

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal

LCW-Echo (Ausgabe 95, Dez. 2008)

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

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

Stadtparkasse Wuppertal
Konto-Nr. 906 727



Werner Beecker führt das Feld der Altersklasse M 70/75 bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften über 10.000 m in Schweinfurt an. Links hinter ihm Klemens Wittig, der das Rennen in 42:03,81 Min. gewann. Werner belegte als Sieger der AK M 75 am Ende Platz 4 in 43:46,87 Min. (siehe Bericht im letzten LCW-Echo).

Unsere Lauftermine 2009 (mit Startgelderstattung)

- So., 8. Febr. Bertlicher Straßenläufe ab 5 km
www.sus-bertlich.de - amtlich vermessene Strecken -
- Sa., 11. April Benrather Volkslauf 5; 10 + 21,1 km
www.lt-duesseldorf-sued.de - amtlich vermessene Strecke -
- Fr., 24. April **Vereinsmeisterschaften** an der Oberbergischen Straße
800 m Schülerinnen (ab 17.00 Uhr)
1.000 m Schüler (ab 17.30 Uhr)
1.500 m weibl./männl. Jug. A/B, Männer/Frauen (ohne AK-Wertg.) 17.50 Uhr
5.000 m Männer/Frauen mit AK-Wertung (ab 18.05 Uhr)

Sa., 23. Mai	Ufforter Volks- und Berglauf in Moers-Utford 10-km-Berglauf auf einer Wendepunktstrecke mit ca. 100 m Höhenunterschied www.tv-uffort-eick.de	5 + 10 km
12. - 14. Juni	Bad Gandesheimer Mitsommernachtslauf im Rahmen der Vereinsfahrt www.mitsommernachtslauf.de	2,5; 5 + 10 km 2,5 km Walking
So., 30. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden www.sengbachlauf.de	3, 11,3 + 21,1 km 11,3 km Walking
Fr., 25. Sept.	Zonser Nachtlauf www.sg-zons.de	3,1 + 7 Meilen
So., 8. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels www.martinslauf.org	10 + 21,1 km 10 km Walking
Di., 31. Dez.	Herner Silvesterlauf www.hernersilvesterlauf.de	5 + 10 km

Unsere beiden großen Volkslaufveranstaltungen, für die wir wieder viele fleißige Helferinnen und Helfer benötigen:

Sa., 19. Sept. Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ 5 + 10 km

Sa., 21. Nov. Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ 9,8 km Wald, 6,2 km Cross

Eine wachsende Anzahl von Veranstaltern nimmt mittlerweile professionelle Hilfe bei der Zeiterfassung in Anspruch. Die damit verbundenen Kosten werden an die Teilnehmer weitergegeben. Da wir die bei den Aktiven besonders beliebten Veranstaltungen - trotz höherer Startgelder - weiterhin anbieten wollen, verzichten wir darauf, auf preisgünstigere Läufe auszuweichen. Bei stagnierenden Einnahmen sehen wir uns aber gezwungen, die Zahl der Läufe mit Startgelderstattung insgesamt einzuschränken.

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	

Die oben in der Aufstellung genannten Läufe werden von Rainer Krüger (Tel. 73 87 728) betreut. Ihr könntet ihm die Arbeit sehr erleichtern, wenn Ihr Euch spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Lauf bei ihm anmeldet.

Falls Ihr nach der Anmeldung unerwartet verhindert seid oder krank werdet, ruft bitte bei Rainer an. Manchmal sind die Veranstalter großzügig und verzichten auf das Startgeld für die nicht antretenden Läufer/innen. Ansonsten muss jeder Gemeldete, der nicht teilnimmt, sein Startgeld selbst übernehmen.

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

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

Der Vorstand

Interessante Meisterschaftstermine 2009

So., 11. Jan.	Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf
So., 25. Jan.	Nordrhein-Crossmeisterschaften in Viersen-Süchteln
So., 1. Febr.	Hallen-Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B in Leverkusen
28. Febr./1. März	Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf
Sa., 7. März	Westdeutsche 10-km-Meisterschaften in Bentfeld
Sa., 14. März	Deutsche Crossmeisterschaften in Ingolstadt
So., 22. März	Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Ratingen
So., 5. April	Deutsche Halbmarathonmeisterschaften in Aichach
Sa., 25. April	Westdeutsche 10.000-m-Meisterschaften auf der Bahn in Bergisch Gladbach
9./10. Mai	Kreismeisterschaften Schüler/innen A + B in Remscheid Kreismeisterschaften Langstrecke Jugend A + B
So., 10. Mai	Deutsche Marathonmeisterschaften in Mainz
Do., 21. Mai	Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Troisdorf
16./17. Mai	Kreismeisterschaften Männer/Frauen/Jugend A + B in Leverkusen Kreismeisterschaften Langstrecke Schüler/innen A + B
Mi., 27. Mai	Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden
Sa., 30. Mai	Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften in ???
Do., 11. Juni	Westdeutsche Juniorenmeisterschaften in Duisburg
So., 21. Juni	Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Meschede-Calle
10. - 12. Juli	Deutsche Seniorenmeisterschaften II (M/W 50+) in Vaterstetten
So., 19. Juli	Deutsche Senioren-Berglaufmeisterschaften in Furth i.W.
So., 6. Sept.	Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften in Oelde
Sa., 12. Sept.	Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Ottendorf

Die bereits für den 29. März auf dem Freudenberg geplanten Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften werden von uns nicht ausgerichtet. Der Kreis wollte bei den Männern und Frauen nur die Altersklassen M/W 20+ und M/W 40+ ausschreiben. Da unser Verein hauptsächlich durch Senioren-Läuferinnen und -Läufer repräsentiert wird, konnte der Vorstand dieser Regelung nicht zustimmen und hat seine Zusage zur Ausrichtung der Meisterschaften zurückgezogen. Die Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften finden jetzt - bereits eine Woche früher - am 22. März in Ratingen statt.

Norbert Korte

Vereinsfahrt nach Bad Gandersheim (12. – 14. Juni 2009)

Unsere Vereinsfahrt führt uns - wie bereits angekündigt - im kommenden Jahr nach Bad Gandersheim. Von da aus ist es nicht mehr weit bis in den Harz.

Der Bad Gandesheimer Mitsommernachtslauf findet bereits am ersten Tag unserer Reise statt. Direkt vor dem 1.100-jährigen Dom erwartet uns am Abend ein reges Treiben mit Musik und Vorführungen. Höhepunkt ist der Fackellauf über 10 km. Die Laufstrecke erstrahlt dann im Licht der Fackeln. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen an einer großen Tombola teil.

2,5-km-Walking (4 Runden)	19.00 Uhr	2,5-km-Lauf (4 Rd.)	19.30 Uhr
5-km-Lauf (3 Runden)	20.30 Uhr	10-km-Lauf (6 Rd.)	21.30 Uhr

Wir übernachten im *Hotel am See* in Bad Gandersheim. Der Start- und Zielbereich ist bequem zu Fuß vom Hotel aus zu erreichen.

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

Doppelzimmer (2 Personen)	175,-- €	Einzelzimmer (1 Person)	110,-- €
---------------------------	----------	-------------------------	----------

Anmeldungen sind ab sofort bis zum **28.02.09** durch Überweisung des Übernachtungspreises auf folgendes Konto möglich:

Norbert Korte Kto.-Nr. 115 86 74 BLZ: 330 500 00 (Stadtsparkasse Wuppertal)

Nach dem großen Interesse im vergangenen Jahr empfehlen wir, mit der Anmeldung nicht bis Ende Februar zu warten.

Über das genaue Programm werden wir im nächsten *LCW-Echo*, das rechtzeitig vor der Jahres-Hauptversammlung am 16.03.09 erscheint, noch näher informieren.

Vera + Friedhelm Garze

Ehrung der Kreismeister 2008: Auch der LCW war wieder dabei! – Norbert Korte

Die Fachschaft Leichtathletik im Stadtsporthund hatte die Kreismeister und -meisterinnen der vergangenen Saison in den Schüler- und Jugendklassen wieder zum Bowling spielen in den Sportpark Elberfeld eingeladen. Alle wurden als sichtbares Zeichen für ihren Erfolg mit einem von der Ronsdorfer Tischlerei Meister gesponserten T-Shirt ausgezeichnet.

Der LCW stellte 2008 folgende Kreismeister:

Schüler M 11 – Waldlauf, 1.050 m: Dominik Wendel 4:48

Schüler C – 3 x 1.000-m-Staffel: LCW (Miles Gutbrod – David Ibe – Dominik Wendel) 10:37,87

Weibl. Jugend A – 3 x 800-m-Staffel: LCW (Ida Rinne – Karen Böhnke – Carolin Müller) 8:11,29

Männl. Jugend A – 3 x 1.000-m-Staffel: StG Wuppertal (Sebastian Drees – Max Müller – Nikolai Werner) 8:04,25

Weihnachtsfeier im Haus Sondermann wieder gut besucht (05.12.)

Unsere Weihnachtsfeier im Haus Sondermann war auch in diesem Jahr wieder gut besucht. Vera und Friedhelm Garze - hatten wie immer - eine gut bestückte Tombola vorbereitet. Unsere bewährte Ein-Mann-Kapelle sorgte für die nötige musikalische Unterhaltung. Rainer Krüger zeigte einige Bilder von Bad Gandersheim, um uns schon einmal ein bisschen auf unsere Vereinsfahrt im kommenden Jahr einzustimmen.

Friedhelm Garze ehrte Dagmar Wilde für ihre in diesem Jahr gezeigten guten sportlichen Leistungen. Veronika Scharbatke wurde mit einem Pokal für ihren deutschen Meistertitel im 10-km-Straßenlauf ausgezeichnet.

Eberhard Dunger und Werner Beecker (7 x deutscher Meister) waren leider verhindert. Wir werden ihre Ehrung bei unserer Jahres-Hauptversammlung nachholen.

Dank gebührt Vera und Friedhelm für die mustergültige Vorbereitung unserer Weihnachtsfeier. Ich denke, alle haben sich wohlgefühlt. Wir werden deshalb sicherlich auch im kommenden Jahr wieder mit einem vollen Saal rechnen können.

Norbert Korte

Ehre, wem Ehre gebührt! Am Rande des vom SPIRIDON-Herausgeber Manfred Steffny im März in Antalya (Türkei) organisierten Laufseminars ergab sich für ihn die gute Gelegenheit, Wolfgang Stein auf seine hervorragenden sportlichen Leistungen anzusprechen und einem größeren Läuferkreis in der Mai-Ausgabe von SPIRIDON vorzustellen. Der Artikel enthält viele interessante Facetten, die auch seinen LCW-Kameraden noch lange nicht alle bekannt sind.

Laufmagazin SPIRIDON 5/08 Portrait Wolfgang Stein

Er gehört zu den deutschen Spitzenläufern im Senioren-Langstreckenlauf, ob beim Cross, auf der Bahn und besonders auf der Straße. Und dennoch ist der 69-jährige Wuppertaler Wolfgang Stein bei deutschen Seniorenmeisterschaften über einen zehnten Rang nicht hinausgekommen. Das war damals in Xanten über 10 km*). Doch im nächsten Jahr, wenn er in die M 70 kommt, soll das anders werden. Da will er ganz vorne mitmischen. „Selbst wenn ich 10 min langsamer als in diesem Jahr sein sollte“, meint er.

Und das sind immerhin 3:13:10,6 h und der Klassensieg in der M 65 in Antalya am 2. März 2008. Letzten Herbst gewann er beim Kölner Marathon seine Altersklasse in 3:15 h. Er startet überwiegend im Rheinland, wo er bei ca. 25 Volksläufen im Jahr Siege erläuft bis zu westdeutschen Meisterschaften.

Wolfgang Stein kam erst mit 36 Jahren mit dem Laufsport in Berührung und zwar über den Judo-Club Wuppertal, wo er drei Jahre lang intensiv Karate bis zum grünen Gürtel betrieb und der Trainer meinte, bei seiner hervorragenden Ausdauer sollte er es mal mit dem Laufsport versuchen. Gesagt, getan. Fortan lief Stein zweimal in der Woche ca. 10 km. So hielt er es in den 80er Jahren, dazu kam zweimal wöchentlich Schwimmen, seine erste Sportart als Twen. Läuferisch begnügte sich Stein lange mit jährlichen erfolgreichen Teilnahmen am Wuppertaler Volkslauf über 12 bzw. 9 km.

1993 schloss er sich dann dem LC Wuppertal an, weil er sich über Marathon versuchen wollte. Im gleichen Jahr startete er in Berlin und schildert das so: „Ich stellte mich als Anfänger ganz hinten an und arbeitete mich dann im Zick-Zack nach vorne. Herausgekommen ist eine 3:08 h. Da habe ich gesehen, dass Marathon für mich einfach ist.“ Nun bereitete ich mich gezielter vor, kam im nächsten Jahr bereits auf 2:56 h und 1995 auf 2:55 h. Entsprechend nahm er von muskelbeackten 82 kg auf 75 kg ab.

Beruflich betrieb Stein ein Geschäft für chemische Reinigungsmittel, das er mit 60 Jahren an einen Nachfolger verkaufte. „Das gab mir trainingsmäßig einen Schub“, berichtet Stein. Fortan konnte der gelernte Autoschlosser und Industriekaufmann sich ganz seinen sportlichen Hobbys widmen. In den Höhen des Wuppertaler Nordens trainiert er im Schnitt sieben Mal in der Woche, wohnt ganz in Nähe der ehemaligen Marathon-Weltrekordlerin Christa Vahlensieck, der er manchmal beim Training begegnet. In der Regel geht es am späten Vormittag los mit einem Dauerlauf. Zweimal in der Woche wird kürzer gelaufen und im Schnitt einmal in der Woche Bahntraining, im Schnitt sind das 100 km in der Woche. „Im letzten Jahr waren es 5.400 km“, betont Stein. Dabei wurde er noch durch einen Fersensporn gebremst, der ihn zeitweise aufs Rad mit allerdings schönen Touren durch das Bergische Land zwang oder ins Wasser zum Wuppertaler Schwimmlistungszentrum.

Wolfgang Stein

* 18.02.1939

1,88 m, 75 kg

Verein: LC Wuppertal

Bestleistungen in der M 55:

5.000 m 17:20 min

10.000 m 38:30 min

Marathon 2:55:00 h



Wolfgang Stein war nicht nur im März in Antalya in seiner Altersklasse erfolgreich, sondern errang bei den Westdeutschen Meisterschaften im Halbmarathon den Titel in der M 65 in 1:30:30 h.

Sein Lauf-Mentor ist Werner Beecker, der vielfache deutsche Seniorenmeister, der wie er für den LC Wuppertal startet. Stein erinnert sich an den gemeinsamen Gewinn mit Adolf Keller im M65er-Team**) der westdeutschen Meisterschaften in Bad Berleburg. „Da sind wir im Schnitt 40:05 min gelaufen.“ Beecker will ihn auch immer wieder überreden, an den großen Meisterschaften teilzunehmen. Doch irgendwie ist das nicht die Welt des bescheidenen Wuppertalers, der sagt: „Ich bin ein Spätzünder.“ Und er wird nervös, wenn er außerhalb der Volksläufe gegen Seniorenspezialisten antritt: „Diese ausgemergelten Typen mit ihren Spikes, kleiner als ich und schnell ...“ Nun ja, die Felder werden dünner von Altersklasse zu Altersklasse und Stein hat die Zähigkeit eines Spätzünders: „Das ist mein Vorteil. Ich habe noch Energie und Motivation.“

Zieht es mal im Oberschenkel, dann geht er ein paar Tage schwimmen und das gleich 3.000 m und das Radfahren hat zu einer Spontanheilung der Ferse geführt. Er isst und trinkt normal, zum Essen schon mal gerne ein Glas Rotwein mit seiner zwei Jahre jüngeren Ehefrau Brigitte, die ihn sportlich unterstützt und dabei selbst eine gute Figur vorweist. Auch ein fitter Ehemann hält jung.

Manfred Steffny

*) Am 27.03.99 lief Wolfgang Stein bei den Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften in Xanten als 11. der M 60 eine Zeit von 1:24:58 Std.

**) Am 14.05.06 liefen in der siegreichen LCW-Mannschaft in Bad Berleburg: Wolfgang Stein, 39:20 – Adolf Keller, 39:25 – Werner Beecker, 41:32. Mit der Gesamtzeit von 2:02:17 Std. hält der LCW mit dieser Mannschaft bis heute den Nordrhein-Rekord in der M 60, also nicht in der M 65. Den Verbandsrekord in der M 65 holte sich der LCW schon zwei Jahre früher, am 18.04.04 in Wegberg mit der Mannschaft: Wolfgang Stein, 39:38 – Werner Beecker, 41:54 – Lothar Scholz, 49:48.

N.K.

Kreismeisterschaften in Ratingen (24./25.05.): Nikolai Werner mit neuer Bestleistung!

Es bleibt noch ein wichtiges Ergebnis von den Kreismeisterschaften in Ratingen nachzutragen, dass leider in der Informationsflut für das letzte LCW-Echo verloren gegangen ist. Bei der A-Ju-

Jugend musste sich Nikolai Werner über 1.500 m nur seinem Bruder Jan-Philipp beugen, der in 4:10,49 zu 4:13,68 Min. die Nase vorn hatte. Gegenüber dem Vorjahr verbesserte sich Nikolai um fast 9 Sekunden. Den A-Jugend-Vereinsrekord hält aber weiterhin Stefan Loyal, der 1981 in Dortmund 4:01,9 Min. lief. Damals gehörten aber die 19-jährigen bereits der Männerklasse an.

Nikolai ist der einzige LCWer, der in diesem Jahrtausend bisher unter 4:45 Min. gelaufen ist. Die glorreichen Zeiten auf dieser Distanz sind schon lange vorbei. Die Vereins-Bestenliste hat nun folgendes Aussehen:

Vereins-Bestenliste über 1.500 m (unter 4:42 Min.)

3:55,5	Stefan Loyal (62)	M 20	22.09.82 Aachen
	Bestzeit 3:48,61 (1987) für Barmer TV		
4:08,5	Wolfgang Guillaume (50)	M 20	17.09.79 Düsseldorf
4:09,8	Klaus Wolter (52)	M 20	18.09.77 Dortmund
4:13,2	Volker Wengenroth (60)	M 20	05.07.86 Rösrath
4:13,68	Nikolai Werner (89)	A-Jug.	25.05.08 Ratingen
4:17,6	Jochen Kannebäcker (53)	M 20	08.06.81 Dortmund
4:17,90	Bernd Biervert (69)	A-Jug.*)	19.07.86 Essen
4:20,98	Michael Tkotz (65)	M 20	24.06.90 Essen
4:21,1	Wolfgang Viert (41)	M 35	05.06.80 Leverkusen
4:21,6	Georg Wagner (51)	M 20	03.09.77 Dortmund
4:22,6	Norbert Korte (50)	M 20	03.09.77 Dortmund
4:28,19	Jörg Schilde (67)	M 20	17.08.95 Berg. Gladbach
4:28,75	Bernd Becker (70)	B-Jug.	01.06.86 Ratingen
4:30,46	Michael Bremer (66)	M 20	17.08.95 Berg. Gladbach
4:31,3	Jörg Hohmann (63)	M 20	16.04.88 Essen
4:35,0	Marco Kappler (68)	A-Jug.*)	06.06.85 Dortmund
4:35,4	Jens Roßberg (68)	A-Jug.*)	06.06.85 Dortmund
4:36,4	Rolf Fuhrmann (60)	M 30	29.06.94 Düsseldorf
4:37,2	Rolf Steinberg (36)	M 35	25.05.73 Wuppertal
4:41,6	Karl Nagel (29)	M 45	23.05.76 Remscheid

*) Jugend B bis 1987: 15/16 Jahre Jugend A bis 1987: 17/18 Jahre
Jugend B seit 1988: 16/17 Jahre Jugend A seit 1988: 18/19 Jahre

Deutsche Senioren-Berglaufmeisterschaften in Müllheim im Schwarzwald (08.06.): Veronika Scharbatke erwischte keinen besonders guten Tag – Norbert Korte

10,5 km mit 905 m Höhendifferenz – Frauen W 35 + älter: 1. Marie-Luise Heilig-Duventäster (61/LG Welfen) 57:03 ... 51. Veronika Scharbatke (50) 1:16:55 (W 55/5.) 71 Läuferinnen im Ziel.

Keinen besonders guten Tag erwischte Veronika Scharbatke bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften. 10,5 km mit 905 m Höhendifferenz hatten es aber auch in sich. Vor Veronika auf Platz 3 in der W 55 kam Christel Kornmayer auf dem 1.165 m hohen Hochblauen ins Ziel. Christel startet heute für die LG Brandenkopf. Von 1990 - 1992 lief sie unter Trainer Horst Svoboda mit großem Erfolg für den LCW. Bei den Männern (M 40 + älter) setzte sich überraschend Arnd Bader von der LG Remscheid durch.

Sommerabendlauf in Düsseldorf-Benrath (25.07.):

Wir sind schon bessere Zeiten gelaufen – Norbert Korte

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler (2 Runden): 1. Dave Mölders (76/ LV Marathon Kleve) 16:40 ... 39. Werner Beecker (32) 21:30 (M 70/1.) 97 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen (2 Runden): 1. Petra Maak (64/ TSV Bayer Dormagen) 17:52 ... 12. Sylvia Korte (90) 23:43 (U 20/4.) 55 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend (4 Runden): 1. Julian Ziob (89/ SFD 75 Düsseldorf) 33:47 .. 40. Eberhard Dunger (51) 43:03 (M 55/3.), 43. Kai Koslowski (69) 43:11 (M 35/8.), 63. Danilo Marzo (57) 45:16 (M 50/8.), 155. Norbert Korte (50) 54:28 199 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend (4 Runden): 1. Claudia Rey (70/ LAZ Puma Troisdorf/Siegburg) 41:50 ... 9. Veronika Scharbatke (50) 46:53 (W 55/1.) 64 Läuferinnen im Ziel.

Tolle Zeiten blieben bei der erfreulich stattlichen LCW-Crew auf dem Rundkurs durch den Benrather Forst weitgehend aus. Alleine an der Wärme kann es eigentlich nicht gelegen haben, denn die hielt sich für diese Jahreszeit durchaus im Rahmen. Zufrieden sein konnten aber Veronika Scharbatke und Werner Beecker mit ihrem Leistungstest. Nur zwei Wochen zuvor waren sie noch mit Erfolg bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften in Schweinfurt gestartet.

Bei meiner Zeit handelt es sich keineswegs um einen Tippfehler. Ich bin tatsächlich so langsam gelaufen. Dabei habe ich mich durchaus angestrengt.

Vattenfall Berliner City-Nacht (02.08):

Peter Braschos greift mal wieder ins Wettkampfgeschehen ein – Norbert Korte

10 km: 1. Martin Lauret (M 35/ Niederlande) 29:07 ... 1.383. Peter Braschos (53) 47:43 (M 55/43.) - Netto-Zeit - 3.750 Läufer + 2.120 Läuferinnen im Ziel.

9.200 Anmeldungen bedeuteten einen neuen Teilnehmerrekord für diesen Berliner Straßenlauf-Klassiker, der bei idealen Laufbedingungen stattfand und rd. 50.000 Zuschauer an die Strecke auf dem Kurfürstendamm und in der Karlstraße lockte. Zusätzlich zum Hauptlauf über 10 km gab es einen Fun Run über 5 km sowie Skaterrennen.

Peter hielt sich aus familiären Gründen in Berlin auf. Er ist also nicht extra nach Berlin gefahren, um dort mal wieder einen Wettkampf zu bestreiten. Im Vorfeld hatte er sich aber schon davon überzeugen lassen, dass man bei der City-Nacht unbedingt dabei sein muss, wenn man schon an diesem Wochenende nach Berlin kommt. Hinterher war Peter dann doch etwas enttäuscht. Nicht wegen der Veranstaltung, die gefiel ihm gut. Aber er hatte sich eine deutlich bessere Zeit ausgerechnet. Meines Erachtens kann er durchaus zufrieden sein. Ohne intensives Training - was angesichts seiner chronischen Fußprobleme - nicht mehr möglich ist, durfte er bei einer realistischen Einschätzung nicht mehr erwarten.

Neukirchener Sommerabendlauf (15.08.): Ein erster Silberstreif am Himmel – Norbert Korte

5 km: 1. Hollie Rowland (88/ SG Neukirchen-Hülchrath) 17:47 ... 8. Sylvia Korte (90) 22:49 (WJA/3.) 29 Läuferinnen + 70 Läufer im Ziel.

10 km: 1. Alexander Goßmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 33:52 ... 32. Norbert Korte (50) 45:32 (M 55/3.) 56 Läufer + 21 Läuferinnen im Ziel.

Nach meinem „Absturz“ in Benrath sah ich nicht nur wegen des herrlichen Sonnenuntergangs einen ersten Silberstreif am Himmel. 45:32 Min. sind zwar keine tolle Zeit! Aber wenigstens die Kraft war wieder da, auch wenn die Schnelligkeit noch fehlte. Sylvia konnte sich gegenüber Benrath deutlich verbessern. Nur schade, dass sie sich nicht an die 10 km heran gewagt hat.

Sommerabend-Lauf in Köln-Porz (16.08.): Erfolgserlebnis für Mats Gutbrod

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Nganno Danil (85/ Bunert Running Team) 17:24 ... 9. Mats Gutbrod (94) 21:56 (M 14/1.), 10. Miles Gutbrod 21:58 (M 11/1.) 25 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Dora Pillmann (80/ TuS Köln rrh.) 20:53 ... 4. Niki Gutbrod (96) 28:50 (W 12/1.) 9 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Leider lief es bei Miles nicht so gut, da er ziemliche Magenschmerzen hatte. Seine Zeit liegt deshalb etwas über den 21:35 Min. vom 17. November des vergangenen Jahres an gleicher Stelle.

Marina Stall

Rheinbogenlauf in Monheim (23.08.): Etwas mehr Läufer/innen hätten es schon sein können

Halbmarathon: 1. Marc Müller (84/ Mönchengladbacher LG) 1:17:19 ... 26. Danilo Marzo (57) 1:39:03 (M 50/6.) 109 Läufer + 25 Läuferinnen im Ziel.

5 km: 1. Michael Krienen (59/ LT Cloversoft) 18:13 ... 21. Werner Beecker (32) 21:34 (M 75/1.) 71 Läufer + 36 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecken -

Nürburgring-Lauf (23.08.): Mit Lust durch die „Grüne Hölle“ – Norbert Korte

24,4 km: 1. Michael May (79/ TSV Bayer Leverkusen) 1:29:35 ... 297. Rainer Krüger (62) 2:06:47 (M 45/50.) - nur Netto-Zeiten - 983 Läufer + 170 Läuferinnen im Ziel.

Rainer Krüger hat der Ausflug in die Eifel viel Spaß gemacht. Er will im kommenden Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein. Der Lauf durch die „Grüne Hölle“ über die heutige Formel-1-Rennstrecke und die legendäre Nordschleife mit ihren fast zahllosen Kurven, Bergauf- und Gefällabschnitten ist ein ganz persönliches Erlebnis. Man darf sich nach dem Rennen wie einer der großen Nürburgring-Sieger der letzten 80 Jahre fühlen.

Sengbach-Talsperrenlauf (31.08.): Der „Fresskorb“ ging an uns – Jörg Hanisch

Mit 15 Voranmeldungen stellte der LCW diesmal die zweitgrößte Startergruppe. Dafür wurden wir mit einem großen „Fresskorb“ ausgezeichnet. Im letzten Jahr reichte es für uns in dieser Disziplin nur zum dritten Platz.

Erstmalig wurde die Zeitmessung mit dem *ChampionChip* vorgenommen, was eine genauere Zeitnahme ermöglichte. Wer aber gehofft hatte, sich durch die Netto-Zeitnahme gegenüber den vergangenen Jahren zu verbessern, wurde eines besseren belehrt. Der Veranstalter TV Witzhelden hat die Strecke neu vermessen und dabei den Start- und Zielpunkt deutlich weiter nach oben verlegt. Über einen „Streckengewinn“ von über 500 m wird spekuliert. Wer die Strecke mit dem Zielanstieg kennt, wird sich denken können, dass an Verbesserungen der Zeiten nicht zu denken war.

Auch das Wetter hat den Bestzeitenjägern einen Strich durch die Rechnung gemacht. Zumindest denen, die mit den gegenüber den Vortagen fast 10 Grad höheren Temperaturen nicht so gut klar gekommen sind.

Der Lauf selber war klasse wie immer und die Stimmung an der Sengbach-Talsperre, wie auch in den Jahren zuvor, nicht zuletzt durch die gute Organisation des TV Witzhelden, super. ... Sengbach, wir kommen wieder! Ein paar erste Plätze gab es natürlich für uns auch wieder:

11,3 km Männer, männl. Jugend: 1. Alexander Gossmann (SFD 75 Düsseldorf) 40:32 ... 20. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 49:24 (M 60/1.), 37. Wolfgang Stein (39) 51:59 (M 65/1.), 43. Andreas Black 53:09 (M 45/8.), 63. Werner Beecker (32) 55:52 (M 75/1.) - nur Netto-Zeiten - 241 Läufer im Ziel.

11,3 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Petra Maack (TSV Bayer Dormagen) 44:18 ... 6. Veronika Scharbatke (50) 54:52 (W 55/1.), 20. Birgit Black (54) 63:07 (W 50/4.), 32. Cordula Hümpfner (61)

66:40 (W 45/1.), 83. Gabi Krüger (63) 76:54 (W 45/12.) - nur Netto-Zeiten - 103 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer: 1. Sascha Velten (Lüttringhauser TV) 1:19:58 ... 46. Kai Koslowski 1:39:14 (M 35/10.), 78. Danilo Marzo 1:47:06 (M 50/3.), 83. Friedhelm Garze (48) 1:47:04 (M 60/4.), 91. Rainer Krüger (62) 1:47:47 (M 45/21.), 110. Andreas Brück 1:49:24 (M 50/9.), 124. Jörg Hanisch 1:50:58 (M 30/12.), 137. Ralph Penner 1:53:04 (M 55/8.), 167. Walter Hümpfner 1:55:54 (M 45/40.) - nur Netto-Zeiten - 339 Läufer im Ziel.

Straßenläufe in Herten-Bertlich (31.08.) – Halbmarathon: 1. Jasper Menze (88/ TuS Sythen) 1:21:19 ... 23. Eberhard Dunger (51) 1:36:50 (M 55/2.) 149 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Willicher Triathlon (07.09.): Den Sieg verteidigt! – Marina Stall

Staffel-Triathlon (500 m Schwimmen – 20 km Radfahren – 5 km Laufen): 1. „die 3 ...“ 55:01 (Janis Bauer 6:59 – Max Kohrsmeier*) 31:58 – Nikolai Werner 16:04) ... 4. „die 3 anderen ...“ 57:44 (Anna-Christina Weigle*) 7:22 – Felix Albrecht*) 32:34 – Timo Bauer 18:00), 35. LCW-Team 1 1:10:33 (Niki Gutbrod 10:26 – Mats Gutbrod 40:19 – Miles Gutbrod 19:48) ... 52 Teams in der Wertung.

*) keine LCW-Mitglieder

Mit drei Teams fuhren wir zum Willicher Staffeltiathlon. Für Mats, Niki und Miles Gutbrod (LCW-Team 1) war es eine Triathlonpremiere. Die Drei gingen gut vorbereitet an den Start. Niki hatte eine Schwimmstrecke von 500 m zu bewältigen, Mats eine Radstrecke von 20 km und Miles nahm zum Abschluss die 5 km lange Laufstrecke in Angriff. Leider gab es schon das erste Problem als der Kampfrichter Mats' Fahrrad nicht durch die Kontrolle ließ. Mats musste noch vor Ort die großen Gänge am Rad seines Vaters stilllegen. Das führte natürlich erst einmal zu völligem Frust. Aber so ist das nun einmal, da die Schüler nur mit einer Übersetzung von 5.66 m fahren dürfen.

Das zweite Team „die 3 ...“ bestand aus Janis Bauer (Schwimmen), seinem Klassenkameraden Max Kohrsmeier (Rad) und Nikolai Werner (Laufen), die übrigens bereits im letzten Jahr in einer Zeit von 56:53 Min. gewonnen hatten. Nachdem Janis mit einer hervorragenden Zeit von 6:59 Min. den Transponder am Max weitergegeben hatte, fuhr dieser mit einer Zeit von 31:58 Min. ins Ziel. Zu diesem Zeitpunkt stand eigentlich schon fest, dass ihnen der Sieg nicht mehr zu nehmen war. Nikolai kam dann - wie erwartet - mit einer Einzelzeit von 16:04 Min. als bester Läufer nach 55:01 Min. ins Ziel.

Zum dritten Team „die 3 anderen“ gehörten Anna-Christina Weigle (Schwimmen), Felix Albrecht (Rad) und Timo Bauer (Laufen). Obwohl Anna-Christina nach sechsjähriger Pause erst seit einigen Wochen ihr Schwimmtraining wieder aufgenommen hatte, schaffte sie es, den Transponder nach nur 7:22 Min. an Felix zu übergeben, der direkt nach Max ins Ziel kam. Leider gelang es Timo nicht, den Vorsprung zu halten. Trotzdem belegten sie in der Mixed-Wertung Platz 1 (Platz 4 der Gesamtwertung).

Mats, Niki und Miles erreichten in der Mixed-Wertung als das absolut jüngste Team einen respektablen 11. Platz, obwohl Mats sogar noch während des Rennens die Kette absprang. Miles lief trotz des wolkenbruchartigen Regens sein Rennen in hervorragenden 19:48 Min.

Düsseldorfer Kö-Lauf (07.09.): Es war wieder viel los auf Düsseldorfs Prachtmeile!

10 km (Ergebnis aus drei nach Zeiten eingeteilten Läufen): 1. Stanley Salil (M 20/ Kenia) 28:55 ... 127. Kai Koslowski (69) 41:42 (M 35/20.), 198. Hubert Hülskamp (58) 43:20 (M 50/14.) 1.073 Läufer + 332 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

4 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Patrick Jäger (MJB/ TSV Bayer Leverkusen) 12:40 ... 123. Volker Heinrichs (44) 19:04 299 Läufer im Ziel.

4 km Frauen, weibl. Jugend A + B: 1. Sanaa Koubaa (85/ LG Hilden) 14:11 ... 139. Gerlinde Kiel (51) 24:04 (W 55/7.) 255 Läuferinnen im Ziel. - nur Netto-Zeiten -

Ich bin beim Kö-Lauf 41:42 gelaufen, meine beste Zeit seit fast zwei Jahren. Es geht auf flachem Asphalt insgesamt fünfmal die Kö rauf und runter mit einem Bogen um die Schadow-Arkaden. Man kann sich das Tempo deshalb sehr gut einteilen. Aber auch Einteilung der drei Läufe nach Tempogruppen (unter 40, 40 - 50 + über 50 Min.) begünstigt schnelle Zeiten.

Kai Koslowski

Aus dem im Internet veröffentlichten **Presseartikel der sportAgentur** der Sportstadt Düsseldorf:

Kenias Läufer haben die 21. Auflage des Stadtwerke Düsseldorf Kö-Laufs am Sonntag dominiert. Bei teilweisem Regen feierten sie im Joachim-Erwin-Erinnerungslauf über 10 km jeweils Doppelsiege: Stanley Salil (28:55 Minuten) vor Joseph Kimisi (29:00) bei den Männern und Pauline Njery (33:03) vor Alice Mogire (33:11) bei den Frauen. Beste Deutsche waren der Wattenscheider Alexander Lubina auf Rang fünf (29:51) und die Marathon-Olympiastarterin Melanie Kraus aus Leverkusen auf Platz drei (33:17).

Vor 20.000 Zuschauern waren auf der Königsallee insgesamt mehr als 4.000 Athleten in 19 Wettbewerben am Start. "Wir sind sehr zufrieden", bilanzierte Jan Winschermann vom ausrichtenden Verein rhein-Marathon Düsseldorf e.V. Das 10-km-Rennen trug erstmals den Namen von Joachim Erwin, dem im Mai verstorbenen langjährigen Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Er hatte den Kö-Lauf 1988 zusammen mit Charly Engels ins Leben gerufen.

Aus RP.ONLINE (Rheinische Post) vom 10.09.08: Wackeln Marathon und Kö-Lauf?

VON HANS ONKELBACH

Düsseldorf (RP) Ein seit Wochen schwelender Streit zwischen Jan Winschermann, dem Organisator des Marathons und des Kö-Laufs, auf der einen sowie der Düsseldorfer Sportagentur auf der anderen Seite scheint zu eskalieren: Möglicherweise stehen beide Veranstaltungen auf der Kippe.

Hintergrund: Meinungsverschiedenheiten über den Umgang mit solchen Events mit Winschermann. Er ist Experte für solche Veranstaltungen, fühlt sich aber von der Agentur gegängelt, vor allem aber zu wenig unterstützt, heißt es in seinem Umfeld. Winschermann selbst kommentiert das nicht, räumt aber ein zu überprüfen, den Kö-Lauf künftig nicht mehr zu managen.

Fraglich ist nun, ob es einen Nachfolger gibt. Kenner der Sport-Szene trauen es der Sportagentur nämlich nicht zu, solche Events auf die Beine zu stellen. „Die kaufen nur für teures Geld Events wie die DTM-Präsentation oder den Ski-Welt-Cup ein“, heißt es. Genau dieses Einkaufsverhalten soll Winschermann zum Rückzug bewegen haben. Als er las, dass die Agentur für die DTM-Präsentation auf der Kö 400 000 € zahlt, ihn für den Kö-Lauf aber nur mit 10 000 Euro unterstützt, war das für ihn der Anstoß, sich zurückzuziehen. Außerdem fühlt er sich dazu auch noch bevormundet: Beim Kö-Lauf hätten Vertreter der Sportagentur ohne Absprache Werbeplakate mit der Aufschrift „Joachim-Erwin-Gedächtnislauf“ über Sponsoren-Banner gehängt, was bei denen auf wenig Verständnis stieß. ...

DKV-Brückenlauf in Köln über 15,8 km (07.09.): Danilo Marzo diesmal nur knapp vor Andreas Brück – Norbert Korte

1. Edgard Creemers (M 30, Niederlande) 53:26 ... 297. Danilo Marzo (57) 1:13:15 (M 50/26.), 326. Andreas Brück (58) 1:13:47 (M 50/28.), 396. Jörg Hanisch (75) 1:14:51 (M 30/53.) - nur Netto-Zeiten - 3.014 Läufer + 1.322 Läuferinnen im Ziel.

Wie schon im vergangenen Jahr liefen Danilo Marzo und Andreas Brück wieder in dem Riesenfeld mit Start und Ziel am Deutschen Sport- und Olympiamuseum bzw. Schokoladenmuseum mit. Erneut setzte sich Danilo gegen Andreas durch. Diesmal war der Abstand zwischen den beiden aber deutlich geringer. Der starke Wind auf der Rheinufersperrpromenade und den verschiedenen Brücken drückte ziemlich auf die Zeiten. Allerdings ist die Strecke auch etwas länger geworden. Der in unseren Breiten eigentlich sonst nie in Erscheinung tretende Niederländer Edgard Creemers gewann bereits zum dritten Mal hintereinander.

Oldenburg-Marathon (07.09.): Gelungenes Comeback für Adolf Keller

1. Horst Wittmershaus (M 40/ SC Weyhe) 2:44:04 ... 8. Adolf Keller (44) 3:16:33 (M 60/1.) - nur Netto-Zeiten - 260 Läufer + 31 Läuferinnen im Ziel. 10,5 km langer Rundkurs durch die Hunte-niederung

Adolf Keller, den ich aufgrund seiner Fußprobleme eigentlich schon so gut wie abgeschrieben hatte, überraschte ausgerechnet auf der Marathonstrecke fern der Heimat mit einem gelungenen Comeback. Eine noch bessere Zeit und Platzierung wäre möglich gewesen, wenn er das Rennen nicht auf die leichte Schulter genommen hätte. Sich mit seinen Mitstreitern zu unterhalten kostet Luft und fördert nicht gerade die Konzentration auf das Wesentliche. Aber wer weiß, vielleicht wäre er sonst nicht so locker geblieben.

N.K.

Wuppertaler Schüler-Stadtmeisterschaften (13.09.): 2 Titel für Gutbrod-Brüder – N. Korte

Dreikampf M 11 (50 m – Weit – Ball): 1. Brian Gipperich (97/ Barmer TV) 1.069 Pkte.; 2. Dominik Wendel (97) 914 Pkte. (7,79 s – 3,26 m – 29,0 m) ... 5. Julian Post (97) 850 Pkte. (8,28 s – 3,47 m – 25,0 m); 10. David Ibe (97) 738 Pkte. (8,84 s – 3,25 m – 22,0 m)

1.000 m Schüler C (M 10/11): 1. Miles Gutbrod (97) 3:27,97; 2. Dominik Wendel (97) 3:29,71; 3. David Ibe (97) 3:32,93 ... 10 Julian Post (97) 4:07,19 (M 11/9.); 11. Jonathan Fuhl (97) 4:23,07 (M 11/10.)

1.000 m Schüler B (M 12/13): 1. Janik Baierlein (95/ ohne Verein) 3:24,04 ... 4. Georg Pohl (95) 3:41,25 (M 13/4.)

1.000 m Schüler A (M 14/15): 1. Mats Gutbrod (94) 3:17,32; 2. Alexander Vogel (94/ Barmer TV) 3:17,82

800 m Schülerinnen B (W 12/13): 1. Juliet Abayomi (96/ TV Friesen) 2:54,91; 2. Niki Gutbrod (96) 3:02,67; 3. Anga Ageru Tsini (96) 3:20,66

Bei den von der Fachschaft Leichtathletik im Stadtsportbund in Zusammenarbeit mit dem Barmer TV ausgerichteten Schüler-Stadtmeisterschaften konnten sich Miles und Mats Gutbrod den Titel in ihrer jeweiligen Altersklasse sichern. Mats lief nach hartem Kampf mit seinem BTV-Gegner Alexander Vogel sogar eine neue persönliche Bestzeit. Dominik Wendel zeigte, dass er nicht nur ein guter Läufer, sondern auch ein guter Mehrkämpfer ist. Er musste sich nur dem überragenden Brian Gipperich vom BTV geschlagen geben.

Schade, dass der Polizei-Sportverein mit seiner starken Schülergruppe wegen der Querelen im Zusammenhang mit dem Vereinswechsel einiger Aktiver zum Jahreswechsel 2007/2008 nicht dabei war. Dadurch erreichten die Stadtmeisterschaften nicht den Stellenwert früherer Jahre.

Deutsche Straßenlaufmeisterschaften in Karlsruhe (13.09.):

Großer Triumph für Veronika Scharbatke – Norbert Korte

10 km Frauen einschl. aller Altersklassen (4 Runden): 1. Irina Mikitenko (72/ TV Wattenscheid) 30:57 ... 132. Veronika Scharbatke (50) 43:07 (M 55/1.) 203 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer M 50 – M 75 (4 Runden): 1. Johann Hopfner (57/ LLC Marathon Regensburg) 31:55 ... 120. Werner Beecker (32) 44:19 146 Läufer im Ziel.

Alles andere als ein Sieg von Werner Beecker stand sicherlich nicht zur Debatte. Ihn hätte wohl nur eine Verletzung oder eine Krankheit stoppen können. Als sein ärgster Widersacher erwies sich wieder einmal - wie schon so oft - Edmund Schepp vom TuS Rambach-Wiesbaden. Gefährden konnte er Werner aber letztlich in keiner Phase des Rennens. Er blieb um rd. 2 Min. hinter Werner zurück.

Für Veronika Scharbatke dagegen wurde ein Traum war. Nach 44:41 Min. und Platz 4 bei den Meisterschaften des vergangenen Jahres in Mannheim verbesserte sie sich in Karlsruhe auf sagenhafte 43:07 Min. Erst in der dritten von vier zu laufenden Runden durch die Karlsruher Innenstadt konnte sie zu ihrer stärksten Gegnerin, Gudrun Vogl (Spvgg. Renningen) aufschließen und bis zum Ziel einen Vorsprung von 7 Sek. herauslaufen. Sie war völlig überwältigt von ihrem Erfolg. Tränen liefen ihr über die Wangen. Veronika schlug auch die Vizemeisterin des Vorjahres, Christiane Göttner vom LC Aichach (Platz 4 in 43:43 Min.).

Leider muss auch auf organisatorische Unzulänglichkeiten hingewiesen werden, die einer Deutschen Meisterschaft unwürdig sind. So war der Startbereich viel zu eng. Beim letzten Lauf der Männer bis einschl. der Altersklasse M 45 (310 Läufer im Ziel) gab es in der Anfangsphase gleich reihenweise Rempelen, Tritte und Schubereien. Schon der Versuch, die Teilnehmer hinter die Startlinie zurück zu drängen war schier unmöglich. Ärgerlich auch, dass die gelaufenen Kilometer nicht angezeigt wurden. Lange mussten die Läufer anschließend auch auf die Ergebnisse warten. Das Zeitnehmerbüro war zahlenmäßig nur unzureichend besetzt. Lediglich ein kompetenter Mitarbeiter fühlte sich in Karlsruhe für die komplette Abwicklung der Auswertung verantwortlich. Der DLV sollte künftig darauf achten, seiner Aufsichtspflicht besser nachzukommen. Sonst darf er sich nicht wundern, wenn diese Meisterschaften eines Tages in der Bedeutungslosigkeit verschwinden.

Schimi-Jubiläums-Volkslauf (13.09.): Der Wunsch zum Jubiläum ging nur teilweise in Erfüllung – Martin Blunck

Aus Anlass seines 25-jährigen Dienstjubiläums hatte sich Pfarrer Schimanowski von der Evang. Kirchengemeinde Langerfeld einen ersten Volkslauf auf der Nordbahntrasse gewünscht. Leider konnte dann wegen der bekannten bürokratischen Hindernisse nur eine kleine Strecke der geplanten Nordbahntrasse genutzt werden. Der Tag war trotzdem ein tolles Fest mit einem besinnlichen ökumenischen Gottesdienst am Anfang, strahlenden Medaillengewinnern bei den Schülerstaffeln, engagierten Wettkämpfern über 5 und 10 km und einem familiären Ausklang mit Nordic Walking und Wandern über eine 5-km-Strecke.

Zu dem Erfolg der Veranstaltung trugen viele Helfer bei, nicht zuletzt der LCW, der von der Anmeldung über die Zeitnahme bis zur Ergebnisliste die technische Betreuung des Laufes übernahm. Auch die Organisation des Zielbereiches wurde gewohnt professionell und sympathisch übernommen.

Jörg Hanisch war an der Vorbereitung der Veranstaltung sehr aktiv beteiligt und dirigierte am Veranstaltungstag die Technik souverän, sodass trotz vieler Nachmeldungen und mehrerer Stromausfälle alles reibungslos lief. Der LCW hat durch diesen Einsatz neue Freunde gefunden und neue Kontakte aufgebaut. Auch sportlich gab es gute Ergebnisse für den LCW:

5 km (1 Runde): 1. Daniel Steffens (91/ TSV Fortuna Wuppertal/C.-Duisberg-Gym.) 20:58; 2. Marius Groß (94) 21:12 34 Läufer + 28 Läuferinnen im Ziel.

10 km (2 Runden): 1. Markus Held (78/ Wuppertal) 36:31 ... 10. Kai Koslowski (69) 42:39 (M 30/4.), 11. Andreas Brück (58) 42:44 (M 50/4.) 73 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Offene Westdeutsche 10-km-Meisterschaften in Wegberg (20.09.):

Deutsche Meister sind auch Westdeutsche Meister – Norbert Korte

Männer, männl. Jugend A + B): 1. Daniel Schmidt (86/ LG Remscheid) 31:50 ... 199. Werner Beecker (32) 44:44 (M 70/3.) 320 Läufer im Ziel.

Frauen, weibl. Jugend A + B): 1. Silvia Krull (78/ LG Lage-Detmold) 36:05 ... 55. Veronika Scharbatke (50) 43:47 (M 55/1.) 93 Läuferinnen im Ziel.

Nur eine Woche nach den „Deutschen“ in Karlsruhe stand schon die nächste Meisterschaft auf dem Programm, die sich Veronika Scharbatke und Werner Beecker auch nicht entgehen lassen wollten. Angesichts der kurzen Erholungsphase konnten natürlich die Zeiten von Karlsruhe nicht noch einmal getoppt werden. Veronika blieb ab zum zweiten Mal unter 44:00 Min. Sie sicherte sich den Titel mit mehr als einer Minute Vorsprung vor Brigitte Ziegler (LSF Münster).

Werner Beecker musste sich diesmal mit Platz 3 zufrieden geben, da keine Altersklasse M 75 ausgeschrieben worden war. Gegen die wesentlich jüngeren Konkurrenten Klemens Wittig (LC Rapid Dortmund) und Ulrich Heise (DJK Elmar Kohlscheid) hatte er keine Chance. Klemens Wittig, der Welt- und Europameistertitel sammelt wie andere Leute Briefmarken, gewann die M 70 in 40:41 Min. Werner Beecker kann eine M-70-Bestleistung von 40:12 Min. aus dem Jahre 2003 vorweisen. Es wäre also ein interessantes Duell zwischen Klemens Wittig und einem fünf Jahre jüngeren Werner Beecker geworden.

42. Wuppertaler Volkslauf (20.09.): Das war für uns wieder ein großer Erfolg – N. Korte

Bei herrlichem Spätsommerwetter hat sich der Einsatz der zahlreichen Helferinnen und Helfer für unseren Volkslauf wieder gelohnt. Knapp über 2.000 Läuferinnen und Läufer kamen zur Gesamtschule Ronsdorf, etwas mehr als im vergangenen Jahr. Der Wuppertaler Volkslauf erfreut sich also trotz der vielen Konkurrenzveranstaltungen weiterhin großer Beliebtheit. 1.638 Teilnehmer kamen alleine über die Schulen. Den Schulwettbewerb gewann - wie schon so oft - das Carl-Duisburg-Gymnasium. 53,1 % der Schüler/innen und Lehrer/innen liefen oder wanderten beim Volkslauf mit. Die Plätze zwei und drei behaupteten erneut die zur Schließung anstehende Hauptschule Cronenberg an der Berghäuser Straße (34,7 %) und die Grundschule Marper Schulweg (34,3 %). Die Gesamtschule Else-Lasker-Schüler, von der Teilnehmerzahl her die zweitstärkste Schule hinter dem Carl-Duisburg-Gymnasium, musste sich aufgrund ihrer großen Schülerzahl beim Schulwettbewerb mit Platz 6 begnügen.

Das von Volker Wengenroth ausgesuchte Medaillenmotiv zeigte diesmal die 1893 erbaute Kohlfurther Brücke, die jetzt abgerissen und nach dem alten Vorbild neu aufgebaut wird.

Lothar Schmiegel und Norbert Seiffert haben sich zum letzten Mal als VL-Helfer zur Verfügung gestellt. Sie scheidern wegen ihres Alters bzw. wegen ihrer angegriffenen Gesundheit aus dem Organisationsteam aus. Beide haben in all den Jahren immer hervorragende Arbeit geleistet. Ihnen gebührt deshalb ein besonderer Dank. Wir werden sie nur schwer ersetzen können.

Lauf 2: Schüler D (M 8/ M 9) über 1.850 m: 1. Samuel Stockhausen (99/ BTV Wuppertal) 7:26 ... 97. Lars Matti Loepke (00) 12:32 (M 8/56.) 113 Läufer im Ziel.

Lauf 3: Schülerinnen C (W 10) über 2.100 m: 1. Venia Boßhammer (98/ LG Remscheid) 9:27 ... 58. Julia Loepke (98) 13:43 84 Läuferinnen im Ziel.

Lauf 4: Schülerinnen C (W 11) über 2.100 m: 1. Maria Kirchner (97/ BTV Wuppertal) 8:38 ... 9. Nadine Wehr (97/ CDG) 10:58 132 Läuferinnen im Ziel.

Lauf 6: Schüler C (M 11) über 2.100 m: 1. Fabian Vogelsang (97/ Carl-Duisberg-Gymn.) 7:58; 2. Miles Gutbrod (97) 8:05 ... 46. Julian Post (97/ GGS Rottsieper Höhe) 10:18; 63. Sven Roser (97) 10:45; 80. Jonathan Fuhl (97) 11:18 129 Läufer im Ziel.

Lauf 7: Schülerinnen B (W 12/ W 13) über 2.100 m: 1. Muna Hussein Bashir (96/ Realschule Blücherstr.) 9:17 ... 8. Niki Gutbrod (96/ CDG) 9:54 (W 12/5.), 33. Sarah Wehr (96/ CDG) 11:15 (W 12/19.), 47. Anga Ageru Tsini (96) 11:39 (W 12/25.) 151 Läuferinnen im Ziel.

Lauf 8: Schüler B (M 12/ M 13) über 2.100 m: 1. Nicolas Dreistein (95/ TSV Bayer Leverkusen) 7:26 ... 27. Georg Pohl (95) 9:31 (M 13/13.) 115 Läufer im Ziel.

Die Siegerin des Schülerinnen-B-Laufes, Muna Hussein Bashir von der Realschule Blücherstr., hat sich zwischenzeitlich dem LCW angeschlossen. Sie kommt aus Somalia. Einige LCW-Schülerinnen und -Schüler liefen auf Wunsch ihrer Schule nicht für den Verein.

Unsere Kleinsten, die Bambini, wurden für ihre Anstrengungen diesmal besonders belohnt. Walter Hümpfner hatte große Mengen Gebäck bei der bekannten Aachener Firma Lambertz locker gemacht. Mit den leckeren Sachen konnten wir sogar noch zahlreiche Schüler-Läuferinnen und -Läufer bei unserem Waldlauf auf dem Freudenberg erfreuen.

Lauf 9: Schülerinnen A (W 14/ W 15), weibl. Jugend B über 2.100 m: 1. Inga Gipperich (91/ Carl-Duisberg-Gymn.) 9:05 ... 3. Karen Böhnke (91) 9:27 (WJB/2.) 143 Läuferinnen im Ziel.

Lauf 10: Schüler A (M 14/ M 15), männl. Jugend B über 2.100 m: 1. Max Müller (92/ TV Friesen Wuppertal) 6:48 ... 9. Mats Gutbrod (94) 8:01 (M 14/1.), 10. Marius Groß (94) 8:05 (M 14/2.), 12. Janis Bauer (94) 8:15 (M 14/3.) 114 Läufer im Ziel.

Max Müller vom TV Friesen Wuppertal, ein hoffnungsvolles Nachwuchstalent, der aber in der Saison 2009 für die LG Hilden läuft, blieb auf der 2,1-km-Strecke neben seinem Vereinskameraden Valentin Gesell (6:52) und Marvin Elbl (6:55) von der Erich-Fried-Gesamtschule als Einziger unter der Traumgrenze von 7:00 Min. Karen Böhnke sicherte sich hinter Inga Gipperich vom Carl-Duisberg-Gymnasium Platz 2 im 55 Köpfe starken Feld der weiblichen Jugend B.

Lauf 11: 5 km Männer, männl. Jugend A: 1. Andrej Bullach (69/ LG Hückeswagen) 17:08 ... 18. Timo Bauer (90) 20:02 (MJA/5.), 38. Christoph Schau (72) 21:57 (M 30/5.), 153. Hans-Jürgen Wehr (62) 28:59 (M 40/32.)

5 km Frauen, weibl. Jugend A: 1. Jennifer Leutgeb (85/ Bergische Uni Wuppertal) 20:58 ... 5. Martina Bauer (64) 23:30 (W 40/1.), 6. Carolin Müller (90) 23:43 (WJA/3.), 10. Sylvia Korte (90) 24:10 (WJA/5.) 115 Läuferinnen im Ziel.

Lauf 12: 10 km Männer: 1. Marc Walter (74/ RockStore Wuppertal) 37:19 ... 56. Jörg Kayser (66) 46:39 (M 40/26.), 66. Peter Muschkiet (64) 47:13 (M 40/31.), 99. Friedrich Mann (36) 50:42 (M 70/1.), 151. Ernst-Andreas Ziegler (38) 56:58 (M 70/3.), 174. Jörg Hanisch (75) 70:13 (M 30/32.) als Schlussläufer

10 km Frauen: 1. Irena Kretschmann (77/ LG Wuppertal) 44:57 ... 33. Miriam Hommelsheim (81) 62:50 37 Läuferinnen im Ziel.

Über 5 km blieb die vereinsinterne Rangordnung unangetastet. Martina Bauer hielt als Gesamtfünfte und Gewinnerin der AK W 40 die von ihr trainierten Carolin Müller und Sylvia Korte weiterhin in Schach. Die Gesamtsiegerin Jennifer Leutgeb (Bergische Uni Wuppertal) musste keine Gegnerin ernsthaft fürchten.

Bei den Männern siegte dagegen Andrej Bullach von der LG Hückeswagen nur ganz knapp gegen seinen Mannschaftskameraden Alexander Kudinov (17:08 zu 17:09). Daneben schaffte als Ein-

ziger noch Jan Röttger (DT Ronsdorf) eine 17er Zeit (17:45). Der blonde Jan hat in den letzten Tagen als Sänger der Band Derwent von sich reden gemacht, die mit dem Wuppertaler Rockförderpreis ausgezeichnet wurde.

Über 10 km gewann Marc Walter in 37:19 Min. klar vor Chris Anger in 38:09 Min. (beide RockStore Wuppertal). Jan Röttger, der ja bereits die 5 km in den Knochen hatte, belegte trotzdem noch Platz 4 in 38:40 Min. RockStore trat mit einer ganzen Reihe von Läuferinnen und Läufern positiv in Erscheinung. RockStore ist ein Geschäft in der Hofaue, das sich auf Treckingausrüstung spezialisiert hat.

Gegenüber 2007 fiel die Siegerzeit deutlich ab, was aber auch nicht weiter verwundern kann. Im Vorjahr liefen die beiden Remscheider Asse Daniel Schmidt (RSV) und Daniel Lipus (LG Remsch.) mit, die mit ihren Zeiten von 33:33 Min. bzw. 35:56 Min. hohe Maßstäbe setzten.

Bei den Damen wiederholte Irena Kretschmann (LG Wuppertal) ihren Vorjahressieg. Sie blieb aber deutlich über ihrer Zeit von 2007. Claudia Opitz (46:54), die für die Hermann-Herberts-Schule am Cronenfeld startete, konnte ihr als Zweite aber nicht gefährlich werden

Danken möchte ich noch der Stadtparkasse Wuppertal, der AOK Gesundheitskasse und dem städt. Sport- und Bäderamt, ohne deren Unterstützung wir den Wuppertaler Volkslauf nicht schultern könnten.

Hildanus-Lauf in Hilden (21.09.): Zwei 1. und ein 23. Platz für den LCW – Jörg Hanisch

10 km Männer: 1. Sascha Dee (75/ Sport Mühle Hilden) 33:19,0 ... 62. Jörg Hanisch (75) 44:20,8 (M 20-30/23.), 66. Werner Beecker (32) 44:44,9 (M 70/1.) 212 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Sanaa Koubaa (85/ LG Hilden) 36:36,2 ... 3. Veronika Scharbatke (50) 45:38,9 (W 55/1.) 51 Läuferinnen im Ziel.

An die „alten Hasen“ ist halt nur schwer ran zu kommen. Zwei erste Plätze und einen 23. Platz holten die drei LCWer am Sonntag beim 14. Hildanuslauf in Hilden. Bestes Läuferwetter lockte 263 Läuferinnen und Läufer auf die 10 km lange, amtlich vermessene Strecke. Neben den 10 Kilometern gab es noch einen 5-km- und einen 1-km-Schüler/innen-Lauf, allerdings ohne LCW-Beteiligung. Vermutlich steckte allen noch unser Volkslauf vom Vortag in den Knochen.

Berlin-Marathon (28.09.): 1. Haile Gebrselassie (M 35/ Äthiopien) 2:03:59 (WR) ... 10.047. Peter Muschkiet (64) 3:44:40 (M 40/2.388) - Netto-Zeit - 28.377 Läufer + 7.436 Läuferinnen im Ziel.

Peter begleitete seinen Bruder Adrian. N.K.

Zonser Nachtlauf (26.09.): LCW wieder mit großem Aufgebot! – Norbert Korte

3,1 Meilen (5 km) Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Jennifer Leutgeb (85/ Bergische Uni Wuppertal) 21:00 ... 7. Carolin Müller (90) 22:24 (WJA/1.), 8. Sylvia Korte (90) 22:52 (WJA/2.), 10. Karen Böhnke (91) 23:09 (WJB/1.) 66 Läuferinnen im Ziel.

3,1 Meilen (5 km) Männer, Männl. Jugend, Schüler: 1. Ruben Reichel (90/ ASC Rosellen-Neuss) 17:55 ... 17. Miles Gutbrod (97) 21:49 (C-Sch./2.), 22. Norbert Korte (50) 22:21 (M 55/2.), 60. Bernd Bahne (43) 27:47 (M 65/1.), 83. Georg Rüttinger (52) 34:48 (M 55/5.) 88 Läufer im Ziel.

<u>7 Meilen (11,263 km):</u>	1. Martin Czarnietzki (80)	TSV Bayer Leverkusen	37:16
Männer, männl. Jugend,	48. Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 60/ 1.	46:07
Schüler A	64. Danilo Marzo (57)	M 50/ 3.	47:47
	68. Rainer Krüger (62)	M 45/ 14.	47:56

	82. Timo Bauer (90)	MJA/ 5.	48:18
	94. Jörg Hanisch (75)	M 30/ 10.	48:46
	149. Jörg Kayser (66)	M 40/ 40.	51:46
	190. Udo Wilde (56)	M 50/ 20.	53:11
	223. Wolfgang Senkler (55)	M 50/ 23.	53:57
	239. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 42.	54:42
752 Läufer	258. Friedrich Mann (36)	M 70/ 1.	55:18
im Ziel.	270. Janis Bauer (94)	A-Sch./ 2.	55:25
Frauen, weibl Jugend,	1. Petra Maak (64)	TSV Bayer Dormagen	41:20
Schülerinnen A	9. Veronika Scharbatke (50)	W 55/ 1.	50:22
	19. Dagmar Wilde (63)	W 45/ 3.	53:11
328 Läuferinnen	24. Martina Bauer (64)	W 40/ 7.	55:33
im Ziel.	81. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 14.	63:06

So ziemlich alle LCWerinnen und LCWer, die noch an Wettkämpfen teilnehmen, wollten in Zons dabei sein. Das wollten aber auch mehr als 1.000 andere. Da im vergangenen Jahr die Zeitmessung über einen Chip in der Startnummer erfolgreich eingeführt wurde, verzichtete der Veranstalter diesmal auf den doch recht problematischen Dualstart. Für so viele Starter erwies sich aber der Startbereich eigentlich als viel zu eng. Wer aber den hautengen Kontakt zu seinen Mitläuferinnen und Mitläufern schätzt, wird in Zons voll auf seine Kosten gekommen sein.

Wenig Probleme hatte in dieser Hinsicht Hans-Hermann Gronemeyer, denn er lag in 46:07 Min. als 48. weit vorne. Auch Danilo Marzo zeigte wieder aufsteigende Tendenz. Die W 55 wurde - wie erwartet - eine sichere Beute von Veronika Scharbatke.

Köln-Marathon (05.10.): Wolfgang Stein wie entfesselt – Norbert Korte

Marathon: 1. Sammy Kurgat (Kenia) 2:10:01 ... 358. Wolfgang Stein (39) 3:09:40 (M 65/2.), 1.093. Rainer Krüger (62) 3:27:59 (M 45/204.), 1.258. Andreas Brück (58) 3:30:56 (M 50/98.), 1.863. Danilo Marzo (57) 3:41:01 (M 50/173.) - nur Netto-Zeiten - 6.153 Läufer + 1.426 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Sabrina Mockenhaupt (80/ Kölner Verein für Marathon) 1:08:51 ... 1.989. Miriam Hommelsheim (81) 2:15:44 - nur Netto-Zeiten - 3.058 Läuferinnen + 5.625 Läufer im Ziel.

Wolfgang Stein hatte sich mit hohen wöchentlichen Kilometer-Umfängen akribisch auf seinen Start in Köln vorbereitet. Als Altersklassen-Sieger des vergangenen Jahres brauchte er kein Startgeld zu bezahlen. Lange Zeit begleitete ihn Adolf Keller, der allerdings ohne gültige Startnummer lief und deshalb nicht gewertet werden konnte.

Wolfgang Stein ließ auch in der Endphase keine Schwäche erkennen und beendete das Rennen schließlich in kaum glaublichen 3:09:40 Std. Zum Vergleich: Seine Bestzeit lief er 1996 - also vor 12 Jahren - mit 2:55:11 Std. in Berlin. Trotz seiner famosen Zeit gewann Wolfgang aber nicht die Altersklasse M 65. Der zwei Jahre jüngere Peter Lessing von der LG Ortenau-Nord war mit 3:04:16 Std. noch schneller. Im nächsten Jahr muss Wolfgang also sein Startgeld vorher wieder überweisen.

Zufrieden sein konnte auch Rainer Krüger, der sein Ziel, unter 3:30 Std. zu bleiben, nach mehreren vergeblichen Anläufen endlich erreichte. Danilo Marzo hat dagegen sicherlich schon bessere Tage gesehen. Seine langwierige Fußverletzung ließ aber einfach keine Trainingsumfänge zu, wie sie für einen erfolgreichen Marathon erforderlich sind.

Marathon: Das „high“ sein ist alles! Wer mit der Zeit geht, läuft, damit er nicht vor der Zeit gehen muss!

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Kosice-Peace-Marathon (05.10.): Ernst-Andreas Ziegler blieb noch unter 2 Std.!

Halbmarathon: 1. Miroslaw Vanko (73/ TJ Obal servis/Slowakei) 1:09:53 ... 488. Ernst-Andreas Ziegler (38) 565 Läufer + 133 Läuferinnen im Ziel.

Essen-Marathon (12.10.): Die neue persönliche Bestzeit lag für Eberhard Dunger in greifbarer Nähe

1. Tobias Sauter (83/ TSV Eltingen) 2:18:24 ... 279. Eberhard Dunger (51) 3:22:54 - nur Netto-Zeiten - 1.337 Läufer + 204 Läuferinnen im Ziel.

Bei „Halbzeit“ nach 1:34:40 Std. schien für Eberhard Dunger eine neue persönliche Bestzeit noch in greifbarer Nähe zu liegen. Aber auf der zweiten Hälfte brach er böse ein. So bleibt es weiterhin bei seiner Bestzeit aus dem Jahre 2005: 3:21:20 (3:21:54 Brutto). Eberhard sollte sich aber nicht allzu sehr grämen. So ein gutes Jahr hatte er noch nie. 19:33,75 (5.000 m) – 42:45,00 (10.000 m auf der Bahn) – 41:45 (10 km auf der Straße) – 1:35:29 (Halbmarathon) – 3:22:32 (Marathon) sind für einen Läufer der Altersklasse M 55 schon aller Ehren wert.

N.K.

Weißenthurmer Leinpfadlauf (12.10.):

Ich laufe 2008 zum ersten Mal nicht mehr unter 44:00 Min. – Norbert Korte

10 km (Wendepunktstrecke): 1. Andreas Nickenig (M 40/ TV Rheinbach) 34:33,4 ... 50. Norbert Korte (50) 44:06,9 (M 55/5.) 127 Läufer + 36 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Wer nicht weiß, wo Weißenthurm liegt, offenbart keine Bildungslücke. Ich wusste es eine Woche vor dem 12. Okt. auch noch nicht. Ich bin auch keinesfalls nach Weißenthurm gefahren, weil mir die in der Nähe Wuppertals liegende Läufe nicht genehm gewesen wären. Vielmehr bot es sich an, einen Kurzurlaub im Ahrtal mit einem Wettkampf in Weißenthurm in der Nähe von Andernach zu verbinden. Im Volkslaufkalender für das Rheinland war ich auf diese Veranstaltung aufmerksam geworden.

Das Startgeld betrug nur 3,50 €. Eine Nachmeldegebühr wurde nicht erhoben. Dafür bekamen aber auch nur die ersten Drei in jeder Altersklasse eine Urkunde. Es handelte sich um eine völlig flache 2,5 km lange Wendepunktstrecke direkt am Rhein. Nach hartem Kampf und Einsatz bis zum Letzten musste ich mich Markus Bielen (M 35) von der DJK Triathlon Andernach am Schluss im Spurt geschlagen geben. Es zeigte sich einmal mehr, dass meine Spurtkraft in der Regel nicht mehr ausreicht, jüngere Läufer zu schlagen. Aber selbst wenn ich es geschafft hätte, für die angestrebte 43-er Zeit reichte es so oder so nicht. Insgeheim hoffte ich noch auf Platz 3 in meiner Altersklasse, denn zu gerne hätte ich eine Urkunde mit nach Hause genommen. Als dann die Ergebnisliste aushing, machte sich Ernüchterung bei mir breit. Für Platz 3 hätte ich 42:29,2 Min. laufen müssen. Davon bin ich im Moment allerdings „Lichtjahre“ entfernt.

Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Hausen/Wied im Kreis Neuwied (18.10.):

Klare Sache für Veronika Scharbatke – Norbert Korte

Frauen ca. 6 km: 1. Birgit Lennartz (65/ LLG St. Augustin) 29:06 ... 15. Veronika Scharbatke (50) 35:40 (W 55/1.) 29 Läuferinnen + 89 Läufer im Ziel.

Die Westdeutschen Berglaufmeisterschaften fanden diesmal im Gebiet des Landesverbandes Rheinland statt. Das Interesse der Aktiven, die rd. 6 km lange Strecke mit 370 m Höhendifferenz hinauf auf den Malberg in Angriff zu nehmen, hielt sich doch ziemlich in Grenzen. Aus dem Bergischen Städtedreieck nahmen neben Veronika Scharbatke nur Arnd Bader (LG Remscheid) und Bernd Scharbert (TSV Solingen-Aufderhöhe) den weiten Weg auf sich. Arnd Bader und Bernd

Scharbert belegten übrigens Platz 2 in der Gesamtwertung bzw. Platz 3 in der M 55. Keine Mühe, ihre Altersklasse W 55 zu gewinnen, hatte Veronika. Sie siegte mit über einer Minute Vorsprung vor der einzigen Konkurrentin Karin Meyer vom LA TuS Mayen.

Angesichts des bescheidenen Starterfeldes kommen doch gewisse Zweifel auf, ob Berglaufmeisterschaften in unseren Regionen noch Sinn machen. Eine Strecke mit 370 m Höhendifferenz stellt für Bergläufer offensichtlich nicht unbedingt eine Herausforderung dar.

Haßlinghauser Lafevent (19.10.): Ein richtiges „Event“ sieht anders aus!

10 km Männer (ohne Altersklassenwertung): 1. Mathias Hölscher 37:52,3 ... 23. Hubert Hülskamp (58) 45:07,2; 26. Rainer Krüger (62) 46:00,1 80 Läufer im Ziel.

10 km Frauen (ohne Altersklassenwertung): 1. Birgit Schönherr-Hölscher (68/ PT-Triathlon Witten) 40:13,3 ... 15. Gabi Krüger (63) 58:58,5 21 Läuferinnen im Ziel.

Amtlich nicht vermessene Wendepunktstrecke auf einer ehemaligen Eisenbahntrasse.

Das von der Läuferzahl her recht überschaubare „Event“ erhielt seinen besonderen Glanz durch die Teilnahme von Birgit Schönherr-Hölscher, die zuletzt 2006 + 2007 den Titel bei den Deutschen 100-km-Meisterschaften gewann und 2008 als einzige deutsche Läuferin unter 8:00 Std. blieb.

N.K.

Düsseldorfer Ostparklauf (25.10.): Sehr gute Platzierungen bei einem allerdings übersichtlichen Teilnehmerfeld – Norbert Korte

5 km: 1. Leo Lukaszyc (58/ Fortuna Düsseldorf) 18:05 ... 19. Rainer Krüger (62) 21:51 (M 45/2.) 41 Läufer + 18 Läuferinnen im Ziel.

10 km Frauen: 1. Jaqueline Funke (72/ ASC Düsseldorf) 42:27 ... 9. Birgit Black (54) 49:54 (W 50/1.), 15. Cordula Hümpfner (61) 54:22 (W 45/2.), 29. Gabi Krüger (63) 59:29 W 45/5.) 34 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Alexander Gossmann (85/ SFD 75 Düsseldorf) 33:53 ... 17. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 40:26 (M 60/1.), 24. Andreas Black (59) 41:45 (M 45/3.), 64. Friedrich Mann (36) 47:39 (M 70/1.) 101 Läufer im Ziel.

- amtlich vermessene Strecken, aber nicht als Straßenlauf angemeldet -

Aus der Internetseite von Odette Karbach: Nicht so mein Ding, am Nachmittag zu laufen. Lieber mag ich die Starts am Vormittag. Jetzt war man den Tag damit beschäftigt, sehr wohl zu überlegen, was man noch essen darf und was man lieber sein ließe. Aber Ostparklauf muss sein. Weil ich hier vor 10 Jahren meine Bestzeit gelaufen bin, meine ich, es wär' ein gutes Pflaster. Zur Feier des Tages habe ich meine Lieblingsschuhe angezogen.

Die ziehe ich nur noch zu besonderen Anlässen an, weil sie keine lange Lebensdauer mehr haben. Kennt ihr das, wenn jeder Zeh seine Mulde hat? Die Dämpfung ist schon längst platt und am Fußballen bin ich durch.

Wie so oft bei kleineren Volksläufen herrscht auf der Anlage des Deutschen Sportklubs an der Altenbergstraße eine nette, familiäre Atmosphäre.

Die Strecke ist eben, äußerst kurvenreich. Der Bodenbelag wechselt von Asphalt auf Schotterwege. Man läuft durch ein Wohngebiet, aber hauptsächlich durch den Ostpark. Durch diese aufregende Streckenführung werden jede Menge Streckenposten benötigt. Zum einen, damit keine Läufer verloren gehen und auch damit die Läufer vor anderen Verkehrsteilnehmern geschützt werden, sprich immer Vorfahrt haben.

Ich weiß nicht, ob ich einen so schlechten Orientierungssinn habe, aber irgendwie weiß ich nie genau wo ich bin. Hier ein Kompliment an den Verein, dass er es schafft, so viele Streckenposten zu mobilisieren. Ist bestimmt nervig, hunderte Male den Läufern zuzurufen: "Hier geht's nach rechts, Vorsicht Kante!"

Nun zum absoluten Schwachpunkt dieser Veranstaltung : Der Verpflegungsstand im Zielbereich. Ein dicker Kochtopf gefüllt mit Instant-Zitronentee. Daneben stehen ein paar Pappbecher. Alles andere als einladend.

Die Duschen und Umkleiden sind unmittelbar im Zielbereich. Alles ist sauber, Fön ist auch da. Im Vereinsheim findet die Siegerehrung statt. Ich habe die Holzmedaille! 4. Platz in meiner AK W45 von sechs Läuferinnen. Ich war wohl wieder schlecht ... kein Wunder mit den alten Schuhen.

Odette Karbach lief 58:21 Min.! Mehr als die „Holzmedaille“ hatte sie mit dieser Zeit wohl auch nicht verdient. Da präsentierten sich unsere Damen Birgit Black und Cordula Hümpfner doch wesentlich besser.

Auch Andreas Black zeigte wieder eine ansteigende Tendenz. Hans-Hermann Gronemeyer bot seine gewohnte Leistung auf hohem Niveau. Rainer Krüger schonte sich. Am Tag darauf musste er ja schon wieder beim Röntgenlauf in der Ultra-Marathon-Staffel seinen Mann stehen.

Remscheider Röntgenlauf (26.10.): Miles + Mats Gutbrod siegen im Cross – Marina Stall

Crosslauf Schüler C über 1.250 m (1 Runde): 1. Miles Gutbrod (97) 3:57; 2. Fabian Stemmer (97/ SG Hackenberg) 4:03 108 Läufer im Ziel.

Crosslauf Schüler A über 2.450 m (2 Runden): 1. Mats Gutbrod (94) 8:37; 2. Tobias Steinmeyer (93/ Remscheider SV) 8:39 64 Läufer im Ziel.

Crosslauf Schülerinnen A + B über 2.450 m: 1. Caroline Hardt (94/ LG Remscheid) 9:26 ... 33. Niki Gutbrod (96) 12:03 (W 12/11.) 99 Läuferinnen im Ziel.

Miles, Niki und Mats Gutbrod nahmen als einzige LCWer an den Schüler-Crossläufen teil. Die Strecken waren zwar für Spikes ausgeschrieben, ohne sich allerdings dafür zu eignen. In der Realität sah es nämlich so aus, dass der Start- und Zielbereich gepflastert waren. Nachdem sie sich die Strecke angeschaut hatten, entschieden sich die Kinder deshalb gegen Spikes, obwohl sie die bei der Matsche eigentlich gut hätten gebrauchen können.

Miles startete als Erster der drei Gutbrods über die 1.250 m lange Strecke. Er setzte sich nach einem hervorragenden Start gleich vom Feld ab. Lange Zeit lag Janik Blesius auf Platz 2. Er konnte jedoch das hohe Tempo von Miles nicht halten und kam schließlich als Dritter ins Ziel (4:05). Miles siegte in 3:59 Min. Er gewann damit nicht nur seine Altersklasse M 11, sondern wurde außerdem Gesamtsieger des Schüler-C-Laufes.

Aufgrund der Enge der Laufstrecke kam es zu einer Fülle von Protesten, da oft unbeabsichtigt oder absichtlich gerempelt wurde. So dauerte die Entscheidung über die Vergabe des dritten Platzes fast eine Stunde. Letztendlich wurde er dann zweimal vergeben. Allerdings erhielt keiner der beiden Jungen die anstelle eines Pokals vorgesehene Schifferplatte, sondern einen Sachpreis.

Niki erreichte über 2.450 m als 11. der AK W 12 mit 12:03 Min. eine für sie gute Leistung. Negativ ist allerdings zu sagen, dass einige Remscheider Schulen ihre Schülerinnen und Schüler zum Laufen „zwingen“, da Noten dafür vergeben werden. Es liefen Mädchen mit, die völlig unpassende „Ballerina-Schuhe“ trugen und mit deren Sportlichkeit es auch nicht weit her war, denn sie gingen

weite Strecken und versperrten den Weg für die schnelleren Läuferinnen, die sie überrundeten. Das „Beste“ war jedoch, dass diese Mädchen auch nur eine statt zwei Runden liefen und dann im Führungsfeld ins Ziel „liefen“. Nach Protesten wurden sie jedoch zügig aus der Wertung genommen. Der Ärger bei den Läuferinnen, die behindert worden waren, blieb, denn deren Zeit war natürlich schlechter als zu erwarten gewesen wäre.

Zuletzt startete Mats. Der Lauf der Schüler A + B wurde gesplittet, da sonst das Feld zu groß geworden wäre. So lief Mats im Lauf der Schüler A (Altersklasse M 14/15). Nach der ersten Runde lag er auf dem 7. Rang, konnte sich dann jedoch bis ca. 200 m vor dem Ziel bis auf den 2. Platz vorarbeiten. In einem Sprint setzte er sich vor den Führenden, rutschte dann jedoch in der letzten S-Kurve ca. 20 m vor dem Ziel aufgrund seines hohen Tempos in der Matsche aus. Er stürzte dem unmittelbar hinter ihm laufenden Zweitplatzierten vor die Füße, der diese Chance jedoch nicht nutzte. Mats rappelte sich auf und schaffte mit einem sensationellen Sprint, seinen Sieg sicher ins Ziel zu bringen. Er siegte als Gesamtvierter (Schüler A + B) in 8:37 Min. Den Schüler-B-Lauf gewann souverän Nicolas Dreistein in 8:06 Min., der ja auch schon mehrfach den LCW-Volkslauf gewonnen hat und für Bayer Leverkusen startet.

Fazit: Der Röntgenlauf ist eine gut organisierte Veranstaltung, auf der jeder Läufer seinen passenden Lauf finden kann, denn es wird vom Bambinilauf bis zum Ultralauf alles geboten.

Halbmarathon Männer (Sportzentrum Hackenberg in Lennep bis Clemenshammer am Ende des Gelpetals): 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 1:10:36 ... 70 Kai Koslowski (69) 1:37:19 (M 35/12.), 95. Hubert Hülskamp (58) 1:39:15 (M 50/9.), 101. Danilo Marzo (57) 1:39:37 (M 50/11.) - nur Netto-Zeiten - 949 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Corinna Mertens (70/ LG Wuppertal) 1:32:53 ... 22. Dagmar Wilde (63) 1:48:35 (W 45/2.), 90. Vera Garze-Hellmich (59) 2:02:36 (W 45/12.), 100. Ingeburg Keller (54) 2:04:01 - nur Netto-Zeiten - 371 Läuferinnen im Ziel.

Staffel-Ultra-Marathon über 63,3 km: 1. LG Hückeswagen (Gerrit van Munster – Andrej Bullach – Alexander Kudinow) 4:10:31 ... 4. LG Wuppertal I (Andreas Pakmohr – Paulos Arei – Pietros Arei) 4:23:05; 7. LG Wuppertal Mixed (Corinna Mertens – Jürgen Zilian – Dirk Meier) 4:40:57; 20. LC Wuppertal I (Rainer Krüger, 1:42:09 – Norbert Korte, 1:52:27 – Friedhelm Garze, 1:46:33) 5:21:09; 31. LC Wuppertal II (Walter Hümpfner, 1:51:44 – Andreas Brück, 1:52:57 – Jörg Hanisch, 1:48:32) - nur Netto-Zeiten - 39 Männer-, 4 Frauen- und 4 Mixed-Staffeln im Ziel.

Allgemein hatten wir im Vorfeld mit einem spannenden Duell zwischen unseren beiden LCW-Staffeln gerechnet. Rainer war stärker als Walter einzuschätzen. Aber Andreas und Jörg müssten durchaus in der Lage sein, den Rückstand gegenüber Friedhelm und mir aufzuholen. Daraus wurde aber nichts. Sowohl Andreas wie auch Jörg büßten sogar noch Zeit ein, obwohl ich mich bestimmt nicht mit Ruhm bekleckert habe. Entschuldigen kann ich mich damit, dass ich Anfang der Woche noch krank gewesen bin. Andreas hatte nicht mehr seine gute Frühjahrsform. Aufgrund privater Verpflichtungen musste er sein Training einschränken. Das war auf der schwierigen zweiten Etappe mit vielen Bergen nicht zu übertünchen. Friedhelm lief auf der dritten Etappe trotz seines ebenfalls nicht optimalen Trainings ein sehr starkes Rennen. Ihm liegt ein Halbmarathonlauf auf einer profilierten Strecke besonders gut.

Ich fand den organisatorischen Aufwand des Röntgen-Sport-Clubs Remscheid mit den vielen Absperrungen, Streckenposten, Polizisten und Verpflegungsstellen schon beeindruckend. Dafür ist das Startgeld von 55 € bei frühzeitiger Anmeldung sicherlich mehr als angemessen. Im Gegensatz dazu ist das Startgeld für die 5- und 10-km-Strecke mit 14 bzw. 16 € bei Anmeldung ab dem 1. Okt. wegen des wesentlich geringeren Aufwandes aus meiner Sicht viel zu hoch.

Den Marathon- und den Ultramarathonlauf gewann übrigens der bereits der M 45 angehörende Bad Tölzer Winfried Huber in 2:49:56 bzw. 4:29:54 Std. Über die Ultradistanz von 63,3 km schlug

er keinen Geringeren als Sascha Velten vom Lüttringhauser TV (4:32:44). Wir sind mit unserer Staffel 5:21:09 Std. gelaufen, also fast eine Stunde langsamer und das mit drei Läufern. Das ist schon irgendwie ernüchternd. Da fühlt man sich als lahme Ente.

N. Korte

Lübeck-Marathon (26.10.) – Halbmarathon Männer: 1. Oliver Wichmann (M 20, BSG Kurt-Gaden Hamburg) 1:18:55 ... 161 Volker Heinrichs (44) 1:52:07 (M 60/3.) 465 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen: 1. Kerstin Haberkorn (W 30, MTV Lübeck) 1:33:18 ... 167. Gerlinde Kiel (51) 2:38:39 (W 55/7.) 177 Läuferinnen im Ziel.

Die Siegerleistungen des zusammen mit dem Marathon ausgetragenen Halbmarathonlaufes bewegten sich auf einem bescheidenen Niveau. Ob es am Wetter (Nieselregen) oder an der Strecke (2 x musste der Herrentunnel durchquert werden) oder einfach an der fehlenden Klasse lag, bleibt dahingestellt. Volker Heinrichs war auf jeden Fall mit seiner Zeit und insbesondere auch mit seiner Altersklassen-Platzierung sehr zufrieden.

N.K.

**Geländelauf des Ski-Clubs und des Polizei-Sportvereins im Kothener Busch (02.11.):
Diese Veranstaltung hat auch schon bessere Tage gesehen – Norbert Korte**

5,5-km-Jedermann-Lauf Männer + männl. Jugend: 1. Benjamin Lehmbach (80/ Aachener TG) 21:57 ... 6. Timo Bauer (90) 24:20 (MJA/3.), 9. Rainer Krüger (62) 26:38 (Mä./6.), 10. Friedhelm Garze (48) 26:43 (Mä./7.) 14 Läufer im Ziel.

5,5-km-Jedermann-Lauf Frauen + weibl. Jugend: 1. Martina Bauer (64) 28:11 ... 7. Vera Garze-Hellmich (59) 35:09 (Fr./5.) 10 Läuferinnen im Ziel.

11,1 km: 1. Andreas Beulertz (86/ LG Hamm) 42:47 ... 10. Hubert Hülskamp (58) 54:20 (M 50/2.), 14. Jörg Hanisch (75) 56:48 (M 30/3.) 21 Läufer + 6 Läuferinnen im Ziel.

Nur wenige Läuferinnen und Läufer machten sich auf den Weg auf den schwierigen Rundkurs durch den Kothener Busch. Auch bei unseren Aktiven fand der Ski-Club-Lauf kaum noch Anklang, obwohl wir im Vorfeld für eine Teilnahme geworben hatten. Ich fehlte ebenfalls, obwohl ich eigentlich mitgelaufen sein wollte. Schließlich erschien es mir aber doch wichtiger, mit Vera und Friedhelm vor ihrem Urlaub noch einige organisatorische Dinge im Hinblick auf unseren Wald- und Crosslauf zu klären.

Glück im Unglück für Vera! Auf der mit nassem Laub bedeckten Strecke mit vielen morastigen und matschigen Stellen knickte sie mit einem Fuß kräftig um. Sie konnte ihren Lauf aber schließlich doch noch fortsetzen.

Entgegen der Ausschreibung waren der Start und das Ziel auf die Kunststoffbahn an der Oberbergischen Straße verlegt worden. Wahrscheinlich hatte der Polizei-Sportverein die Nutzung der Sportanlagen am Buschland aus Verärgerung über den fast geschlossenen Übertritt seiner Leichtathletikabteilung unter ihrem Abteilungsleiter Thomas Ediger zum Wuppertaler SV Borussia verhindert. Thomas Ediger - bereits seit einiger Zeit als Konditionstrainer beim WSV tätig - ist der Auffassung, dass die jungen aufstrebenden PSV-Talente beim WSV besser gefördert werden können.

Müngstener Brückenlauf (08.11.): Starke Leistung von Dagmar Wilde – Norbert Korte

5 km Jedermann-Lauf, Jugend A + B: 1. Nikolai Werner (89) 22:03 (MJA/1.), 2. Christian Werth (85/ Remscheider SV) 22:39 (M 20/1.) 8 Läufer + 3 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer: 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 32:32 ... 25. Norbert Korte (50) 46:36 (M 55/2.) 60 Läufer im Ziel.

10 km Frauen: 1. Catrin Unselm (68/ Quäl' Dich du Sau e.V.) 45:12 ... 3. Dagmar Wilde (63) 48:03 (W 45/1.) 10 Läuferinnen im Ziel.

Der Müngstener Brückenlauf auf einer anspruchsvollen und abwechslungsreichen Strecke durch die Wupperberge hat mir wieder viel Spaß gemacht. Bis zum Schluss gab es bei Sonnenschein und für die Jahreszeit sehr angenehmen Temperaturen einen spannenden Kampf um die Plätze.

Die Veranstaltung hätte sicherlich mehr Zuspruch verdient gehabt. Selbst viele bekannte Solinger Läufer fehlten. Vom LCW liefen außer mir nur noch Dagmar Wilde und Nikolai Werner mit. Alle anderen LCWer zogen den Martinslauf am Tag darauf in Düsseldorf-Hassels vor.

Dagmar lief ein bravouröses Rennen. Es fehlte nicht viel, und sie hätte mich in ernsthafte Verlegenheit gebracht. Als es auf dem Rückweg von der Müngstener Brücke aus steil hoch hinauf zum Ziel ging, sah ich sie anfangs noch erschreckend nah hinter mir.

Schade, dass Nikolai die kurze Strecke vorzog. In Christian Werth vom Remscheider SV musste er sich nur mit einem wirklichen Konkurrenten auseinandersetzen. Gerne hätte ich ihn mal im Kampf mit den Assen Daniel Schmidt (1.), Sascha Velten (2.) und Günter Trust (3.) gesehen, von denen er sicherlich keinen schlagen konnte. Mit den Läufern dahinter wäre er vielleicht aber doch fertig geworden.

Düsseldorfer Martinslauf (09.11.): Nach wie vor der beliebteste LCW-Lauf – Norbert Korte

Halbmarathon Männer, männl. Jugend A + B - amtlich vermessene Strecke -

1. Maciej Miereczko (79)	TV Refrath	1:10:35	
31. Rolf Werg (56)	M 50/ 4.	1:28:16	
40. Adolf Keller (44)	M 60/ 1.	1:30:20	
51. Hubert Hülkamp (58)	M 50/ 6.	1:32:55	
59. Danilo Marzo (57)	M 50/ 8.	1:34:12	
69. Andreas Black (59)	M 45/ 16.	1:34:45	
82. Rainer Krüger (62)	M 45/ 19	1:36:57	
113. Jörg Hanisch (75)	M 30/ 10.	1:40:04	
180. Andreas Brück (58)	M 50/ 23.	1:44:19	
218. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 54.	1:47:15	
288. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 45/ 75.	1:52:00	491 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen, weibl. Jugend A + B

1. Sonja Oberem (73)	Rhein-Marathon Düsseldorf	1:20:21	
37. Birgit Black (54)	W 50/ 6.	1:53:50	
75. Gabi Pohlmann (41)	W 65/ 4.	2:04:52	
80. Cordula Hümpfner (61)	W 45/ 18.	2:05:27	
102. Gabi Krüger (63)	W 45/ 24.	2:13:27	
106. Miriam Hommelsheim (81)	W 20/ 11.	2:14:26	142 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend A + B - amtlich vermessene Strecke -

1. Simon Büttgen (85)	LG Hilden	33:28	
16. Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 60/ 1.	39:37	
51. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	42:19	
88. Friedrich Garze (48)	M 60/ 2.	44:52	
141. Friedrich Mann (36)	M 70/ 1.	48:03	

144. Ralph Penner (53)	M 55/ 11.	48:11	
221. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 4.	51:49	
353. Bernd Bahne (43)	M 65/ 17.	59:59	407 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend A + B

1. Petra Maak (64)	TSV Bayer Dormagen	36:37	
14. Veronika Scharbatke (50)	W 55/ 1.	46:07	233 Läuferinnen im Ziel.

Rolf Werg nimmt ja nur noch selten an Wettkämpfen teil. Aber wenn er startet, dann hat er auch was drauf. Er blieb beim Martinslauf als einziger LCWer unter 1:30 Std. und setzte sich damit an die Spitze der diesjährigen Vereins-Bestenliste.

Trotz der körperlichen Belastungen, die der Beruf für Hans-Hermann Gronemeyer mit sich bringt, blieb er in dieser Saison über 10 km zum zweiten Mal unter 40:00 Min. Er verbesserte seine Bestzeit aus dem Sommer um die Winzigkeit einer Sekunde auf 39:37 Min.

Bei unseren Damen ragte auf der Halbmarathondistanz Birgit Black heraus. Sie blieb als Einzige unter 2 Std. Nach langer Wettkampfabstinenz aufgrund diverser Verletzungen traute sich auch Gabi Pohlmann mal wieder einen Start zu.

Der Martinslauf in Düsseldorf-Hassels ist für uns LCWer trotz Sengbach-Talsperre (17) und Zons (22) mit 23 Aktiven nach wie vor die beliebteste Laufveranstaltung. Das war für Rainer Krüger wieder mit viel Koordinierungsaufwand verbunden. Ich denke, er hat für diese zeitintensive Arbeit auch mal von dieser Stelle aus ein Lob verdient.

LCW-Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg“ (29.11.): Der Crosslauf mausert sich/ Harter Kampf zwischen der SFD 75 Düsseldorf und dem Lüttringhauser TV um den Bergischen Schmied – Norbert Korte

Bei guten äußeren Bedingungen fand unser Wald- und Crosslauf gegenüber dem vergangenen Jahr diesmal etwas mehr Zuspruch bei den Aktiven. Mit 204 Läuferinnen und Läufern im Ziel erreichten wir wieder das Niveau von 2006.

Die Zahl der Schülerinnen und Schüler blieb allerdings deutlich unter 100. Da helfen auch keine schönen Pokale für die ersten Drei in jeder Altersklasse. Die Zeiten von 2002 - 2004 mit rd. 130 Schülern dürften wohl endgültig vorbei sein. Das ist eine bedauerliche Entwicklung, die auch dem allgemeinen Trend entspricht. Laufen als Wettkampfsport findet auch beim jüngsten Nachwuchs immer weniger Anklang.

Erfreulich entwickelt sich der Crosslauf, bei dem überraschend auch mehr Frauen als beim Waldlauf starteten. Nach dem Tiefpunkt 2006 hat sich die Teilnehmerzahl fast verdoppelt. Er wird jetzt nicht nur von den Topleuten angenommen. Auch immer mehr Hobbyläufer wagen sich an ein für sie mehr oder weniger unbekanntes und erschreckend klingendes Streckenprofil heran.

Oberbürgermeister Peter Jung, der während unseres Volkslaufes im September in Urlaub weilte, ließ es sich nicht nehmen, zum Freudenberg zu kommen und mit der Starterklappe die Schülerinnen und Schüler der unteren Altersklassen auf die Reise zu schicken. Auch der ehemalige Vorsitzende des Stadtsportbundes, Dr. Willfried Penner, der sich weiterhin dem Sport sehr verbunden fühlt, wertete mit seinem Besuch unsere Veranstaltung auf. Er zeichnete in einigen Schüler-Altersklassen die die ersten drei Läuferinnen bzw. Läufer mit einem Pokal und die übrigen mit einer Tafel Schokolade aus.

Waldlauf Schüler/innen C über 1,2 km (1 kleine Runde): 1. Miles Gutbrod (97) 4:27 ... 4. David Ibe (97) 4:39 (M 11/3.), 6. Dominik Wendel (97) 4:53 (M 11/4.), 7. Vito Lawrenz (98) 5:00 (M 10/3.), 17. Julian Post (97) 5:20 (M 11/10.), 19. Jonathan Fuhl (97) 5:42 (M 11/11.) 19 Läufer + 10 Läuferinnen im Ziel.

Dem Zuschauer bot sich ein nicht alltägliches Bild. Miles Gutbrod gewann zwar bei den C-Schülern wie erwartet vor Leo Conradt vom Haaner TV mit 5 Sek. Vorsprung, überquerte aber nicht als Erster die Ziellinie. Leonie Röder von der SFD 75 Düsseldorf lief 4:23 Min. und auch die Zweite, Maria Kirchner vom Barmer TV Wuppertal, war mit 4:31 Min. schneller als der zweite Junge.

Den Mannschaftspokal sicherte sich der LCW mit klarem Vorsprung vor der Velberter Sportgemeinschaft. Die besten drei LCWer lagen alle vor dem schnellsten Velberter. Mit der II. Mannschaft belegte der LCW noch Platz 4.

Waldlauf Schülerinnen A + B, weibl. Jugend A + B über 1,91 km (1 große Runde): 1. Sabrina Malchow (91/ Langenfeld) 7:28 ... 16. Niki Gutbrod (96) 9:03 (W 12/3.), 17. Karen Böhnke (91) 9:09 (WJB/4.), 19. Muna Hussein Bashier (96) 9:46 (W 12/5.) 19 Läuferinnen im Ziel.

Waldlauf Schüler A + B über 1,91 km: 1. Matthias Deja (95/ SFD 75 Düsseldorf) 6:43 ... 6. Mats Gutbrod (94) 6:59 (M 14/3.), 9. Marius Groß (94) (M 14/4.) 21 Läufer im Ziel.

Hier passierte uns das Malheur, dass ausgerechnet mit Matthias Deja der stärkste Läufer bei der Ergebnisauswertung als „nicht ins Ziel gekommen“ aussortiert wurde. Mit Alexander Huckenbeck von der LG Remscheid hatten wir schon den Zweiten der M 13 als Sieger geehrt. Alexander erwies sich aber als fair. Er erklärte sich sofort bereit, den Pokal mit dem Goldemblem wieder abzugeben.

Matthias Deja war übrigens einer von fünf Läuferinnen und Läufern der SFD 75 Düsseldorf im Schüler- und Jugendbereich, die ihre Altersklasse gewannen. Der Haaner TV brachte es auf drei Siege, der Barmer TV Wuppertal und die LG Remscheid auf jeweils zwei.

Crosslauf über 6,2 km Männer, männl. Jugend A + B: 1. Daniel Schmidt (86/ Lüttringhauser TV) 20:04 ... 31. Patrick Keller (89) 28:36 (MJA/4.) 41 Läufer im Ziel.

Crosslauf über 4,11 km Frauen (2 Runden): 1. Melanie Kionka (89/ LG Hamm) 16:31 ... 8. Martina Bauer (64) 20:23 (W 40/1.) 13 Läuferinnen im Ziel.

Der zweimalige Gewinner des Bergischen Schmieds, der FC Stoppenberg, musste seine Teilnahme leider schon im Vorfeld absagen. Sascha Velten sah seine Mannschaft vom Lüttringhauser TV deshalb schon als sicherer Gewinner des von der AOK Gesundheitskasse gestifteten Wanderpokals für das beste Dreierteam. Er fürchtete eigentlich nur, dass es ein uninteressantes Rennen werden könnte. Tatsächlich setzte sich dann auch sein Mannschaftskamerad Daniel Schmidt, seines Zeichens Westdeutscher Meister im 10-km-Straßenlauf, ungefochten in 20:04 Min. durch. Er war damit deutlich schneller als die Sieger der beiden Vorjahren, Volker Aengenheister (2006 - 21:56) und Ingo Burghardt (2007 - 21:27) vom FC Stoppenberg.

Sascha Velten, der Sieger von 1998/99 + 2001 musste sich aber mit Platz 4 zufrieden geben. Die deutlich jüngere Konkurrenz vom SFD 75 Düsseldorf, Alexander Gossmann und Julian Ziob, zeigte ihm die Hacken. Die Platzierung des dritten Läufers musste über den Mannschaftssieg entscheiden. Hier war die SFD 75 Düsseldorf das glücklichere Team. Ilja Burkert (7.) setzte sich gegen Peter Lange (8.) durch. Der zeitliche Abstand von 23 Sek. zeigt aber, dass die Entscheidung doch nicht so knapp ausgefallen ist, wie es die Platzierung vermuten lässt.

Bei den Damen setzte sich Melanie Kionka von der LG Hamm deutlich vor ihrer Vereinskameradin Juliane Mozar (17:10) und der Wuppertalerin Jennifer Leutgeb (17:58) durch. Melanie Kionka verbesserte den Streckenrekord um 17 Sek., den die bekannte Seniorenläuferin Bettina Wiesner-Treibert bei der Premiere im letzten Jahr aufgestellt hatte. Die beiden Läuferinnen aus Hamm

wurden durch ihren Vereinkameraden Andreas Beulertz, der in Wuppertal studiert (Platz 5 bei den Männern), auf unsere Veranstaltung aufmerksam.

Waldlauf über 9.810 m (5 Runden): 1. Markus Held (78/ Wuppertal) 36:21; 2. Jan Eggert (74/ Tri-Club Wuppertal) 36:24; 3. Nikolai Werner (89) 36:32 ... 13. Rolf Werg (56) 41:20 (M 50/1.), 19. Hubert Hülkamp (58) 43:50 (M 50/4.), 31. Christoph Schau (72) 47:58 (M 35/8.), 34. Friedhelm Garze (48) 48:23 (M 60/3.) 49 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel.

Es ging recht knapp zu. Der Vorjahresdritte Markus Held, der keinem Verein angehört, aber mittlerweile kein Unbekannter mehr ist, gewann knapp vor unserem früheren Vereinskameraden Jan Eggert und Nikolai Werner. Schade, dass Nikolai nicht beim Crosslauf dabei war. Er hatte eine spätere Startzeit in Erinnerung und kam deshalb nicht mehr rechtzeitig.

Rolf Werg setzte sich in der M 50 klar durch. Er ist wieder gut in Form. Hubert Hülkamp als Vierter hatte gegen ihn nicht die Spur einer Chance.

Bei den Damen musste die Siegerin der beiden letzten Jahre, Irina Kretschmann von der LG Wuppertal, ihrer Vereinskameradin Corinna Mertens (43:02) und Claudia Niemeyer (43:23) vom Lüttringhauser TV diesmal den Vortritt lassen. Sie lief mit 46:06 Min. allerdings auch eine deutlich schwächere Zeit als im vergangenen Jahr (43:17), als wir die Waldlaufdistanz erstmals um eine Runde verlängert haben.

Als sehr erfreulich ist zu werten, dass die LG Wuppertal beim Waldlauf 12 Läuferinnen und Läufer stellte. Bei den Männern wurde die LG von Paulos Arey angeführt, der in 36:41 Min. Platz 4 belegte.

Den Pokal für die teilnehmerstärkste Gruppe sicherte sich - wie im letzten Jahr - die SFD 75 Düsseldorf mit 22 Teilnehmern, die den von uns immer gerne besuchten Martinslauf im Hasseler Forst veranstaltet.

TUSEM-Blumensaat-Lauf am Baldeney-See (29.11.):

Hans-Hermann Gronemeyer durchbricht die 1:30:00 Std.-Schallmauer

Halbmarathon: 1. Maciek Miereczko (M 20/ TV Refrath) 1:06:39 ... 32. Hans-Hermann Gronemeyer (48) 1:29:35 (M 60/1.) - nur Netto-Zeiten - 432 Läufer + 108 Läuferinnen im Ziel.

Amtlich vermessene Pendelstrecke am Hardenbergufer in Kupferdreh.

Wegberger Winter-Straßenlauf-Serie - Kleine Serie (5 km – 5 km – 10 km):

1. Veranstaltungstag (30.11.) – 5 km: 1. Hermann-Josef Stefes (85/ Mönchengladbacher LG) 16:38 ... 32. Werner Beecker (32) 21:31 (M 75/1.) 76 Läufer + 54 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Straßenläufe in Herten-Bertlich (30.11.): 719 Teilnehmer gingen trotz Eiseskälte und Schneeregen an den Start

Halbmarathon: 1. Marcus Jäger (85/ SC Westfalia Herne) 1:21:32 ... 41. Friedrich Mann (36) 1:46:43 (M 70/1.) 102 Läufer + 8 Läuferinnen im Ziel.

Friedrich lief trotz der widrigen Witterungsverhältnisse eine hervorragende Zeit. N.K.

Herdecker Nikolauslauf über 9,6 km (06.12.): 1. Tobias Severin (M 30/ LGO Bochum) 32:22,1 ... 193. Werner Beecker (32) 43:38,0 (M 70/1.) 730 Läufer + 429 Läuferinnen im Ziel.

Wittener Weihnachtslauf (14.12.) - 2 km Schüler A – C: 1. Mats Gutbrod (94) 5:50 207 Läufer im Ziel.

2 km Schülerinnen A – C: 1. Lara Silz (94/ TriTeam TSG Sprockhövel) 6:20 ... 101. Sarah Lisa Böhm (95) 8:57 (B-Schi./29.) - nur Netto-Zeiten - 212 Läuferinnen im Ziel.

Herner Silvesterlauf (31.12.): Es war wieder ein gelungenes Treffen zum Jahresabschluss

5 km: 1. Tim Voß (90/ LG Unna) 17:18 ... 86. Thomas Happe (65) 29:27 (M 40/14.) 103 Läufer + 56 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler: 1. Steffen Uliczka (84/ SG TSV Kronshagen) 30:15 ... 59. Hubert Hülskamp (58) 41:19 (M 50/7.), 76. Andreas Black (59) 42:34 (M 45/11.), 155. Jörg Hanisch (75) 45:58 (M 30/18.), 157. Friedhelm Garze (48) 46:03 (M 60/4.), 188. Rainer Krüger (62) 47:22 (M 45/28.), 221. Walter Hümpfner (59) 48:38 (M 45/35.), 235. Wolf-Ulrich Staiger (61) 49:02 (M 45/39.) 529 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen: 1. Svenja Killius (85/ TuSEM Essen) 37:39 ... 19. Veronika Scharbatke (50) 47:38 (W 55/1.), 41. Birgit Black (54) 51:48 (W 50/3.); W 45: 9. Cordula Hümpfner (61) 55:06; 20. Gabi Krüger (63) 1:01:19; W 20: 19. Miriam Hommelsheim (81) 1:01:33 160 Läuferinnen im Ziel.

Info des Veranstalters: Der 32. Herner Silvesterlauf ist Geschichte ... eine Erfolgsgeschichte: mit 1.216 Läufern wurde ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt. Bei traumhaftem Laufwetter - Sonnenschein und Temperaturen von knapp über null Grad - konnte Steffen Uliczka seinen Titel im 10-Kilometer-Hauptlauf erfolgreich verteidigen. „Die Veranstaltung ist bestens organisiert, die Strecke war gut präpariert“, sagte der deutsche Meister über 3000-m-Hindernis, der in Herne immer wieder gerne an den Start geht. Bei den Frauen siegte Svenja Killius, Hendrik Bollmann war erneut schnellster Herner. Die Teilnehmer verputzten mehr als 70 kg Bananen, 15 kg Äpfel und fast 500 l warmen Tee.

Es ist immer wieder schön, am letzten Tag des Jahres noch einmal gemütlich zusammen zu sitzen und auf die Siegerehrung zu warten. Veronika Scharbatke (1.) und Birgit Black (3.) waren die Glücklichen, die sich von ihren Vereinkameraden feiern lassen konnten.

N.K.

Wegberger Winter-Straßenlauf-Serie - Kleine Serie (5 km – 5 km – 10 km):

2. Veranstaltungstag (31.12.) – 5 km: 1. Lucas Vehling (84/ Mönchengladbacher LG) 16:01 ... 57. Werner Beecker (32) 21:40 (M 75/1.) 142 Läufer + 75 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Heide-Silvesterlauf in Köln-Höhenberg (31.12.):

Auf dem letzten Drücker doch noch unter 44:00 Min. – Norbert Korte

10 km (Ergebnis aus 2 Läufen): 1. Erik Somssich (85/ LG ASV/DSHS Köln) 33:26 ... 82. Norbert Korte (50) 43:40 (M 55/4.) 319 Läufer + 104 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene Strecke -

Obwohl der Silvesterlauf von TuS Köln rrh. bereits eine lange Tradition hat, war ich bisher noch nie auf die Idee gekommen, dort zu starten. Wegen der anstehenden Westdeutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf wollte ich aber keine 14 km beim Remscheider Silvesterlauf auf der schweren Strecke durch die Wupperberge laufen. Der Kräfteverschleiß wäre einfach zu groß gewesen. Und ein Start in Herne kommt für mich nicht mehr infrage. Ich habe keine Lust mehr, mich auf dem Gang anzuziehen, weil die Kabinen total überfüllt sind.

Auf dem dreimal zu durchlaufenden flachen Rundkurs durch die Merheimer Heide habe ich es doch noch geschafft, meine Jahres-Bestzeit über 10 km unter 44:00 Min. zu drücken. Aber nicht nur deshalb und wegen des schönen Wetters hat sich die Fahrt nach Köln-Höhenberg gelohnt. Es war auch ein spannender Wettkampf mit harten Positionskämpfen bis zum Schluss. Nur ärgerlich, dass ich auf den letzten 100 m im Höhenberger Stadion noch zwei Konkurrenten vorbeiziehen lassen musste. Aber das macht schließlich auch den Reiz eines Wettkampfes aus.

Der Veranstalter hatte zwei Läufe ausgeschrieben. Die Läuferinnen + Läufer, die sich keine Zeit unter 45 Min. zutrauten, starteten im ersten Lauf. Das war das Gros der Teilnehmer. So gab es beim zweiten Lauf am Start kein Gedrängel und Geschiebe. Ich musste mich nach dem Start vielmehr gleich mächtig ins Zeug legen, um überhaupt mitzukommen.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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

Insbesondere gratulieren wir:

75 Jahre	Walter Müller	23.02.34
70 "	Wolfgang Stein	18.02.39
65 "	Volker Heinrichs	31.01.44
65 "	Adolf Keller	10.02.44

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Muna Hussein Bashir (96) – Anga Ageru Tsini (96)

Vereins-Bestenliste 2008

Männer, männl. Jugend A + B

800 m

2:58,34	Werner Beecker (32)	M 75	11.07. Schweinfurt
	2:59,19 - 22.05. Essen		

In der Halle:

3:01,72	Werner Beecker (32)	M 75	01.03. Erfurt
---------	---------------------	------	---------------

1.500 m

4:13,68	Nikolai Werner (89)	MJA	25.05. Ratingen
	Platz 10 Nordrhein-Jugend-Bestenliste 2008		
4:58,01	Patrick Keller (89)	MJA	25.04. Wuppertal
5:14,80	Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 60	22.05. Essen
5:38,35	David Stein (92)	MJB	25.04. Wuppertal
5:49,47	Werner Beecker (32)	M 75	22.05. Essen

3 x 1.000 m

7:58,73	StG Wuppertal I (Sebastian Drees, 89, BTV – Max Müller, 92, TV Friesen – Nikolai Werner, 89, LCW)	MJA	01.06. Wuppertal
	Top 40 DLV-Jugend-Bestenliste 2008		Platz 4 Nordrhein-Jugend-BL 2008
9:08,38	StG Wuppertal II (Timo Bauer, 90, LCW – Lukas Sieber, 90, TV Friesen – Patrick Keller, 89, LCW)	MJA	14.05. Ratingen
9:21,63	StG Wuppertal II (Timo Bauer, 90, LCW – Vladi Zorki, BTV – Lukas Sieber, 90, TV Friesen)	MJA	01.06. Wuppertal

3.000 m

9:14,68	Nikolai Werner (89) Platz 9 Nordrhein-Jugend-Bestenliste 2008	MJA	07.06. Krefeld-Uerdingen
---------	--	-----	--------------------------

In der Halle: 12:24,43 Werner Beecker (32) M 75 02.03. Erfurt

5.000 m

16:28,64	Nikolai Werner (89) Platz 8 Nordrhein-Jugend-Bestenliste 2008	MJA	25.04. Wuppertal
19:26,66	Hans-Hermann Gronemeyer (48) 19:34,66 - 25.04. Wuppertal	M 60	22.05. Essen
19:33,75	Eberhard Dunger (51) 20:02,67 - 25.04. Wuppertal	M 55	22.05. Essen
20:17,42	Miles Gutbrod (97)	M 11	25.04. Wuppertal
20:21,49	Norbert Korte (50)	M 55	22.05. Essen
20:44,70	Werner Beecker (32) 20:57,91 - 12.07. Schweinfurt	M 75	22.05. Essen 21:07,90 - 25.04. Wuppertal
20:57,01	Hubert Hülskamp (58)	M 50	25.04. Wuppertal
21:16,69	Rainer Krüger (62)	M 45	25.04. Wuppertal
22:36,76	Friedrich Mann (36)	M 70	25.04. Wuppertal
27:31,11	Bernd Bahne (43)	M 65	25.04. Wuppertal
29:22,60	Hans Wieczorrek (30)	M 75	25.04. Wuppertal

10.000 m

40:32,46	Hans-Hermann Gronemeyer (48)	M 60	19.04. Coesfeld
42:45,00	Eberhard Dunger (51)	M 55	19.04. Coesfeld
43:46,87	Werner Beecker (32)	M 75	11.07. Schweinfurt
44:02,18	Norbert Korte (50)	M 55	19.04. Coesfeld

10 km Straße

39:37	Hans-Hermann Gronemeyer (48) 39:38 - 14.06. Düsseldorf-Himmelgeist	M 60	09.11. Düsseldorf-Hassels
41:34	Wolfgang Stein (39)	M 65	31.05. Dormagen-Straberg
41:42	Kai Koslowski (69) Brutto-Zeit: 41:46	M 35	07.09. Düsseldorf
41:45	Eberhard Dunger (51)	M 55	31.05. Dormagen-Straberg
42:46	Udo Wilde (56)	M 50	30.04. Ratingen-Breitscheid

42:57	Hubert Hülskamp (58)	M 50	03.05. Bocholt
43:09	Werner Beecker (32) Brutto-Zeit: 43:16	M 75	06.01. Ratingen
43:40	Norbert Korte (50)	M 55	31.12. Köln-Höhenberg
43:48	Jörg Hanisch (75) Brutto-Zeit: 44:22	M 30	09.02. Duisburg
43:53	Miles Gutbrod (97)	M 11	15.06. Goch
43:54	Danilo Marzo (58)	M 50	22.05. Solingen
44:52	Friedhelm Garze (48)	M 60	09.11. Düsseldorf-Hassels
48:11	Ralph Penner (53)	M 55	09.11. Düsseldorf-Hassels
48:26	Friedrich Mann (36)	M 70	30.04. Ratingen-Breitscheid
51:49	Volker Heinrichs (44)	M 60	09.11. Düsseldorf-Hassels
59:59	Bernd Bahne (43)	M 65	09.11. Düsseldorf-Hassels

Lauf auf einer amtlich vermessenen Strecke, der aber nur als Volkslauf und nicht als Straßenlauf angemeldet wurde:

41:45	Andreas Black (59)	M 45	25.10. Düsseldorf
47:39	Friedrich Mann (36)	M 70	25.10. Düsseldorf

Strecken, die nicht den Vorschriften entsprechend vermessen wurden:

42:19	Hubert Hülskamp (48)	M 50	09.02. Essen
45:00	Rainer Krüger (62) Brutto-Zeit: 45:16	M 45	27.04. Düsseldorf
48:58	Walter Hümpfner (59) Brutto-Zeit: 49:31	M 45	27.04. Düsseldorf

Halbmarathon

1:28:16	Rolf Werg (56)	M 50	09.11. Düsseldorf-Hassels
1:29:35	Hans-Hermann Gronemeyer (48) Brutto-Zeit (1:29:37) 1:31:37 - 29.03. Duisburg (Brutto-Zeit: 1:31:38)	M 60	29.11. Essen
1:30:20	Adolf Keller (44) 1:30:41 - 05.04. Reil (Mosel)	M 60	09.11. Düsseldorf-Hassels 1:31:05 - 16.03. Hattingen
1:30:30	Wolfgang Stein (39)	M 65	05.04. Reil (Mosel)
1:31:51	Danilo Marzo (58)	M 50	24.02. Köln-Porz
1:32:55	Hubert Hülskamp (58)	M 50	09.11. Düsseldorf-Hassels
1:33:56	Andreas Brück (58) 1:35:30 - 01.06. Duisburg (Brutto-Zeit ???)	M 50	05.04. Reil (Mosel)
1:34:19	Kai Koslowski (69) Brutto-Zeit: 1:34:44	M 35	29.03. Duisburg
1:34:21	Jörg Hanisch (75) 1:34:50 - 01.06. Duisburg (Brutto-Zeit ???)	M 30	20.04. Münster
1:34:45	Andreas Black (59)	M 45	09.11. Düsseldorf-Hassels
1:35:29	Eberhard Dunger (51)	M 55	16.03. Hattingen
1:35:31	Rainer Krüger (62)	M 45	05.04. Reil (Mosel)
1:37:51	Norbert Korte (50)	M 55	05.04. Reil (Mosel)

1:40:25	Friedhelm Garze (48)	M 60	05.04. Reil (Mosel)
1:46:43	Friedrich Mann (36)	M 70	30.11. Herten-Bertlich
1:47:15	Walter Hümpfner (59)	M 45	09.11. Düsseldorf-Hassels
1:51:37	Ralph Penner (53)	M 55	12.04. Düsseldorf-Benrath
1:52:00	Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 45	09.11. Düsseldorf-Hassels
1:52:07	Volker Heinrichs (44)	M 60	26.10. Lübeck
1:59:11	Ernst-Andreas Ziegler (38)	M 70	05.10. Kosice/SLK

Mannschaftswertung

4:41:37 LCW M 60+ (Wolfgang Stein, Adolf Keller, Friedhelm Garze) 05.04. Reil (Mosel)

Strecken, die nicht den Vorschriften entsprechend vermessen wurden:

1:55:09 Peter Muschkiet (64) M 40 05.07. Duisburg-Homberg

Marathon

3:09:40	Wolfgang Stein (39)	M 65	05.10. Köln
	Brutto-Zeit: 3:14:19	3:13:11 -	02.03. Antalya (Türkei)
3:16:33	Adolf Keller (44)	M 60	07.09. Oldenburg
	Brutto-Zeit: 3:16:39		
3:22:32	Eberhard Dunger (51)	M 55	08.06. Menden
	3:22:54 -	12.10. Essen (Brutto-Zeit: 3:23:11)	
3:27:59	Rainer Krüger (62)	M 45	05.10. Köln
	Brutto-Zeit: 3:32:39		
3:30:56	Andreas Brück (58)	M 50	05.10. Köln
	Brutto-Zeit: 3:34:13		
3:41:01	Danilo Marzo (58)	M 50	05.10. Köln
	Brutto-Zeit: 3:44:18		
3:44:40	Peter Muschkiet (64)	M 40	28.09. Berlin
	Brutto-Zeit: 3:47:42		
4:15:53	Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 45	04.05. Düsseldorf
	Brutto-Zeit: 4:18:23		

Frauen, weibliche Jugend A + B

800 m

2:55,96 Veronika Scharbatke (50) W 55 11.07. Schweinfurt
3:05,86 - 22.05. Essen

1.500 m

5:48,18 Veronika Scharbatke (50) W 55 13.07. Schweinfurt
5:55,82 - 22.05. Essen

5:57,30 Karen Böhnke (91) WJB 25.04. Wuppertal
5:57,41 Ida Rinne (91) WJB 25.04. Wuppertal

3 x 800 m

8:11,29 LC Wuppertal WJA 14.05. Ratingen
(Ida Rinne, 91 – Karen Böhnke, 90 – Carolin Müller, 90)
8:24,6 - 12.04. Monheim (in gleicher Besetzung)

3.000 m

12:49,72 Veronika Scharbatke (50) W 55 22.05. Essen

In der Halle

12:29,30 Veronika Scharbatke (50) W 55 01.03. Erfurt

5.000 m

21:00,59 Veronika Scharbatke (50) W 55 12.07. Schweinfurt
21:48,51 - 25.04. Wuppertal 21:49,85 - 19.04. Coesfeld

21:38,91 Carolin Müller (90) WJA 25.04. Wuppertal

22:21,26 Martina Bauer (64) W 40 25.04. Wuppertal

22:55,45 Sylvia Korte (90) WJA 25.04. Wuppertal

24:21,93 Birgit Black (54) W 50 25.04. Wuppertal

10 km Straße

43:07 Veronika Scharbatke (50) W 55 13.09. Karlsruhe
43:47 - 20.09. Wegberg

46:14 Dagmar Wilde (63) W 45 30.04. Ratingen-Breitscheid

54:02 Dorothee Grünheit (56) W 50 09.02. Duisburg
Brutto-Zeit ???

65:41 Miriam Hommelsheim (81) W 20 30.04. Ratingen-Breitscheid

Lauf auf einer amtlich vermessenen Strecke, der aber nur als Volkslauf und nicht als Straßenlauf angemeldet wurde:

49:54 Birgit Black (54) W 50 25.10. Düsseldorf

54:22 Cordula Hümpfner (61) W 45 25.10. Düsseldorf

Strecken, die nicht den Vorschriften entsprechend vermessen wurden:

69:56 Gerlinde Kiel (51) W 55 27.04. Düsseldorf
Brutto-Zeit: 70:50

Halbmarathon

1:40:11 Veronika Scharbatke (50) W 55 06.04. Calw

1:58:40 Dörthe Schmidt (73) W 35 16.03. Hattingen

2:38:39 Gerlinde Kiel (51) W 55 26.10. Lübeck

Marathon

3:44:15 Veronika Scharbatke (50) W 55 04.05. Düsseldorf
Brutto-Zeit: 3:45:32 HM-Hälften: 1:51:57/ 1:52:17

4:07:46 Dörthe Schmidt (73) W 35 04.05. Düsseldorf
Brutto-Zeit: ???

4:29:50 Ingeburg Keller (54) W 50 27.04. Hamburg
Brutto-Zeit: 4:39:33

Schüler D (M 8/ M 9)

M 8

<u>1.000 m:</u>	5:08,82	Deniz Ball (00)	25.04. Wuppertal
	5:31,99	Lars Matti Loepke (00)	25.04. Wuppertal

Schüler C (M 10/ M 11)

<u>3 x 1.000 m:</u>	10:37,87	LCW (Miles Gutbrod, 97 – David Ibe, 97 – Dominik Wendel, 97)	14.05. Ratingen
			11:00,0 - 12.04. Monheim (in gleicher Besetzung)

M 11

<u>50 m:</u>	7,79	Dominik Wendel (97)	13.09. Wuppertal
	8,28	Julian Post (97)	13.09. Wuppertal
	8,84	David Ibe (97)	13.09. Wuppertal

<u>1.000 m:</u>	3:24,53	Miles Gutbrod (97)	25.04. Wuppertal
		3:25,37 - 01.06. Dortmund	3:27,97 - 13.09. Wuppertal
	3:26,68	Dominik Wendel (97)	25.04. Wuppertal
		3:29,71 - 13.09. Wuppertal	
	3:32,93	David Ibe (97)	13.09. Wuppertal
		3:48,19 - 25.04. Wuppertal	
	3:55,95	Julian Post (97)	25.04. Wuppertal
		4:07,19 - 13.09. Wuppertal	
	4:19,94	Cayan Bal (97)	25.04. Wuppertal
	4:23,07	Jonathan Fuhl (97)	13.09. Wuppertal
		4:32,93 - 25.04. Wuppertal	
	4:43,13	Sven Roser (97)	25.04. Wuppertal

<u>2.000 m:</u>	7:43,29	Miles Gutbrod (97)	12.10. Dortmund
-----------------	---------	--------------------	-----------------

<u>5 km Straße:</u>	21:58	Miles Gutbrod (97)	16.08. Köln-Porz
---------------------	-------	--------------------	------------------

<u>Weitsprung:</u>	3,47	Julian Post (97)	13.09. Wuppertal
	3,26	Dominik Wendel (97)	13.09. Wuppertal
	3,25	David Ibe (97)	13.09. Wuppertal

<u>Schlagball:</u>	29,0	Dominik Wendel (97)	13.09. Wuppertal
	25,0	Julian Post (97)	13.09. Wuppertal
	22,0	David Ibe (97)	13.09. Wuppertal

<u>Dreikampf:</u>	914 Pkte.	Dominik Wendel (97)	13.09. Wuppertal
		7,79 s – 3,26 m – 29,0 m	
	850 “	Julian Post (97)	13.09. Wuppertal
		8,28 s – 3,47 m – 25,0 m	
	738 “	David Ibe (97)	13.09. Wuppertal
		8,84 s – 3,25 m – 22,0 m	

Schüler B (M 12/ M 13)

M 12

1.000 m: 4:34,37 Fabius Loepke (96) 25.04. Wuppertal

M 13

1.000 m: 3:41,25 Georg Pohl (95) 13.09. Wuppertal
3:53,30 - 25.04. Wuppertal

Schüler A (M 14/ M 15)

3 x 1.000 m: 10:32,9 LCW 12.04. Monheim
(Janis Bauer, 94 – Mats Gutbrod, 94 – Marius Groß, 94)
10:37,20 - 14.05. Ratingen
(Mats Gutbrod, 94 – Georg Pohl, 95 – Marius Groß, 94)

M 14

1.000 m: 3:17,32 Mats Gutbrod (94) 13.09. Wuppertal
3:19,79 - 25.04. Wuppertal 3:27,58 - 01.06. Dortmund
3:31,27 Marius Groß (94) 25.04. Wuppertal

3.000 m: 11:50,89 Mats Gutbrod (94) 12.10. Dortmund

5 km Straße: 21:56 Mats Gutbrod (94) 16.08. Köln-Porz

Schülerinnen C (W 10/ W 11)

W 10

800 m: 4:19,34 Julia Loepke (98) 25.04. Wuppertal

Schülerinnen B (W 12/ W 13)

W 12

800 m: 2:59,85 Niki Gutbrod (96) 25.04. Wuppertal
3:02,67 - 13.09. Wuppertal 3:03,07 - 01.06. Dortmund
3:20,66 Anja Ayenu (96) 13.09. Wuppertal
noch kein Vereinsmitglied!

5 km Straße: 28:50 Niki Gutbrod (96) 16.08. Köln-Porz

W 13

800 m: 3:32,42 Sarah Lisa Böhm (95) 25.04. Wuppertal

Wenn einen seelisch etwas bewegt, sollte man sich körperlich bewegen!

Infektschutz durch Laufen: In einem gesunden Körper ist auch ein gesunder Antikörper!

Fehlverhalten: Bei einem Muskelfaserriss sollte man sich nicht zusammenreißen!

