erste Teilnahme beruhte auf einer Empfehlung durch einen anderen Läufer. Er hob den familiären Charakter der Veranstaltung hervor.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle meine Hochachtung zum Ausdruck bringen. Mussten wir, die Läufer, noch vor Jahren mit kaltem Wasser duschen (hinteres Viertel), beim Start im Interesse der realen Laufzeit drängeln und auf der Strecke mit zwei Verpflegungsstationen auskommen, ist das jetzt alles anders. Das Wasser ist auch bei den späten Duschern noch warm, es gibt drei Verpflegungsstationen und die Zeitmessung ist professionell. Trotz dieser Verbesserungen habt Ihr den familiären Charakter der Veranstaltung bewahrt. Kompliment!!!

Herzlichen Dank an die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer auf der Strecke, an den Verkaufsständen und in den anderen Funktionen. Ihre Freundlichkeit darf nicht unerwähnt bleiben.

N.K

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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

Insbesondere gratulieren wir:

75 Jahre	Lothar Schmiegel	21.11.32	Wir gratulieren noch nachträglich:		
55 "	Klaus Wolter	26.11.52			
55 "	Peter Braschos	30.01.53	40 Jahre	Jörg Schilde	13.09.67
50 "	Hubert Hülskamp	20.01.58	30 "	Sascha Becker	21.09.77
45 "	Guido Wildförster	01.01.63			
25 "	Daniela Rüttinger	17.12.82			
10 "	David Ibe	04.10.97			
10 "	Nadine Wehr	05.12.97			

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Georg Pohl (95) - David Ibe (97) - Marius Groß (94) - Luis Böhm (00)

Dagmar Wilde (63) - Udo Wilde (56) – Jörg Kayser (66) - Hans-Joachim Saleina (44)

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

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

So manchen Frust bringt man laufend auf der Strecke zur Strecke

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck