

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Normannenstr. 66, 42277 Wuppertal

Vereinsmagazin - Info - Nr. 74 (Ausgabe Juni 2001)

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

Jahres-Hauptversammlung (12.03.): Unser Vorsitzender Harald Heymann hat seinen Rücktritt angekündigt - Norbert Korte

Erst ganz am Schluss der Hauptversammlung ließ unser Vorsitzender Harald Heymann die Katze aus dem Sack und kündigte an, im nächsten Jahr nicht mehr für das Amt des Vorsitzenden zu kandidieren. 16 Jahre an der Spitze sind Harald genug, zumal er dann 70 Jahre alt ist. Er will den Weg für einen Jüngeren freimachen. Obwohl es ihm gesundheitlich wieder recht gut geht, sieht er einen Generationswechsel als dringend erforderlich an. Seine Ankündigung wurde allgemein bedauert. Er wird sich aber wohl nicht mehr umstimmen lassen.

In einem Jahr ohne Wahlen gab es doch 2 Neuwahlen zum Vorstand. Für den als Wettkampfwart zurückgetretenen Lothar Schmiegel kommt Bernhard Orben. Lothar Schmiegel wird aber weiterhin dem Verein als Helfer beim Volks- und Crosslauf und nicht zuletzt als Zeugwart zur Verfügung stehen. Für seine Verdienste um den Verein wurde er unter großem Beifall der mehr als 40 anwesenden Vereinsmitglieder mit der LCW-Verdienstmedaille ausgezeichnet. Im Hinblick auf meine Mitgliedschaft im Organisationsteam für den Volkslauf, das wegen der notwendigen engen Abstimmung der Volkslaufvorbereitungen regelmäßig an den Vorstandssitzungen teilnimmt, gehöre ich jetzt als Statistiker dem Vorstand an. Die Vereinsstatistik ist für mich allerdings kein Neuland. Bereits im Jahre 1983 habe ich diese Aufgabe übernommen. Wer sich für die Wuppertaler Leichtathletik-Geschichte interessiert, kann sich übrigens auch an mich wenden. Ich nenne ihm beispielsweise gerne die Wuppertaler Kreismeister von 1935.

Zahlreiche Mitglieder konnten für ihre langjährige Mitgliedschaft bzw. für ihre sportlichen Leistungen geehrt werden:

25 Jahre im LCW: Kurt Gerlach, Edit und Herbert Kann

15 Jahre im LCW: Ronald Grawley, Jörg Hohmann, Michael Schmidt, Jürgen Winkelsen

Wir danken ihnen auch von dieser Stelle aus für ihre Treue zum Verein. Pechvogel Kurt Gerlach musste wegen eines gebrochenen Fußes der Hauptversammlung fernbleiben. Mittlerweile hat er aber schon wieder mit leichtem Lauftraining angefangen.

Sportliche Leistungen: Jan Eggert (Vereinsrekord über 10 km auf der Straße in Leverkusen)

Rolf Werg (tolle Marathonzeit in Köln nach langer Krankheit)

Herzlichen Glückwunsch!

Auf der letzten Hauptversammlung erklärte sich Frank Villbrandt spontan bereit, als Jugendtrainer für den zurückgetretenen Michael Schmidt einzuspringen. Frank hat diese Aufgabe mit Bravour gemeistert und zwischenzeitlich sogar den Übungsleiterschein erworben. Als kleines Dankeschön für seinen Einsatz erhielt Frank eine Stoppuhr.

Nicht vergessen möchte ich unsere treuen Helfer. Für 15maliges Helfen wurden Emil Tigges und Jürgen Winkelsen mit unserer LCW-Uhr bedacht.

Beifall für Karin Böhner und Renate Grawley, die diesmal unseren Pokalschrank und den Schaukasten gereinigt haben. Spontan erklärten sich Gerlinde Kiel und Volker Heinrichs bereit, diese Aufgabe für das kommende Jahr zu übernehmen.

Im Hinblick auf die Euro-Umstellung zum 1. Januar mussten neue Mitgliedsbeiträge beschlossen werden. Der Vorstand nutzte die Umstellung, um die Beiträge etwas nach oben aufzurunden. Die Mitgliederversammlung stimmte dem Vorschlag des Vorstandes bei einer Enthaltung ohne Diskussion zu. Damit konnte man nicht unbedingt rechnen. Bei anderen Vereinen werden oft erbitterte Debatten geführt, wenn es um Beitragserhöhungen geht. Wir LCWer scheinen da etwas spendabler zu sein.

Die neuen Beiträge ab **2002**:

	neuer Beitrag		bisheriger Beitrag	
	Euro	DM	Euro	DM
Erwachsene	56,--	100,--	51,13	
Jugendliche bis 19 Jahre, Auszubildende, Studenten, Arbeitslose	40,--	70,--	35,79	
Schüler bis 15 Jahre	30,--	50,--	25,56	
Familien	96,--	180,--	92,03	
passive Mitglieder	48,--	90,--	46,02	

Finanziell geht es dem LCW weiterhin recht gut, auch wenn nicht alle Träume wegen der damit verbundenen Kosten verwirklicht werden können. Hinsichtlich der Finanzen spielt der Volkslauf keine unbedeutende Rolle. Wir hoffen gerade auch deshalb, dass sich trotz des Umbruchs in der Führungsstruktur wieder genügend Helferinnen und Helfer zur Verfügung stellen. Auf die bewährte Strecke über die Mauerkrone der Ronsdorfer Talsperre werden wir in diesem Jahr unter Umständen verzichten müssen. Der Wupperverband hat vor, die Mauer ab August wegen der anstehenden Sanierungsarbeiten zu sperren. Wir haben uns aber bereits nach einer Alternativstrecke umgesehen.

Die Mitgliederentwicklung ließ im letzten Jahr zu wünschen übrig. Die Abgänge übertrafen die Zugänge. In diesem Jahr ist aber wieder ein Aufwärtstrend festzustellen.

Nachklang zur Jahres-Hauptversammlung

Hallo LCWerinnen und LCWer,

ich möchte für alle Mitglieder meinen letzten Satz bei der Jahres-Hauptversammlung wiederholen: „Für die Vorstandswahlen im Jahre 2002 stehe ich aus Altersgründen nicht mehr zur Verfügung.“ Den Zwischenruf eines Mitgliedes, dass die Kündigungszeit zu kurz sei, möchte ich wie folgt beantworten: Der gesamte Vorstand hat gute Arbeit geleistet. Das zeigen die jährlichen einstimmigen Entlastungen. Außerdem sind die Sportschuh- und Trainingsanzugsaktionen, die Startgelderstattungen, die LCW-Fahrten und die niedrigen Vereinsbeiträge Zeugnis genug. Alle Vorstandsmitglieder haben daran mitgewirkt und in den Jahren Erfahrung in der Vorstandsarbeit erworben. Das garantiert einen nahtlosen Generationswechsel.

Außerdem stehe ich jedem Vorstandsmitglied, der mit neuen Aufgaben betraut wird, jederzeit zur Verfügung.

Harald Heymann
Vorsitzender

Unsere restlichen Lauftermine 2001 (mit Startgelderstattung)

Samstag/ 23./24. Juni	24-Std.-Mannschaftslauf in Remscheid-Lüttringhausen*)	
Sonntag		
Samstag, 7. Juli	Bad Soden (Vereinsfahrt)	5 + 10 km
Freitag, 27. Juli	Sommerabend-Lauf in Düsseldorf-Benrath (vermessene Strecke)	5 + 10 km
Sonntag, 26. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden	3, 11 + 21,1 km
Freitag, 28. Sept.	Zonser Nachtlauf	4,8 + 11,2 km
Samstag, 20. Okt.	Drei-Flüsse-Lauf in Leverkusen-Rheindorf	2,5; 5 + 10 km
Sonntag, 11. Nov.	Düsseldorfer Martinslauf im Hasseler Forst	10 + 21,1 km
Montag, 31. Dez.	Herner Silvesterlauf	10 km

*) Die Teilnahme am 24-Std.-Lauf mussten wir leider schweren Herzens absagen. Für die Nachtstunden fehlte uns eine ausreichende Anzahl von Läuferinnen und Läufern. Wir hatten zwar nicht den Ehrgeiz, um den Sieg mitzukämpfen, wollten aber natürlich auch nicht schlecht aussehen.

Georg Rüttinger (Tel. 0 20 53/72 36) betreut den Zonser Nachtlauf (28.09.). Um alle anderen Läufe kümmert sich Friedhelm Garze (Tel. 70 82 40). Bei entsprechendem Interesse haben wir vor, für die Fahrt nach Zons wieder einen Bus zu bestellen.

Wer selbst meldet, sollte daran denken, sich eine Quittung ausstellen zu lassen. Ohne Quittung gibt es von unserem Kassenwart Jürgen Busch kein Geld. Georg Rüttinger bzw. Friedhelm Garze nehmen die Quittungen für das laufende Jahr bis zum 11. Dez. entgegen (Ausnahme Silvesterläufe). Nachmeldegebühren werden nicht erstattet.

Wer sich über den Verein melden lässt, dann aber nicht startet, muss grundsätzlich das Startgeld bezahlen. In der Regel verlangen die Veranstalter nämlich von uns - unabhängig von den Gründen - auch für die nicht startenden Aktiven das Startgeld.

Interessante Meisterschaftstermine

Samstag, 15. Sept.	Westdeutsche 10-km-Meisterschaften in Dorsten
Sonntag, 23. Sept.	1. Deutsche 10-km-Meisterschaften in Troisdorf
Sonntag, 28. Okt.	Deutsche Marathonmeisterschaften in Frankfurt (Main)

Meldungen zu Meisterschaften nur über Georg Rüttinger!

Vereinsfunktionäre: Bei Erfolgen streitet man sich um die Vaterschaft. Bei Misserfolgen streitet man sie ab.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbrock

Angebot für Lauftreff-Freunde

Bereits seit über 6 Jahren gibt es am Eckbusch einen Lauftreff, der von Ulrike Knüvener-Fromm und Monika Junck als ihre Vertreterin geleitet wird. Unsere Mitglieder Birgit Braschos und Ulrike Kostka-Fray machen auch mit. In erster Linie sind es Läuferinnen, die sich jeden Mittwoch um 19.00 Uhr auf dem Parkplatz "Am Eckbusch" treffen. Der Parkplatz liegt 200 m unterhalb des Restaurants Effmann. Dort kann jeder, der mit dem Auto kommt, auch gut parken. Außerdem steht dort genug Platz für die Aufwärmgymnastik zur Verfügung. In der Dunkelheit ist der Parkplatz beleuchtet.

Der Eckbusch-Lauftreff hat sich jetzt aus versicherungsrechtlichen Gründen dem LCW angeschlossen. Gelaufen wird in der Regel in drei Gruppen. Weitere Mitstreiterinnen und auch Mitstreiter sind herzlich willkommen. Niemand muss Angst haben, dass er den Anforderungen nicht gewachsen ist.

Es ist auch nicht „verboten“, als LCW-Mitglied an diesem Lauftreff teilzunehmen.

N.K.

Siebengebirgsmarathon (03.12.00): Vera Hellmich vorne mit dabei

Frauen: 1. Ilona Schlegel W 30 Verein? 3:25:50 430 Läuferinnen + Läufer
4. Vera Hellmich (59) W 40/ 1. 3:33:35 im Ziel.

Männer: 1. Dmytro Pyatnitcrouk M 40 Weißrussland 2:36:25

Über befestigte Waldwege führte die Strecke bei frühlingshaften Temperaturen entlang der Löwenburg und des Lohrberges mit Blick auf die Burgruine Drachenfels und das Rheintal bis ins Ziel im Aegidienberger Bürgerhaus.

N.K.

Bereits im letzten LCW-Info haben wir den Wechsel von Stephan Krüger zur LCW-Schülerabteilung gemeldet. Sein Trainer Volkmar Stengel stellt ihn in dem nachstehenden Artikel kurz vor.

N.K.

WSV-Talent wechselt zum LCW – Volkmar Stengel

Bei Stephan Krüger (Jahrgang 1989), Schüler der St.-Anna-Schule, dreht sich, seit er ab 1999 leistungsorientiert beim Wuppertaler SV trainiert, fast alles um die Leichtathletik.

Die Erfolge, 15 Pokale und viele Urkunden, schmücken Stephans Zimmer. 1999 nahm er an 23 Wettkämpfen teil und belegte 8 mal den 1. Platz. Sein größter Erfolg stellte der Sieg bei den Kreis-Waldlaufmeisterschaften dar.

Die Leichtathletik-Saison 2000 war mit 23 Wettkämpfen, 15 mal Platz 1 und 8 mal Platz 2, ebenso erfolgreich. Hervorzuheben sind vor allem die Kreis-Waldlaufmeisterschaften mit Platz 2, die Kreis-Einzelmeisterschaften mit Platz 2 über 1.000 m und die Wuppertaler Stadtmeisterschaften mit Platz 1.

Der Wechsel zum LCW ist mit dem Wunsch verbunden, mit gleichaltrigen Trainingskameraden Mannschaftswertungen regional zu erbringen.

Elbtunnel-Marathon in Hamburg (28.01.01): Es gibt nichts, was es nicht gibt - Ein Lauf zum Gruseln

Männer: 1. Michael Schürig M 30 TuS Arloff-Kirspenich 2:46:53 HM-Hälften: 1:23:32/1:23:21
Frauen: 1. Ricarda Botzon W 35 MTV Amelinghausen 2:53:49 HM-Hälften: 1:26:08/1:27:41
13. Gerlinde Kiel (51) 4:55:21 " " 2:17:49/2:37:32
126 Läufer und 15 Läuferinnen im Ziel.

Seit 1911 verbindet ein rund 400 m langer Tunnel den Hamburger Stadtteil St. Pauli mit der Hafensinsel Steinwerder. Das Bauwerk wurde einst als technisches Wunderwerk gefeiert und war die erste Flussuntertunnelung in Europa. Zwei Röhren unterqueren in 23 m Tiefe die Elbe. Der Tunnel wird sehr intensiv von Fußgängern und Radfahrern genutzt, wochentags auch von Kraftfahrzeugen, die mittels Fahrstuhl nach unten gelangen. Da dieser Tunnel schon manche Veranstaltung vom Jazzkonzert bis zur Kunstausstellung erlebt hat, war auch für diese verrückte Idee eine Genehmigung zu erhalten. Als größte Schwierigkeit erwies sich natürlich das korrekte Rundenzählen, immerhin sind 48 volle Runden zu absolvieren: 435 m in der Weströhre und 435 m in der Oströhre zurück. Um diesem Problem zu entgehen, wurde bei der zweiten Auflage das Chipsystem eingeführt. Die auf 160 verdoppelte Starterzahl wäre anders kaum zu registrieren gewesen. Um die Beschaffenheit der Luft muss man sich in der Tiefe keine Gedanken machen, durch die Röhren geht ein stetiger Wind. Die Temperaturen liegen etwas höher als oberirdisch. Um den Schneeregen, der oben niederging, brauchte sich unten keiner Gedanken zu machen.

aus Spiridon

Duisburger Winterlaufserie (03.02.01): Schlamm Schlacht an der Wedau! - Stefan Sammito

<u>10 km Männer</u> (Große Serie)		<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>		
1. Jörn Hansen (73)	LG Alpen	33:00	33:01	1.293 Läufer + 312 Läuferinnen im Ziel.
133. Stefan Sammito (78)	M 20/ 14.	41:32	41:40	

<u>5 km Männer</u> (Kleine Serie)		<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>		
1. Roman Roßmann (79)	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	16:41	16:41	412 Läufer im Ziel.
392. Rolf Niedt (35)	M 65/ 12.	32:18	32:40	

<u>5 km Frauen</u> (Kleine Serie)				
1. Annette Weiss (68)	Siegburger TV	35:48	35:50	290 Läuferinnen
76. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 4.	27:07	27:11	im Ziel.

Der zweitägige Dauer-Schneefall vor dem 1. Lauf der Nike-Winterlaufserie ließ am Morgen noch einen wunderbaren Schneelauf erhoffen. Als aber der Startschuss für den letzten Lauf fiel, hatte sich der Schnee unter den Läuferchuhen bei dem mittlerweile einsetzenden Tauwetter inklusive Regen zu einer großen Wasser- und Matschdecke verwandelt. Der zweimal zu bewältigende 5-km-Rundkurs glich mehr einer Cross- oder Schlamm Schlachtstrecke. Umso anstrengender war das Laufen. Nach vollbrachter Leistung hätte man auch gleich mit dem gesamten Laufanzug unter die Dusche gehen können.

Im Übrigen: Wer läuft, tritt nicht auf der Stelle.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Nordrhein-Crossmeisterschaften in Wassenberg (04.02.): Beste Witterungsbedingungen für eingefleischte Crossläufer - Norbert Korte

Senioren M 50 + älter - ca. 7 km (4 Runden)

1. Winfried Schmidt (48)	M 50/ 1.	TuS Köln rrh.	25:50	55 Läufer im Ziel, darunter
21. Norbert Korte (50)	M 50/ 12.		30:45	22 in der M 50.

Wer nicht weiß, wo Wassenberg auf der Landkarte zu finden ist, der muss sich nicht schämen. Ich wusste es bis zu den Crossmeisterschaften auch nicht. Wassenberg liegt ein gutes Stück hinter Mönchengladbach. Bis zur holländischen Grenze ist es dann nur noch ein Katzensprung. Mit Wassenberg werde ich in Zukunft immer fieses Regenwetter und eine Crossstrecke mit „herrlichem“ Matsch in Verbindung bringen. Obwohl mir gerade matschige Bergabpassagen besonders liegen, stieß ich hier doch an meine Grenzen. Aber das war nicht entscheidend. Verloren habe ich auf den gut zu laufenden Streckenabschnitten, für die sich die Spikes allerdings eher als hinderlich erwiesen. Gegen Werner Beecker, den ich bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Wetter noch geschlagen hatte, zog ich deutlich den Kürzeren, und auch gegenüber einigen anderen mir gut bekannten Konkurrenten hatte ich das Nachsehen. Es war also nicht das Gelbe vom Ei, was ich in Wassenberg geboten habe.

Hildener Schüler-Cross/LVN-Sichtungslauf (10.02.): Jan-Philipp Werner verpasste nur knapp den Sieg - Georg Rüttinger

<u>Schüler B (M 12/13) über 1,9 km:</u>	1. Jörn Kramer (88)	SG Langenfeld	7:00
	3. Jan-Philipp Werner (89)	M 12/ 2.	7:14
	5. Stepan Krüger (89)	M 12/ 3.	7:19
	13. Nikolai Werner (89)	M 12/ 5.	7:38
	26. Pascal Wienstroth (88)	M 13/ 17.	8:28
27 Läufer im Ziel.	27. David Andres (88)	M 13/ 18.	9:23

Bei herrlichem, sonnigen Winterwetter mit angenehmen Temperaturen hatte der Schüler-Cross in Hilden beste Voraussetzungen. Dieser Crosslauf war gleichzeitig der erste Sichtungslauf des LV Nordrhein für die Teilnahme am 12. Talentcross des DLV am 3.12.2001 in Halle an der Saale. Vom LCW reisten fünf Schüler an, um sich hier einem starken Teilnehmerfeld zu stellen.

Gleich beim Start der M 12/13-Schüler über 1.900m setzte sich Jan-Philipp Werner mutig an die Spitze des gesamten Läuferfeldes. Die Strecke führte drei Runden über einen mit einigen Hindernissen versehenen Parcours. Tapfer führte Jan-Philipp das Feld über zwei Runden an, wurde da aber schon stark von zwei größeren Schülern attackiert. Eingangs der 3. Runde musste er die Führung abgeben, verteidigte jedoch hervorragend seinen 3. Platz im Gesamtfeld. In der M 12 belegte er den 2. Platz. Seine Vereinskameraden konnten ihm kaum folgen. Stephan Krüger holte zum Schluss des Rennens noch mächtig auf und sicherte sich so den 3. Platz in der M 12. Mit größerem Abstand folgte dann Nikolai Werner (Platz 5 in der M 12), der zu früh den Kontakt zu seinem Bruder Jan-Philipp verlor. Für Pascal Wienstroth und David Andres war es an diesem Tag sehr schwer, dem Feld zu folgen. Besonders David plagte eine Knieverletzung.

**Straßenläufe in Hertten-Bertlich (11.02.): Birgit Braschos nur knapp über 50 Minuten/
Über 30 km räumte der LCW ab**

<u>10 km Frauen, Juniorinnen,</u>	1. Waltraud Klostermann (60)	SuS Schalke 96	38:43
<u>weibl. Jugend, Schülerinnen:</u>	17. Birgit Braschos (54)	W 45/ 4.	50:17

40 Läuferinnen und 150 Läufer im Ziel.

15 km Männer, Junioren,
männl. Jugend, Schüler: 1. Klaus Lütgerhorst (65) Duisburg 50:50
46. Wolf-Ulrich Staiger (61) M 40/ 11. 68:59
96 Läufer und 30 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon Männer,
Junioren, männl. Jugend: 1. Carsten Wunderlich (72) LG Dorsten 1:14:00
126. Friedhelm Garze (48) M 50/ 16. 1:43:56
131. Volker Heinrichs (44) M 55/ 6. 1:44:48
134. Manfred Bönner (49) M 50/ 17. 1:45:35
230 Läufer im Ziel. 189. Michael Schmidt (65) M 35/ 42. 1:54:09

Mannschaftswertung: 17. LCW Garze - Heinrichs - Bönner 5:14:19

Halbmarathon Frauen,
Juniorinnen, weibl. Jugend: 1. Marion Ferdinand (64) LG Haltern 1:34:51
27. Gabriele Pohlmann (41) W 60/ 1. 1:54:45
47 Läuferinnen im Ziel.

30 km Männer: 1. Christian Grundner (68) TV Geiselhöring 1:49:50
3. Jörg Schilde (67) M 30/ 2. 1:59:42
5. Michael Bremer (66) M 35/ 1. 2:01:04
65 Läufer im Ziel. 15. Stefan Sammito (78) M 20/ 1. 2:09:31

Mannschaftswertung: 1. LCW Schilde - Bremer - Sammito 6:10:48

30 km Frauen: 1. Marianne Spronk (48) SV Viktoria Goch 2:25:50
11 Läuferinnen im Ziel. 6. Vera Hellmich (59) W 40/ 1. 2:44:59

Eurocross Diekirch (18.02.): Wir LCWer mussten den anderen die vorderen Plätze überlassen - Norbert Korte

<u>Cross populaire Hommes - 6.950 m (5 Runden) (Volks-Crosslauf Männer)</u>			<u>Cross populaire Dames - 4.250 m (3 Runden) (Volks-Crosslauf Frauen)</u>		
1. Stefan Kornelis	Celtic	23:20,7	1. Laetitia Mayon	Damp	16:13,2
26. Norbert Korte (50)		29:18,8	7. Gabriele Pohlmann (41)		21:58,6
28. Friedhelm Garze (48)		31:13,4	8. Gerlinde Kiel (51)		25:18,0
30. Friedrich Mann (36)		32:12,0			
31. Michael Schmidt (65)		32:42,3	8 Läuferinnen im Ziel.		
33. Norbert Seiffert (56)		32:58,6			
35. Matthias Wickel (84)		34:23,9			
38. Karl Nagel (29)		35:54,6			
39. Bernd Bahne (43)		36:23,5			
41. Kurt Kessler (22)		47:44,6	41 Läufer im Ziel.		

Im letzten Jahr ist der Eurocross in Diekirch für fast alle, die dabei waren, ein tolles Erlebnis gewesen. Wir haben uns deshalb über die erneute Einladung des Veranstalters gefreut. Aber wie das oft so ist, beim zweiten Mal ist der Reiz des Neuen schon dahin. So blieb das Interesse für Diekirch diesmal doch hinter unseren Erwartungen zurück. Immerhin fuhren vom Barmer TV Jens

Hillringhaus und Frank Holberg mit. Frank Holberg war es dann auch, der sich als Achter mit einer Zeit von 25:49,7 Min. ziemlich weit vorne platzierte. Der Rundkurs ließ sich im Vergleich zum letzten Jahr erheblich besser laufen. Das bisschen Matsch konnte kaum jemanden erschrecken.

Bei den milden Temperaturen habe ich mich bereits in der kurzen Hose eingelaufen und den Lauf der Asse aus nächster Nähe verfolgt. Der Sprecher kommentierte fast ohne Atem zu holen sachverständig das gesamte Rennen. Die zahlreich erschienenen Zuschauer wussten immer, wer gerade an ihnen vorbei lief. Mit Aderrahim Goumri gewann letztlich ein Marokkaner mit sicherem Vorsprung. Als bester Deutscher schob sich Alexander Lubina vom TV Wattenscheid bis auf Rang 8 vor. Lubina sicherte sich immerhin vor wenigen Tagen in Kandel den Titel eines Deutschen Juniorenmeisters über 10.000 m in 28:42,46 Min.

Zu gerne wäre ich im Lauf der Asse gestartet, wenn es auch nur zu einem der hinteren Plätze gereicht hätte. Aber diese Zeiten sind vorbei. Mit 50 muss man kleinere Brötchen backen. Das heißt aber nicht, dass beim Volks-Crosslauf tatsächlich nur echte Volksläufer dabei waren. Die Besten hätten im Hauptlauf gar nicht schlecht ausgesehen. Gegen den Einheimischen Stefan Kornelis verlor Martin Czarnietzki von der LAV Bayer Uerdingen/Dormagen nur ganz knapp. Czarnietzki lief Anfang Mai beim „Mini-Internationalen“ in Koblenz über 5.000 m 14:45,06 Min. Von einer solchen Zeit können auch Ole Rosentreter und Jan Eggert nur träumen.

Der Volks-Cross entwickelte sich zu einem Zweikampf zwischen Wuppertal und dem Rest der „Welt“. Nur wir Wuppertaler zogen leider ziemlich deutlich den Kürzeren. Ab Platz 26 waren wir so gut wie unter uns. Ich lief am Ende der zweiten Runde sozusagen im Niemandsland. Ich brauchte fast ein Fernrohr, um die Läufer vor und hinter mir noch zu sehen. Da kam keine Spannung auf, und es viel mir ziemlich schwer, mich noch zu motivieren. Interessanter wäre es gewesen, am Vormittag beim Lauf der Veteranen mitzumachen. Dann hätten wir aber spätestens schon um kurz vor 10 Uhr in Diekirch ankommen müssen.

Duisburger Winterlaufserie (03.03.): Riesenfeld über 15 km - Stefan Sammito

15 km Männer (Große Serie)

Netto-/ Brutto-Zeit

1. Jörn Hansen (73)	LG Apen	49:13	49:13	1.261 Läufer + 296 Läuferinnen
78. Stefan Sammito (78)	M 20/ 9.	59:34	59:42	im Ziel.

5 km Männer (Kleine Serie)

Netto-/ Brutto-Zeit

1. Roman Roßmann (79)	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	16:00	16:01	401 Läufer im
384. Rolf Niedt (35)	M 65/ 12.	30:29	30:40	Ziel.

5 km Frauen (Kleine Serie)

1. Annette Weiss (68)	Siegburger TV	17:16	17:17	293 Läuferinnen
82. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 5.	25:38	25:42	im Ziel.

Diesmal war der Wettergott mit den Läufern gnädig. Kein Regen, kein Schnee, nur Temperaturen knapp über 0 Grad. Der Massenstart (über 1.500 Läuferinnen und Läufer) hatte es zu Beginn in sich, aber das Feld zog sich rasch auseinander. Ich fand schnell einen gleichstarken Laufpartner und teilte mir die Tempoarbeit mit ihm ein. So kamen wir gut voran. Die letzten 500 m habe ich beim Tempo noch mal etwas draufgelegt und bin mit einer Superzeit ins Ziel gelaufen. Das Training in den Wintermonaten scheint sich bezahlt zu machen. In der Gesamtwertung konnte ich mich vom 14. auf den 10. Platz in der M 20 vorarbeiten.

Schüler-Hallensportfest in Düsseldorf (04.03.): Sieg für Stephan Krüger

Beim 6. Schüler-Hallensportfest des ASC Düsseldorf startete Stephan Krüger über 1.000 m. Nach 50 Metern übernahm Stephan die Führung, die er bis zum Ziel stetig ausbaute, sodass er am Ende 15 s Vorsprung hatte. Stephan gewann in einer Zeit von 3:22,03 Min.

Rainer Krüger

10-km-Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen (04.03.): Wolfgang Stein schon wieder fast der Alte - Norbert Korte

4 Zeitläufe über 10 km: 924 Läufer und 242 Läuferinnen im Ziel.

<u>10 km Männer, männl. Jugend, Schüler</u>		<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>	
1. Michael Wolf (75)	TSV Bayer Leverkusen	30:02	30:03
159. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 2.	38:26	38:28

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Sonja Oberem (73)	TSV Bayer Leverkusen	32:56	32:57
127. Birgit Braschos (54)	W 45/ 14.	52:36	52:45
143. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 13.	53:48	54:08

Wegen der Deutschen Crossmeisterschaften am gleichen Wochenende in Regensburg fehlten diesmal die ganz großen Asse. So ging der Sieg mit relativ bescheidenen 30:03 Min. an Michael Wolf weg. Trotzdem hatte er aber noch einen komfortablen Vorsprung vor Salvatore Di Dio (ART Düsseldorf), der als Zweiter 30:36 Min. benötigte.

Im Hinblick auf die von Jahr zu Jahr steigende Teilnehmerzahl und wohl auch wegen der im letzten Jahr recht chaotisch verlaufenden Zeitnahme hatten sich die Bayeraner zur Einführung der ChampionChip-Zeitmessung entschlossen. Außerdem gab es diesmal einen zusätzlichen vierten Zeitlauf, der für einen besseren Überblick sorgte.

Lange schon hatte Wolfgang Stein keinen Wettkampf mehr bestritten. Eine Oberschenkelverletzung wollte und wollte nicht ausheilen. Jetzt ist Wolfgang aber wieder schmerzfrei, und schon legte er eine ganz tolle 10-km-Zeit vor.

Unnaer City-Lauf (10.03.): Toller Erfolg für LCW-Schüler - Georg Rüttinger

<u>Schüler M 12 über 1.430 m :</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	5:11
	2. Nikolai Werner (89)	LCW	5:12
	3. Stephan Krüger (89)	LCW	5:15

<u>Schüler M 13 über 1.430 m:</u>	1. Christopher Fehling (88)	Rot-Weiß Unna	5:18
12 Läufer im Ziel.	10. David Andres (88)		6:09

156 Schüler insgesamt.

<u>Schülerinnen W 12 über 1.430 m:</u>	1. Jasmin Zelfel (89)	ASV Iserlohn	5:21
15 Läuferinnen im Ziel.	11. Carolin Wickel (89)		7:05

143 Schülerinnen insgesamt.

Der Citylauf in Unna war auch in diesem Jahr ein „gutes Pflaster“ für unsere Teilnehmer vom LCW. Als „Wuppertaler Invasion“ wurden die drei jungen Leichathleten vom LC Wuppertal bezeichnet, die in der M12 einen dreifachen Sieg landeten.

Wie im Vorjahr ging Jan-Philipp Werner (LCW) ein scharfes Rennen an, dem nur sein Bruder Nikolai folgen konnte. Nikolai ist es allerdings gewohnt, sich an die Fersen seines Bruders zu hängen. Es siegte schließlich Jan-Philipp auf der 1.430-m-Strecke in 5:11 Min.. Dicht dahinter kam Nikolai Werner in 5:12 Min. auf Platz zwei. Stephan Krüger sicherte sich in 5:15 Min. den 3. Platz. Den Viertplatzierten der M 12 ließ er mit 11 Sekunden Vorsprung deutlich hinter sich. Stephan hatte sich zu lange zurückgehalten und kam erst zuletzt näher an die Werner-Zwillinge heran. In der W 12 konnte sich Carolin Wickel als Elfte gegenüber dem Vorjahr erheblich verbessern. Auch für David Andres (LCW) lief es diesmal besser (M 13/ Platz 10).

Barcelona-Marathon (18.03.): Barcelona ist nicht nur wegen des Marathons eine Reise wert - Vera Hellmich

Am 16. März flogen Friedhelm Garze und ich nach Barcelona. In der Ausschreibung stand über diese Stadt: „Sie ist schön, leidenschaftlich und wild, kreativ und eigenwillig, weltoffen und tolerant, spontan und impulsiv.“ Barcelona ist voller Sehenswürdigkeiten. Man kann immer wieder Neues entdecken im Gassengewirr des Barrio Gotico, in den Markthallen von La Boqueria oder im Stadtpark Parc Güel. Dieser Park z.B. ist von dem Architekten Gaudi um die Jahrhundertwende geplant worden. Mit seinen mit Mosaiksteinchen besetzten Bänken, den Zuckerbäckerhäuschen und vielen Überraschungen mehr ist er sehr hübsch. Erstaunlich, dass Gaudi um diese Zeit so mutig war, etwas ganz anderes als das damals Übliche zu bauen. Man sieht es auch am Stil seiner Häuser, die über die ganze Stadt verteilt sind. Runde Formen und bunte Blickfänge fallen auf (vielleicht ein bisschen zu vergleichen mit den Häusern von Hundertwasser). Sehr interessant ist auch die von ihm geplante und angefangene Kathedrale Sagrada Familia, die er nicht vollenden konnte. Seit ein paar Jahren versucht man nach alten Plänen die Kirche in seinem Sinne weiterzubauen. Es wird noch viele, viele Jahre dauern.

Mit der Metro ist man superschnell überall. So fanden wir schnell unser Hotel, die Startkartenausgabe, die kostenlose Pastaparty und am Sonntag natürlich auch den Start zum 24. Marathon de Barcelona.

Das Wetter erwies sich als optimal für einen langen Lauf. Nur gegen Mittag wurde es etwas warm. Die Rundstrecke führte uns zum Teil über breite Straßen von sechs bis acht Fahrspuren, aber auch durch alte Fischersiedlungen und das Olympiadorf von 1992, vorbei am Hafen mit seinen Promenaden und der Columbussäule. 5 km vor dem Ziel liefen wir vor vielen Zuschauern über die „Rambla“, die „trubeligste“ Straße Barcelonas. Wir sahen Vogelhändler mit ihrer zwitschernden Ware, Blumenhändler, einen Flohmarkt und natürlich Touristen.

Friedhelm erreichte das Ziel in der Avenida Reina Maria Christina mit dem schönen, riesigen Springbrunnen nach 3:27:30 Std. (Platz 945; M 50: 73.). Ich ließ mir mit 4:03:52 Std. etwas mehr Zeit (87. von 214 Läuferinnen).

Am Montag lagen wir zwei Stunden am Strand und haben unsere Beine ausgeruht. Zum Baden war es noch zu kalt, obwohl ein paar eiserne Spanier in das kalte Nass tauchten. Wir hatten dann noch einen weiteren Tag Zeit, um die interessante Stadt Barcelona zu erkunden. Es war eine sehr schöne Reise!

Sieger: Benedict Ako (Tansania) 2:13:55 Siegerin: Silva-Leone Justino (Brasilien) 2:40:32

3.600 Meldungen

Neandertal-Lauf in Erkrath (18.03.): Deutlich gestiegene Teilnehmerzahl!

Drittel-Marathon (14,065 km): 1. Nils Busch M 30 Fortuna Düsseldorf 49:57
443 Läufer + 70 Läuferinnen M 55: 1. Antonio Stellato (46) 58:00
im Ziel.

Anspruchsvolle Strecke durch das romantische Neandertal mit einer langen Schlussteigung.
Witterung: 10 Grad bei Nieselregen.

N.K.

Frühjahrs-Waldlauf in Ennepetal-Rüggeberg (24.03.): Wir konnten wieder reichlich Ehrenpreise mitnehmen - Norbert Korte

10 km Männer, männl. Jugend

1. Carl Liekens (65) AC Vilvoorde (Belgien)		33:44,8
7. Jan Eggert (74)	M 20/ 1.	35:32,8
13. Michael Bremer (66)	M 35/ 2.	36:56,5
27. Wolfgang Stein (39)	M 60/ 1.	40:56,1
31. Stefan Sammito (78)	M 20/ 3.	41:25,2
45. Norbert Korte (50)	M 50/ 6.	43:02,8
52. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 7.	44:30,9
96. Friedrich Mann (36)	M 65/ 2.	47:23,8
105. Norbert Seiffert (56)	M 45/ 10.	48:20,8
110. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 9.	48:43,5
126. Matthias Wickel (84)	Jug. B/ 3.	50:02,8
166. Paul Kalusche (31)	M 70/ 1.	52:53,3
186. Peter Muschkiet (64)	M 35/ 36.	57:04,5
210. Gerd Stein (32)	M 65/ 7.	64:20,2
214. Kurt Kessler (22)	M 75/ 1.	66:39,0

221 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend

1. Veronika Badnjar (68) Offenbacher LC		37:14,0
25. Vera Hellmich (59)	W 40/ 4.	52:32,8
27. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.	53:09,1
31. Birgit Braschos (54)	W 45/ 5.	54:29,0

62 Läuferinnen im Ziel.

3.132 m Jedermann-Lauf

1. Pol De Keisel (64) AC Vilvoorde	M 35/ 1.	10:39,7
6. Jörg Schilde (67)	M 30/ 1.	11:13,9
29. Karl Nagel (29)	M 70/ 1.	14:48,2

92 Läuferinnen und Läufer im Ziel.

Teilnehmerstärkste Gruppe: 1. TV Haßlinghausen 4. LC Wuppertal (Glaspokal + Ehrenteller)

Für Rüggeberger Verhältnisse herrschten diesmal beste Witterungsbedingungen. Nach vorausgegangenen ergiebigen Regenfällen schien zwar nicht die Sonne, aber bei recht angenehmen 8 bis 9° blieb es trocken.

Vorjahressieger Carl Liekens vom AC Vilvoorde, der Belgischen Partnerstadt Ennepetals, reichte diesmal eine deutlich schlechtere Zeit zum Sieg. Er hatte allerdings auch keinen Gegner, der ihn ernsthaft gefährden konnte. Jan Eggert fiel gegenüber dem Vorjahr vom fünften auf den siebten Platz zurück. Das lag aber weniger an seinen Gegnern als an seiner schlechteren Form. Man kann halt nicht immer top drauf sein. Gleichwohl reichte es zum Sieg in der M 20 mit sage und schreibe fast 3:30 Min. Vorsprung. Es fehlt offensichtlich an hoffnungsvollen Nachwuchskräften. Die „Alten“ laufen den Jungen weg.

Michael Bremer tat dagegen einen großen Schritt nach vorne (Platz 13 statt 25 einschl. Frauen). Nach dem Wendepunkt lag Michael noch gleichauf mit der späteren Frauensiegerin und Vorjahrgewinnerin Veronika Badnjar (Offenbacher LC). Ich hätte auf ihn keinen Pfifferling gesetzt. Aber er blieb dran und sicherte sich zum Schluss noch einen ansehnlichen Vorsprung.

Sehr gut lief auch wieder Wolfgang Stein als souveräner Sieger in der Altersklasse M 60, der den aufstrebenden Stefan Sammito noch einmal in Schach halten konnte.

Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Velbert (25.03.): An der Saubrücke bei Sauwetter
LCW-Schüler holen Einzel- und Mannschaftstitel - Georg Rüttinger

Schüler M 12 - 1.950 m: 1. Stephan Krüger (89) 6:59
2. Jan-Philipp Werner (89) 7:02
14 Läufer im Ziel. 3. Nikolai Werner (89) 7:06

Schüler M 13 - 1.950 m: 1. Jörn Kramer (88) SG Langenfeld 6:50
21. Pascal Wienstroth (88) 8:10
28 Läufer im Ziel. 25. David Andres (88) 8:52

Mannschaftswertung Schüler B (M 12/13)

1. LCW Krüger 6:59; Jan-Philipp Werner 7:02; Nikolai Werner 7:06 21:07
2. TuS Breitscheid Esken 6:53; Esser 7:06; Marx 7:09 (alle Jahrgang 1988) 21:08

Schülerinnen W 12 - 1.950 m: 1. Ramona Folgmann (89) LG Monheim/Baumberg 7:29
13 Läuferinnen im Ziel. 12. Carolin Wickel (89) 9:47

Einen riesigen Erfolg landeten unsere jungen Leichtathleten in der M 12. Gleich vom Start weg setzte sich Stephan Krüger vom Feld ab, dicht gefolgt von Jan-Philipp Werner und etwas dahinter sein Bruder Nikolai. Heute wirkte Stephan fest entschlossen, den Kreismeistertitel zu holen, den er im Vorjahr so unglücklich kurz vor dem Ziel abgeben musste. Nach 1.950 m siegte Stephan in hervorragenden 6:59 Min. in der M12 und holte sich den Kreismeistertitel. Vize-Kreismeister wurde Jan-Philipp in 7:02 Min. Auf Platz 3 kam Nikolai Werner in 7:06 min., der von dem Viertplatzierten hart bedrängt wurde, zumal dieser noch in Hilden in der M12 gewonnen hatte.

Damit ging auch der Mannschafts-Kreismeistertitel an die drei Schüler vom LC Wuppertal, die damit ihre kontinuierliche Leistungssteigerung der letzten Wochen unterstrichen.

In der M13 schlugen sich Pascal Wienstroth mit einem 21. und David Andres mit einem 25. Platz recht gut, obwohl David in der letzten Runde sehr weit zurückfiel. Als einzige Schülerin vom LCW erreichte Carolin Wickel in der W 12 einen 12. Platz.

Cross Männer über 6.750 m (4 Runden)

1. Frank Schnabel (62) Remscheider SV 23:29
26. Norbert Korte (50) M 50/ 2. 30:01 31 Läufer im Ziel.

Die Strecke hatte eher Waldlauf- als Crosslaufcharakter. Spikes waren absolut überflüssig, zumal ein kurzer Streckenabschnitt auch über Asphalt führte. Drei Berge, darunter ein ziemlich steiler, mussten in jeder Runde überwunden werden. Dazwischen gab es aber immer wieder auch schöne Bergabpassagen. Start und Ziel lagen an der Saubrücke, einem imposanten, aber sich durchaus gut in die Landschaft einfügenden Eisenbahnviadukt. Der Namen passte gut zum Wetter. Temperaturen um 3 Grad und Regen ließen keine Feststimmung aufkommen. Nur gut, dass man sich hinterher in einem Zelt mit Heizstrahlern bei Kaffee und Kuchen aufwärmen konnte.

Mit meiner Leistung war ich angesichts des Debakels am Vortag in Rüggeberg zufrieden. Gleichwohl habe ich auch in Velbert keine Bäume ausgerissen.

N.K.

Duisburger Winterlaufserie (31.03.): Lohn für diszipliniertes Wintertraining - Stefan Sammito

<u>Halbmarathon Männer (Große Serie)</u>		<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>		
1. Jörn Hansen (73)	LG Alpen	1:12:10	1:12:11	1.169 Läufer + 270 Läuferinnen
48. Stefan Sammito (78)	M 20/ 9.	1:24:00	1:24:07	im Ziel.
auch 9. in der Gesamtwertung der M 20				

<u>10 km Männer (Kleine Serie)</u>		<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>		
1. Lars Flemming (70)	FC Stoppenberg	32:46	32:47	
361. Rolf Niedt (35)	M 65/ 12.	64:12	64:28	379 Läufer im Ziel.

<u>10 km Frauen (Kleine Serie)</u>				
1. Annette Weiss (68)	Siegburger TV	35:48	35:50	
118. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 8.	54:10	54:14	364 Läuferinnen im Ziel.
5. der Gesamtwertung W 50				

Das Wetter spielte mit. Es war warm genug, nur das LCW-Vereinstrykot zu tragen. Durch den 15er einen Monat zuvor mit der Strecke vertraut, konnte ich ein gutes Tempo angehen, was sich auch über die 21 km nicht wesentlich verlangsamte. Im Ziel noch einmal ein letzter Kraftakt und es war vollbracht. Eine Klassezeit und ein riesiger Lohn für das disziplinierte Wintertraining.

Frühjahrslauf „Rund um den Volksgarten“ in Düsseldorf (01.04.)

1. Salvatore Di Dio (72)	ART Düsseldorf	31:15		
95. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 14.	44:32		
153. Bernd Bahne (43)	M 55/ 10.	49:29		219 Läufer und 78 Läuferinnen im Ziel.

Paderborner Osterlauf (14.04.): Ostersonntag gehörte Paderborn wieder den Läufern

<u>10-km-Carl-Diem-Gedächtnislauf – Frauen</u>				
1. Pamela Chepchumba	Kenia	31:27		
160. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 7.	52:36 Netto/	53:04 Brutto	447 Läuferinnen im Ziel.

<u>Halbmarathon – Männer</u>				
1. Christopher Kandie	Kenia	1:02:23		
870. Gerd Stein (32)	M 65/ 15.	2:20:20 Netto/	2:20:32 Brutto	875 Läufer im Ziel.

Den Carl-Diem-Gedächtnislauf wird es im kommenden Jahr nicht mehr geben. Zwar soll die 10-km-Strecke keinesfalls gestrichen werden, doch an Carl Diem möchte man nicht mehr erinnern. Carl Diem hat wie kein anderer über Jahrzehnte hinweg die Entwicklung des Sports in Deutschland geprägt. Seine Verdienste sind unbestritten. In letzter Zeit ist aber erneut eine heftige Diskus-

sion über seine Einstellung zum nationalsozialistischen Gewaltregime in der Zeit von 1933 - 45 entbrannt. Ohne sein Geschick und seine Ideen hätten die Olympischen Spiele 1936 in Berlin trotz aller Bemühungen der damaligen Machthaber sicherlich nicht diesen Glanz verbreiten können. Bei einem Urteil über Carl Diem sollte man sich aber vor Augen führen, wie man selbst in dieser Situation reagiert hätte. Anpassen oder in der Versenkung verschwinden?

Auch nach der 55. Auflage ist der Paderborner Osterlauf noch nicht in die Jahre gekommen. Er präsentiert sich weiterhin frisch und dynamisch. Mit einem Etat von 150.000 DM gelang es wieder, Masse und Klasse in die Paderstadt zu locken. Fast 5.000 Teilnehmer drängten sich in den verschiedenen Wettbewerben an der Startlinie, mehr als je zuvor. Der Veranstalter hat es verstanden, den Paderborner Osterlauf immer wieder dem sich verändernden Publikumsgeschmack anzupassen. Mir persönlich gefiel die Organisationsform in den 70er Jahren besser. Ich weiß aber, dass auf diese Weise die heutigen Freizeit- und Breitensportler und auch die heute unbedingt notwendigen Sponsoren nicht mehr erreicht werden können.

Unser Ex-Vereinsmitglied Muammer Olcun (Tusem Essen) beeindruckte übrigens als 18. mit der hervorragenden Zeit von 1:13:25 Std.

Düsseldorf-Benrath (21.04.): Nichts Genaues weiß man nicht!

Halbmarathon: 1. Muammer Olcun (63) Tusem Essen 1:15:31

5 km Männer: 3. Muammer Olcun 16:45 früher LCW!

Michael Bremer und Antonio Stellato unterstützten sich gegenseitig und liefen eine 1:23er Zeit.

N.K.

Staffelsportfest in Monheim (27.04.): Übertreffender Staffelsieg für LCW-Schüler – Georg Rüttinger

Schüler B (M 12/13): 3 x 1.000-m-Staffel

1. LC Wuppertal Nikolai Werner, Stephan Krüger, Jan-Philipp Werner 10:04,5

2. TV Refrath 10:20,6 6 Staffeln im Ziel.

Die LCW-Staffel schaffte gleich zu Beginn klare Verhältnisse. Nikolai Werner ging als Startläufer direkt in Führung und übergab den Stab Stephan Krüger, der die Führung noch weiter ausbauen konnte. Aber auch der Schlussläufer Jan-Philipp Werner vergrößerte den Vorsprung auf die zweite Staffel immer mehr. Die Siegerzeit der LCW-Schüler lautete im Ziel 10:04,5 Min. Der Vorsprung auf die zweitplatzierte Staffel betrug 16 Sek.

Zum Vergleich: Top 1 der Kreis-Bestenliste 2000: TV Friesen Wuppertal 10:09,19

Düsseldorfer Deichlauf (28.04.): M 70 - 1. Paul Kalusche (31) 50:40

Hermannslauf über 30,7 km (29.04.): Natur pur im Teuteburger Wald - Norbert Korte

<u>Männer</u>		<u>Netto-Zeit</u>
1. René Witt	SG Adelsberg	1:46:35
674. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 38.	2:51:21
2.831. Volker Heinrichs (44)	M 55/ 89.	3:15:53

<u>Frauen</u>	<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>
1. Birgit Lennartz (65) LLG St. Augustin	2:05:27 2:05:28
153. Vera Hellmich (59) W 40/ 25.	2:59:00 3:01:36
546. Gerlinde Kiel (51) W 50/ 43.	3:35:12 3:41:07

720 Läuferinnen im Ziel.

Von der Bielefelder Innenstadt aus werden die Läuferinnen und Läufer mit Bussen zum Start am Hermannsdenkmal bei Detmold gefahren. Das Hermannsdenkmal steht auf einem Berg. So geht es die ersten Kilometer nur bergab. Die Strecke führt über den Hermannsweg durch den Teuteburger Wald. Einschließlich der berühmten Lämershagener Treppen stehen den 515 Höhenmetern auch 710 m Gefälle gegenüber. Es geht also immer rauf und runter, eine abwechslungsreiche Strecke mit gelegentlichem Crosscharakter. Das Ziel liegt direkt vor der Burg auf dem Sparrenberg, mitten in Bielefeld, oberhalb der Altstadt.

Der Hermannslauf erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Wer wie unsere kleine LCW-Gruppe neu dabei ist, hat erst einmal schlechte Karten. Er muss sich ganz hinten ins Läuferfeld einreihen. Die späteren Sieger René Witt und Birgit Lennartz gehörten auch zu den „Hermann-Neulingen“. Sie haben aber aufgrund ihres Namens bestimmt ganz vorne gestanden. Birgit Lennartz lief übrigens einen Tag später schon wieder in Breitscheid nicht nur mit, sondern konnte sich auch noch mit dem Titel einer 10-km-Nordrhein-Meisterin schmücken.

Wer gerne in einem großen Feld durch eine reizvolle Landschaft läuft, der ist beim Hermannslauf bestens aufgehoben. Vera, Gerlinde, Volker und Friedhelm waren jedenfalls begeistert.

„Breitscheider Nacht“ mit Nordrheinmeisterschaften über 10 km (30.04.): Die Zeiten litten unter der plötzlichen Wärme - Norbert Korte

<u>5 km Männer, männl. Jugend:</u>	1. Burkhard Summer (71)	MRRC	16:13,8
	68. Norbert Seiffert (56)	M 45/ 11.	22:43,8
	91. Karl Nagel (29)	M 70/ 1.	23:51,2

153 Läufer + 70 Läuferinnen im Ziel.

<u>10 km Männer, männl. Jugend</u>	<u>Nordrheinmeisterschaften</u>	<u>Breitscheider Nacht</u>
1. Christian Fischer (72) LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	31:13,5	Meister
34. Michael Bremer (66) M 35/ 6.	36:42,6	Platz 31/ M 35: 5.
89. Wolfgang Stein (39) M 60/ 3.	40:04,4	Platz 23/ M 60: 1.
94. Stefan Sammito (78) M 20/ 7.	40:29,5	Platz 69/ M 20: 5.
98. Norbert Korte (50) M 50/ 6.	40:49,1	Platz 73/ M 50/ 6.
144. Wolf-Ulrich Staiger (61) M 40/ 24.	43:58,4	Platz 57/ M 40: 12.
259. Paul Kalusche (31) M 70/ 2.	51:22,7	Platz 158/ M 70: 1.
302. Kurt Kessler (22) M 75/ 1.	62:52,1	Platz 197/ M 75: 1.
Jörg Schilde (67) M 30	nach 5 km aufgegeben	

106 Läufer im Ziel. 200 Läufer im Ziel.

<u>Mannschaftswertung LVN-Meisterschaften:</u>	1. Tusem Essen	1:37:36
20 Mannschaften gewertet.	13. LCW Bremer, Sammito, Korte	1:58:00

Wer nicht verlieren kann, hat im Sport nichts verloren.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

10 km Frauen, weibl. Jugend:

Nordrheinmeisterschaften

Breitscheider Nacht

1. Birgit Lennartz-Lohrengel (65)	36:11,9	Meisterin		
48. Gabriele Pohlmann (41) W 60/ 1.	51:32,6		Platz 24/ W 60: 1.	
		27 Läuferinnen ...		53 Läuferinnen im Ziel.

In Verbindung mit den 10-km-Straßenlauf-Meisterschaften fand die „Breitscheider Nacht“ eine „zu gute“ Resonanz. So habe ich es zumindest empfunden. Der erstmals eingerichtete Dualstart brachte nicht viel, denn nach bereits etwa 100 m kamen die beiden Felder wieder zusammen und zwängten sich über die für rund 800 Läuferbeine viel zu schmale Straße. Wer da nicht ganz vorne gestanden hatte und nach dem Startschuss wie eine Rakete losgerannt war, wurde hoffnungslos eingekeilt. Ich brauchte für den ersten Kilometer 4:12 Min. Das sagt ja wohl alles. 3:50 Min. hätte ich mindestens anlaufen müssen.

Aber nicht nur ich blieb mit meiner Zeit hinter den eigenen Zielvorstellungen zurück. Eigentlich war keiner von uns LCWern mit seiner Leistung zufrieden. Michael Bremer wollte unter 35:00 Min. gelaufen sein, Stefan „Sammy“ Sammito eine 37er Zeit. Jörg Schilde stieg gar nach einer indiskutablen Zwischenzeit bei 5 km aus. Für diesen Leistungsabfall kann man allerdings nicht nur die drangvolle Enge auf dem ersten Kilometer verantwortlich machen. Das dürfte nicht zuletzt auch an dem plötzlichen - aber für dies Jahreszeit typischen - Wetterumschwung gelegen haben. Beim 10-km-Start um 19.10 Uhr lagen die Temperaturen bestimmt noch bei knapp über 20°. Einige Tage zuvor hatte es in der Nacht noch gefroren. Der Körper muss sich an die höheren Temperaturen erst einmal gewöhnen.

Trotz nicht befriedigender Zeiten gingen 5 Pokale für erste Plätze an LCWer. Gabriele Pohlmann bei den Damen und Wolfgang Stein, Karl Nagel, Paul Kalusche und Kurt Kessler gewannen bei den älteren Herren ihre Altersklassen. Karl musste allerdings auf seinen Pokal verzichten. Die 5-km-Siegerehrung fand irgendwann nach den 10-km-Siegerehrungen statt (Breitscheider Nacht und Meisterschaften getrennt), deren später Beginn auch schon alle Beteiligten auf eine harte Geduldprobe stellte. Länger als 22.30 Uhr wollte dann aber doch keiner mehr warten.

Offene Vereinsmeisterschaften auf der Oberbergischen Straße (04.05.): Vom Badeanzug in den Wintermantel - Georg Rüttinger + Norbert Korte

Unsere alljährlichen Vereinsmeisterschaften dienen immer dazu, möglichst vielen LCW-Mitgliedern die Möglichkeit zu verschaffen, an einem Bahnlauf teilzunehmen. Zumindest bei den Schülern fiel das Ergebnis wieder sehr unterschiedlich aus. Während die Schüler mit 12 Teilnehmern sehr rege teilnahmen, so kamen bei den Schülerinnen nur fünf. Allerdings beobachte ich diesen Trend der Wettkampfmüdigkeit bei den Schülerinnen schon seit längerer Zeit.

800 m Schülerinnen W 12 - W 15, weibl. Jugend B

800 m Schülerinnen

1. Sabine Konzmann (87)	W 14/ 1.	PSV Wuppertal	2:39,8	W 9 W 11 ohne
5. Clara Reinecke (88)	W 13/ 2.		3:02,7	LCW-Beteiligung!
6. Katharina Dahlhaus (88)	W 13/ 3.		3:03,0	
7. Maria Struwe (85)	Jüg. B/ 1.		3:03,6	
8. Elsa Schmursal (88)	W 13/ 4.		3:06,8	
9. Carolin Wickel (89)	W 12/ 1.		3:15,4	9 Läuferinnen im Ziel.

Bei den Schülerinnen verlief der Lauf über 800 m für unsere Vereinsmeisterin Clara Reinecke recht knapp. In 3:02,7 min. belegte sie den 2. Platz in der W 13. Dicht dahinter kam Katharina Dahlhaus in 3:03,0 Min. auf Platz 3. Auch Elsa Schmursal hatte einen guten Tag, denn sie ver-

besserte ihre 800-m-Bestzeit als Vierte der W 13. Maria Struwe erzielte in ihrem ersten Wettkampf mit 3:03,6 Min. eine überraschend gute Zeit. Schließlich konnte noch Carolin Wickel mit 3:15,4 Min. ihre 800-m-Bestzeit erheblich verbessern. Sie ist bei den Schülerinnen diejenige, die regelmäßig zum Training kommt und sehr viele Wettkampfangebote wahrnimmt.

Unsere Vereinsmeisterin Clara Reinecke hat nicht nur was in den Beinen, sondern auch was im Kopf. Die Schülerin der Klasse 6 b des Wilhelm-Dörpfeld-Gymnasiums errang in einem Lesewettbewerb ihrer Schule den ersten Platz und qualifizierte sich damit für die Teilnahme an weiteren Wettbewerben.

1.000 m Schüler M 8 - M 11

1. Timo Bauer (90)	M 11/ 1.	LCW	3:39,4	
11. Janis Bauer (94!)	M 8/ 3.		5:25,1	11 Läufer im Ziel.

Start-Ziel-Sieg für Timo Bauer in der guten Zeit von 3:39,4 Min.. Auch sein vier Jahre jüngerer Bruder Janis hielt sich recht tapfer und beendete seinen ersten 1.000m-Lauf.

1.000 m Schüler M 12 – M 15, männl. Jugend B

1. Dennis Soldin (84)	Jug. B/ 1.	Vohwinkeler TV	2:58,0	
3. Jan-Philipp Werner (89)	M 12/ 1.		3:15,9	
4. Stephan Krüger (89)	M 12/ 2.		3:20,3	
5. Nikolai Werner (89)	M 12/ 3.		3:20,8	
9. Jörg Seiffert (85)	Jug. B/ 2.		3:26,0	
10. Matthias Wickel (84)	Jug. B/ 3.		3:26,4	
11. Marco Linke (85)	Jug. B/ 4.		3:27,3	
13. Dominic Bahne (87)	M 14/ 3.		3:36,3	
16. Marcel Bahne (87)	M 14/ 5.		3:44,7	
17. Pascal Wienstroth (88)	M 13/ 3.		3:47,2	
18. David Andres (88)	M 13/ 4.		3:48,4	19 Läufer im Ziel.

In der M 12 dominierten eindeutig unsere Schüler. Beim Start setzte sich Jan-Philipp Werner mutig an die Spitze des Läuferfeldes. Doch nach ca. 500m musste er die älteren Lutz Fenner (TV Friesen) und Dennis Soldin (Vohwinkeler TV) ziehen lassen. Sicher und souverän lief er aber den Sieg in der M 12 nach Hause und wurde auch in der hervorragenden Zeit von 3:15,9 Min. Vereinsmeister. Auf Platz 2 folgte Stephan Krüger in 3:20,3 Min., dem diesmal Nikolai Werner in 3:20,8 Min. dicht an den Fersen hing. Erst dahinter folgten unsere Läufer der männl. Jugend. Erfreulich die Leistungssteigerung von Matthias Wickel, der zuletzt immer öfters die ganz langen Strecken wählte.

5.000 m (1. Zeitlauf)

1. Ole Rosentreter (73)	M 20/ 1	16:34,8	
3. Michael Bremer (66)	M 35/ 1.	17:46,0	
6. Jörg Schilde (67)	M 30/ 2.	17:53,8	
9. Frank Villbrandt (59)	M 40/ 1.	20:46,8	9 Läufer im Ziel.
Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40	aufgegeben	

Im Stile eines Klassemannes legte der erst 20jährige Max Pensel vom Vohwinkeler TV los. Er musste aber dann doch ziemlich schnell mehrere Gänge zurückschalten. Mit einer Endzeit von 17:05,3 Min. lag er zwar deutlich vor Michael Bremer, hatte jedoch gegen Ole Rosentreter nicht die Spur einer Chance.

5.000 m (2. Zeitlauf)

1. Klaus Lehmbach (48)	LG Kreis Ahrweiler	21:16,0	Im 1. Lauf bereits 4. in 17:40,6!
2. Hilmar Lindemann (40)	M 60/ 1.	22:19,9	
4. Rainer Ottersbach (49)	M 50/ 2.	22:31,9	8 Läufer im Ziel.
5. Bernd Bahne (43)	M 55/ 1.	23:46,4	
6. Paul Kalusche (31)	M 70/ 1.	24:16,9	
7. Hans Wieczorrek (30)	M 70/ 2.	25:31,4	
Karl Nagel (29)	M 70	aufgegeben	

Im 2. Lauf zeigte Hilmar Lindemann den Jüngeren, was eine Harke ist. Rainer Ottersbach war anzumerken, dass Radfahren das Lauftraining nicht ersetzen kann. Gegen die überraschend starke Dorothee Grünheit (ohne Verein) konnte er sich auf der Zielgerade mit Mühe und Not gerade noch so behaupten.

5.000 m Frauen (gemeinsam mit den Männern im 2. Zeitlauf) - Wertung im 10-Jahres-Rhythmus -

1. Agnes Rütten (58)	Haaner TV	21:15,1	7 Läuferinnen im Ziel.
3. Martina Bauer (64)	W 35/ 1.	23:18,6	
4. Vera Hellmich (59)	W 40/ 3.	23:44,6	
5. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.	24:46,3	
7. Joanna Wehr (69)	W 30/ 2.	28:03,6	

An der Spitze lief Agnes Rütten vom Haaner TV mit Unterstützung von Klaus Lehmbach ein beeindruckendes Rennen. Agnes Rütten ist allerdings auch nicht unbekannt, wenn sie auch in den letzten Jahren nicht mehr besonders in Erscheinung trat. Es sieht so aus, als wenn sie es in dieser Saison noch einmal wissen wollte.

Sicherlich etwas überraschend setzte sich Martina Bauer gegen Vera Hellmich durch und holte sich den Vereinsmeistertitel bei den Frauen. Aber sie erntete mit ihrem Sieg auch die Früchte eines verstärkten Trainings. Sie läuft jetzt häufiger mit Birgit Braschos, die wegen einer Verletzung auf einen Start verzichten musste.

Über 5.000 m blieben doch manche Wünsche offen. Liefen im letzten Jahr noch 25 Männer mit, waren es diesmal nur noch 19, und auch die Siegerleistung lag diesmal deutlich über 16:00 Minuten. Getrieben von dem alten Haudegen Jörg Uibel konnte Ole Rosentreter im Milleniumjahr noch mit einer Siegerzeit von 15:58,17 Min. überzeugen. Eine erfreuliche Entwicklung lässt sich jedoch bei den Frauen feststellen. 7 statt 4 Starterinnen und vier Läuferinnen unter der letztjährigen Zeit der Siegerin.

Paul-Schlurmann-Läufertag (06.05.): Jörg und Michael konnten die 10-Min.-Marke nicht knacken - Norbert Korte

<u>3.000 m:</u>	1. Rana Bhattacharjee (73)	TuS Köln rrh.	8:53,15	12 Läufer im Ziel.
	6. Ole Rosentreter (73)		9:26,48	
	10. Michael Bremer (66)		10:17,15	
	11. Jörg Schilde (67)		10:25,83	

Mit dem Kölner Rana Bhattacharjee gewann ein Mann, der sonst eher die Mittelstrecken bevorzugt. Sein Name hat im Westdeutschen Raum durchaus einen guten Klang. Als bester Wuppertaler landete Jan Röttger (Barmer TV) in 9:14,72 Min. abgeschlagen auf dem 4. Platz. Gleich drei LCWer nahmen das Rennen auf; für mich eine freudige Überraschung. Wir sollten den vom BTV wieder mit viel Engagement ausgerichteten Paul-Schlurmann-Läufertag nicht einfach ignorieren,

auch wenn uns Bahnläufe nicht gerade ans Herz gewachsen sind. Mir fehlt die Klasse, sonst hätte ich das Feld noch aufgefüllt. Einzig Ole Rosentreter konnte von den LCWern gut mithalten. Nach einem intensiven Fahrradtraining am Vormittag hatte er aber am Schluss sein Pulver verschossen. An einen fulminanten Endspurt war nicht mehr zu denken.

Jörg lief von Beginn an hinter dem Feld her. Er ließ sich aber nicht aus dem Konzept bringen und beschleunigte nach und nach deutlich. Er überholte Michael Mankel vom ATV und kam zuletzt immer näher an unseren Michael ran, der nach 3 Rennen innerhalb von sieben Tagen verständlicherweise am Schluss nachließ. Das Rennen litt unter dem kurz vor dem Start einsetzenden starken Regen und der empfindlichen Kälte. Im Laufe der Saison werden sich Ole, Michael und Jörg deshalb sicherlich noch deutlich steigern können.

Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden (08.05): Stephan Krüger wollte seine Staffelkameraden nicht im Stich lassen - Georg Rüttinger

Es sollte ein Platz unter den ersten drei bei den Schülern B werden, aber es kam leider etwas anders. Als Startläufer ging Nikolai Werner das Rennen gut an und übergab den Staffelstab als Dritter nach etwa 3:18 Min. an Stephan Krüger weiter. Bis zur Hälfte der Strecke konnte Stephan die Position halten, aber dann verließen ihn überraschend die Kräfte. Nach 900 m musste er einige Staffelgegner passieren lassen und fiel auf Position 9 zurück. Als Schlussläufer holte Jan-Philipp Werner noch mal kräftig auf und schob sich bis auf Platz 5 vor. Er lief seine Teilstrecke in ca. 3:15 Min. Was aber war mit Stephan? Er hatte ca. 2 Stunden vorher einen Zahnarzttermin mit Narkose. Eigentlich hätte er gar nicht laufen dürfen.

3 x 1.000-m-Staffel - Schüler B: 5. LC Wuppertal 10:14 Min. (noch inoffiziell)
Nikolai Werner, Stephan Krüger, Jan-Philipp Werner

Unsere mit 10:09 Min. gemessene Endzeit stimmt nicht mit der vom Kampfgericht ermittelten Zeit von 10:14 Min. überein.

Altersklassen-Sportfest in Leverkusen (12.05.): Karl Nagel schlägt den Vize-Europameister + Deutschen Meister über 200 m - N. Korte

200 m Männer (6 Zeitläufe)

1. Ulrich Dirking (57)	Pulheimer SC	23,82	Startete in den frühen 80er Jahren auch mal für den LCW!
19. Karl Nagel (29)	M 70/ 1.	35,08	20 Läufer im Ziel.

3.000 m Männer M 50 + älter

1. Norbert Korte (50)	M 50/ 1.	11:14,27	Das Rennen gewann die Deutsche Seniorenmeisterin (W 40) über 5.000 m, Waltraud Klostermann (SuS Schalke 96), in 10:27,28.
7. Karl Nagel (29)	M 70/ 1.	14:18,33	

7 Läufer und 2 Läuferinnen im Ziel.

5.000 m Männer M 30 - M 45

1. Michael Bremer (66)	M 35/ 1.	17:52,66	4 Läufer im Ziel.
------------------------	----------	----------	-------------------

Die beiden ältesten Läufer Karl Nagel und Fritz Mühle (VfL Repelen) starteten alleine im letzten Zeitlauf. Karl setzte sich am Schluss in feinen 35,08 zu 36,35 sicher gegen den Deutschen Meister

und Vize-Europameister über 200 m durch. Fritz Mühle gehört allerdings bereits dem Jahrgang 1917 an, startet also in der M 80. In diesem Alter sind die meisten Menschen froh, wenn sie sich überhaupt noch ohne fremde Hilfe fortbewegen können.

Das herrliche Frühlingswetter mit Temperaturen um 25 Grad begünstigte die Sprinter. Den Langstrecklern war es dagegen schon zu warm. Nachdem sich Michael Bremer etwa nach 2 ½ km von seinem stärksten Gegner lösen konnte und einem ungefährdeten Sieg entgegen lief, wurde er in der Endphase doch immer langsamer. Am Schluss reichte es gerade noch zu einer Zeit knapp unter 18:00 Min.

Als Klassensieger bekamen wir wieder eine Flasche Wein mit dem Bayer-Emblem. Diesmal handelte es sich um einen Pündericher Goldlay von 1999, der mir gut gemundet hat.

Freundschaftslauf der BSG Delphi-Draka (13.05.): LCW glänzte mit großer Mannschaft - Norbert Korte

10 km Männer

1. Arnd Bader (66) Remscheider SV	34:52
9. Jörg Schilde (67)	39:39
10. Michael Bremer (66)	39:44
13. Rolf Werg (56)	40:11
21. Wolfgang Stein (39)	41:27
24. Stefan Sammito (78)	41:50
30. Friedhelm Garze (48)	43:45
35. Norbert Korte (50)	44:49
51. Volker Heinrichs (44)	49:19
52. Norbert Seiffert (56)	49:26
55. Matthias Wickel (84)	49:58
107 Läufer im Ziel.	

10 km Frauen

1. Conny Kronenberg (54) LCK Ronsdorf	44:46
5. Gabriele Pohlmann (41)	53:06
26 Läuferinnen im Ziel.	

5 km Frauen

1. Britta Menz (...) LLG St. Augustin	25:45
2. Gerlinde Kiel (51)	27:25
11 Läuferinnen + 24 Läufer im Ziel.	

Mannschaftswertung (8 Läufer)

1. LCK Ronsdorf 5:16:20	2. LCW 5:40:44	3. BSG Delphi Draka 5:51:53
-------------------------	----------------	-----------------------------

Arnd Bader vom Remscheider SV siegte unangefochten vor dem schnellsten LCKer Michael Holz (36:37 Min.). Der LCK Ronsdorf sicherte sich dafür aber mit deutlichem Vorsprung den Mannschaftssieg. Die Remscheider hatten keine Mannschaft zusammenbekommen. Anders sah das bei uns aus. Wir waren sogar mit mehr als den 8 erforderlichen Läufern am Start. Zählt man Herbert Kann (60. in 51:09) und Paul Kalusche (70. in 52:59) hinzu, die für die Bergischen Oldies stritten, brachten wir sogar 12 Läufer auf die Beine. Nicht zu vergessen aber auch unsere Damen Gabriele Pohlmann und Gerlinde Kiel. Unsere Sportkameraden von der BSG Delphi-Draka können sich also über uns nicht beschweren. Überhaupt dürfte die BSG bei herrlichem Sommerwetter mit der Resonanz für ihren Freundschaftslauf in der Laufszene mehr als zufrieden gewesen sein. Ein noch größeres Läuferfeld ließe sich wohl organisatorisch kaum noch verkraften.

Sportlich gesehen konnten wir ohne Ole Rosentreter und Jan Eggert dem LCK Ronsdorf nicht das Wasser reichen. Enrico Giombolini lief als Achter der LCK-Mannschaft noch 41:12. Der zweite Platz vor der Mannschaft der BSG Delphi-Draka war uns aber sicher. Friedhelm Garze hatte allerdings als Mannschaftsleiter bis zur Siegerehrung bange Minuten zu überstehen. Es hieß, wir wären nicht unter den drei besten Mannschaften. Dritter sollte der Judo-Club Remscheid geworden

sein. Später wurde dieser Rang dann den Bergischen Oldies unter Eberhard Viereckel zuerkannt. Von uns war keine Rede. Wir tauchten in der Mannschaftswertung nicht auf, hatten also keine Mannschaft ins Ziel gebracht, was bei 10 Aktiven jedoch schwerlich sein konnte. Meine Zeit fehlte in der Ergebnisübersicht, was mich allerdings auch nicht weiter wunderte.

Als ich nämlich durchs Ziel gelaufen war, blieb vor mir Conny Kronenberg am Ende des Einlaufkanals an einer Absperrstange hängen und stürzte kopfüber auf den harten Asphalt. Dieser Vorfall sorgte natürlich für allgemeine Aufregung und zog auch die Aufmerksamkeit des Kampfgerichts auf sich. Als angehender Mediziner konnte Sammy gleich Erste Hilfe leisten. Glücklicherweise trug Conny aber keine ernsthaften Verletzungen davon.

Zu unseren Aktivposten beim Freundschaftslauf gehörte Rolf Werg. Lange hatte man von ihm nichts mehr gehört. Seit dem Köln-Marathon trat er nicht mehr in Erscheinung. Er musste ein anderes Marathonrennen durchstehen. Vor einigen Wochen beendete er erfolgreich seine Ausbildung zum Physiotherapeuten. Er fand bereits eine Anstellung. Die Patienten des Petrus-Krankenhauses an der Carnaper Straße können jetzt auf seine Hilfe bauen. Herzlichen Glückwunsch!

Rennsteig-Lauf (19.05.): Vom Rennsteig-Virus befallen - Norbert Korte

Halbmarathon Männer: 1. Nino Dell LG Krauthausen 1:11:03
Deutscher Junioren-Berglaufmeister

M 60: 133. Lothar Wolters (37)	1:58:12 (2:01:23 Brutto)
M 60: 149. Hans-Jürgen Lieverz (40)	2:00:04 (2:03:13 Brutto)
M 70: 8. Hans Wieczorrek (30)	2:02:03 (2:05:14 Brutto)

„Wer in der Welt was auf sich hält, der läuft von Eisenach nach Schmiedefeld.“ Dieser bedeutungsschwere Satz stand zuletzt in *Spiridon*. Er galt allerdings den Supermarathonis, die die 74,3-km-Strecke unter die Füße nahmen. Lothar, Jürgen und Hans gaben sich mit weniger Rennsteig zufrieden. Aber auch sie sind vom Rennsteigvirus befallen, der Jahr für Jahr die Läuferinnen und Läufer aus nah und fern in den Thüringer Wald lockt. Die Drei bestreiten ja sonst nur wenige Wettkämpfe, am Rennsteig sind sie aber dabei.

Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Erkelenz (24.05.): 3 Vizemeister-Titel für den LCW - Norbert Korte

800 m Männer M 65/ M 70 + älter

1. Werner Beecker (32)	M 65/ 1.	2:42,21	
Haaner TV			
4. Karl Nagel (29)	M 70/ 2.	3:01,71	7 Läufer im Ziel.

1.500 m Männer M 45 - M 55

1. Robert Payne (56)	M 45/ 1.	4:19,28	
Mönchengladbacher LG			
8. Norbert Korte (50)	M 50/ 2.	5:13,26	8 Läufer im Ziel.

1.500 m Männer M 60 - M 70 + älter

1. Hans Mechtersheimer (38)	M 60/ 1.	5:18,62	
LG Kaarst			
10. Karl Nagel (29)	M 70/ 2.	6:25,50	12 Läufer im Ziel.

Die Überschrift hört sich gut an. Sie kündigt von großen Taten. Ohne die Unwahrheit gesagt zu haben, vermittelt sie aber doch einen falschen Eindruck. Über 1.500 m starteten bei schönstem Spät-Frühlingswetter in der M 70 und auch in der M 50 nur jeweils zwei Athleten.

Über 800 m lief Karl ein sehr starkes Rennen. Auf der Zielgeraden konterte er den Angriff des M-65ers Ernst-August Seyfried (Pulheimer SC) und wies auch den Deutschen Vizemeister über 1.500 m, Horst Backhuss vom OSC Waldniel, in die Schranken. Backhuss revanchierte sich dafür über 1.500 m. Für Karl waren zwei Läufe an einem Tag doch zuviel. Er brach in der Endphase regelrecht ein. 3:01,71 Min. über 800 m ist Karl dagegen als M-70er noch nicht gelaufen. Das sah schon sehr gut aus. Vor ihm lag nur Joachim Flamm (2:57,10/ TV Rodenkirchen), der aber auch gerade erst in die M 70 aufgerückt ist.

Monheimer Gänseliesellauf (25.05.): Die Wärme ließ trotz der späten Startzeit keine besseren Leistungen zu

<u>10 km:</u>	1. Sascha Velten (74)	Remscheider SV	32:14	
	16. Michael Bremer (66)	M 35/ 5.	36:50	
	19. Jörg Schilde (67)	M 30/ 5.	37:02	
	27. Rolf Werg (56)	M 45/ 3.	37:55	
	67. Friedhelm Garze (48)	M 50/ 5.	42:18	
	109. Friedrich Mann (36)	M 65/ 2.	44:33	
	192. Norbert Seiffert (56)	M 45/ 34.	48:17	
	203. Matthias Wickel (84)	Jug. B/ 3.	48:46	331 Läufer + 93 Läuferinnen
	323. Kurt Kessler (22)	M 75/ 1.	62:55	im Ziel.
<u>5 km:</u>	1. Andreas Beginn (85)	LG Hilden	16:53	190 Läufer + 79 Läuferinnen
	79. Bernd Bahne (43)	M 55/ 2.	24:07	im Ziel.

Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg (27.05.): Stefan Sammito gegenüber Köln schon deutlich verbessert

<u>Männer</u>			<u>Netto-/ Brutto-Zeit</u>		
1. Carsten Breitenbach (68)	TuS Deuz		2:30:21	2:30:23	
231. Stefan Sammito (78)	M 20/ 22.		3:16:47	3:17:07	
613. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/140.		3:38:47	3:39:38	1.742 Läufer im Ziel.

Frauen

1. Antje Möller (69)	ASV Duisburg		3:06:40	3:06:46	
71. Vera Hellmich (59)	W 40/ 12.		3:56:14	3:57:50	227 Läuferinnen im Ziel.
72. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 2.		3:56:40	3:57:02	
180. Helga Rother (41)	W 60/ 5.		4:42:45	4:44:21	
218. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 14.		5:02:12	5:04:11	
223. Andrea Behrens (57)	W 40/ 48.		5:12:44	5:14:43	Andrea hat ihren Vereinsbeitritt angekündigt.

Zum letzten Mal lag das Ziel im Wedau-Stadion. Das Stadion wird in eine reine Fußballarena umgebaut. Für die Marathonis ist dann kein Platz mehr. Der 33-jährige Carsten Breitenbach vom TuS Deuz lief fast im Alleingang 2:30:23 Std. Nach seiner Meinung waren die Bedingungen sehr gut, obwohl viele Läuferinnen und Läufer mit dem aufgeheizten Asphalt, der schwülen Gewitterstimmung und den Windböen ihre Probleme hatten.

N.K.

Sportfest im Dortmunder Stadion Rote Erde (01.06.)

3.000 m (Ergebnis 1. Ansgar Lenfers (68) LC Rapid Dortmund 8:26,78 49 Läufer im Ziel.
aus 3 Zeitläufen) 18. Ole Rosentreter (73) 9:09,02 3. des 2. Zeitlaufes

Oles Rundenzeiten: 70,1 - 72,0 - 73,1 - 73,1 - 77,6 - 76,4 - 73,2 - 33,5

Die 5. + 6. Runde waren ein bisschen hart. Ich bin auch einem Hasen auf den Leim gegangen. Ich wusste nicht, dass der Kerl nach 1.000 m rausgeht. Mir hing dann vorne die Meute im Rücken. Sonst bin ich aber zufrieden. Beim nächsten Mal steht dann auch wieder die 8 vorne.

Ole Rosentreter

LCWer + LCWerinnen in der Kreis-Bestenliste 2000

Männer

3.000 m:	9:34,66 Michael Bremer (66)	Platz 9
	9:57,48 Jörg Schilde (67)	Platz 12
5.000 m:	15:58,17 Ole Rosentreter (73)	Platz 6
	17:14,9 Michael Bremer (66)	Platz 11
	17:46,00 Jörg Schilde (67)	Platz 14
10.000 m:	36:29,38 Jörg Schilde (67)	Platz 8
	36:38,4 Michael Bremer (66)	Platz 9
	38:57,4 Norbert Korte (50)	Platz 14

Vor Jörg Schilde rangiert auf Rang 7 der nun schon 43jährige Burkhard Kaddatz (LCK Ronsdorf) mit einer Zeit von 36:08,90 Min. Sein Name erinnert die etwas Älteren an mittlerweile längst vergangene selige Wuppertaler Leichtathletikzeiten.

10 km Straße: 32:10 Jan Eggert (74) Platz 8 32:51 Ole Rosentreter (73) Platz 14

10 km Straße: 1:40:56 LCW I Eggert (32:10), Rosentreter (32:51), Bremer (35:55) Platz 4
(Mannschaft) 2:02:00 LCW II Korte (40:19), Mann (40:25), Garze (41:16) Platz 15

Halbmarathon: 1:15:57 Ole Rosentreter (73) Platz 9
1:20:40 Jörg Schilde (67) Platz 17
1:21:00 Michael Bremer (66) Platz 18

Marathon: 2:33:33 Muammer Olcun (63) Platz 2 2:57:24 Rolf Werg (56) Platz 17

Mit der qualitativ wertvollsten Leistung konnte in der vergangenen Saison Muammer Olcun aufwarten. Seine 2:33:33 Std. beim Köln-Marathon sind schon allererste Klasse. Er lief noch 12 Sekunden schneller als 1996 bei seinem viel beachteten Sieg in Steinfurt. Wie bereits berichtet, hat sich Muammer zwischenzeitlich TUSEM Essen angeschlossen.

Marathon: 8:38:29 LCW Olcun (2:33:33), Werg (2:57:24), Stellato (3:07:32) Platz 3
(Mannschaft)

Frauen

Halbmarathon: 1:47:54 Vera Hellmich (59) Platz 8
Marathon: 4:27:16 Gerlinde Kiel (51) Platz 18

Schüler M 15 (Jahrgang 1985)

100 m:	12,91	Jörg Seiffert	Platz 17
1.000 m:	3:26,55	Jörg Seiffert	Platz 18
5 km Straße:	23:56	Jörg Seiffert	Platz 5
Hochsprung:	1,56	Jörg Seiffert	Platz 11
Weitsprung:	5,20	Jörg Seiffert	Platz 11

Schüler M 13 (Jahrgang 1987)

1.000 m:	3:37,81	Dominic Bahne	Platz 7
	3:47,42	Marcel Bahne	Platz 11
3 x 1.000 m:	10:29,27	LCW N. Werner, D. Bahne, J.-Ph. Werner	Platz 6 Platz 13 männl. Jug. B

Die Werner-Zwillinge gehören dem Jahrgang 1989 (M 11) an.

Schüler M 12 (Jahrgang 1988)

Ballwurf (200 g):	37,5	Pascal Wienstroth	Platz 17/18
-------------------	------	-------------------	-------------

Schüler M 11 (Jahrgang 1989)

50 m:	7,5	Jan-Philipp Werner	Platz 7/8
1.000 m:	3:17,90	Stephan Krüger	Platz 1 (2000 noch für den Wuppertaler SV)
	3:23,6	Jan-Philipp Werner	Platz 3
	3:31,5	Nikolai Werner	Platz 6
Weitsprung:	4,08	Jan-Philipp Werner	Platz 13/14
Dreikampf:	1.026	Jan-Philipp Werner	Platz 15
		7,5 - 4,08 - 30,0	

Schülerinnen W 14 (Jahrgang 1986)

5 km Straße:	27:13	Ramona Rüttinger	Platz 2
--------------	-------	------------------	---------

Schülerinnen W 13 (Jahrgang 1987)

3 x 800 m:	8:55,01	LCW Schmidt, Dahlhaus, Reinecke	Platz 15
------------	---------	---------------------------------	----------

Alle drei Läuferinnen gehören dem Jahrgang 1988 (W 12) an.

Schülerinnen W 12 (Jahrgang 1988)

800 m:	2:55,93	Stefanie Schmidt	Platz 11
	2:57,31	Clara Reinecke	Platz 14
	3:05,67	Katharina Dahlhaus	Platz 20
Weitsprung:	4,22	Stefanie Schmidt	Platz 19
Schlagball (80 g):	38,5	Nicole Szymczyk	Platz 9

Ehrung für Hilmar Lindemann

Unser langjähriges Mitglied Hilmar Lindemann ist in Berlin mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden. Wir gratulieren auch von dieser Stelle aus sehr herzlich.

Nur Karl Nagel in der Deutschen Senioren-Bestenliste

M 70 – Karl Nagel (29)

800 m:	3:04,69	Platz 9	3.000 m:	13:08,4*)	Platz 12
1.000 m:	3:54,90	Platz 6	5.000 m:	23:12,49	Platz 19
1.500 m:	6:09,86	Platz 10			

*) Hier handelt es sich um ein Missverständnis. Der LVN-Senioren-Statistiker hat die von Karl 1999 gelaufene 3.000-m-Zeit versehentlich erneut in die Bestenliste für 2000 aufgenommen. Karl ist im vergangenen Jahr gar nicht über 3.000 m gestartet.

N.K.

Wir trauern um

Jupp Niesen

der uns in der Nacht vom 31.03. auf den 01.04. viel zu früh für immer verlassen hat.

Alles hat ein Anfang und ein Ende.
Das Ende kommt immer zu früh.
Danach kommt die Zeit der Trauer,
aber auch der dankbaren Erinnerung.

Es ist schwer, einen treuen Sportkameraden zu verlieren.
Unser tiefes Mitgefühl gilt insbesondere auch seiner Familie.

Der Vorstand

Unser Vereinsmitglied **Ernst-Andreas Ziegler** hat im April in Kosice die Urkunde als Gastprofessor für Kommunikation und Marketing“ an der Technischen Universität Kosice erhalten. Seine Antrittsvorlesung befasste sich mit dem Thema „Mehr Mut zur Zukunft – Aufbruchstimmung durch kommunale Kommunikation – Instrumentarien und Prozesse zur Stärkung von Stadt und Region“.

Ernst-Andreas bleibt der Stadtverwaltung Wuppertal aber weiterhin treu. Er wird seine Lehrveranstaltungen während seines Urlaubs abhalten.

N.K.

Walter Nicolini, der Begründer des LCW und unser heutiger Ehrenvorsitzender, weilte vor wenigen Wochen mit seiner Frau zu einem Besuch bei seiner Schwiegermutter in Ronsdorf. Was lag da näher, als mal kurz montags auf dem Freudenberg vorbeizuschauen.

Kaum zu glauben, unser Ehrenvorsitzender wird am 29. August schon 82 Jahre alt. Aber man sieht ihm sein Alter nicht an. Er ist immer noch gut drauf. So macht es Spaß, alt zu werden. Er grüßt alle LCWerinnen und LCWer und wünscht ihnen in diesem Jahr die sportlichen Erfolge, die sie sich erhoffen.

Walter Nicolini gehörte zu seiner Jugendzeit zu den Spitzen-Nachwuchsleuten im deutschen Sprint. Ich habe deshalb einmal in alten Leichtathletik-Zeitschriften geblättert, um wenigstens ansatzweise an seine großen Erfolge im Olympiajahr 1936 zu erinnern.

Das heutige Fachblatt *Leichtathletik* hieß bis 1944 *Der Leichtathlet*, der damals vom Fachamt Leichtathletik im Deutschen Reichsbund für Leibesübungen herausgegeben wurde. Den Deut-

schen Leichtathletik-Verband erteilte damals das gleiche Schicksal wie alle anderen Sportverbände. Sie verloren während der nationalsozialistischen Herrschaft ihre Selbstständigkeit.

Die 50 besten Jugendlichen 1936

100 m:	10,9	Mellerowicz (SV. Allianz Berlin)	Platz 1
	11,1	Nicolini (Elberfelder Tgde.)	Platz 9 - 16
200 m:	22,4	Nicolini (Elberfelder Tgde.)	Platz 1/2
	22,4	Mellerowicz (SV. Allianz Berlin)	Platz 1/2
	22,7	Marzahl (Germania Stralsund)	Platz 3

Deutscher Nachwuchs**)

Walter Nicolini (Elberfeld)

„Wie Marzahl gehört auch Walter Nicolini von der Elberfelder Turngemeinde zu den veranlagtesten Nachwuchssprintern. Am 29. August 1919 (also auch 1937 noch Jugendlicher!) wurde Walter Nicolini in Hilden bei Düsseldorf geboren. Erst 1934 trat er auf Anraten seines Klassenlehrers, der das sportliche Talent des Jungen erkannte, der Elberfelder Turngemeinde bei und verbesserte sich hier außerordentlich schnell. So lief er zu Beginn die 100 Meter in 13,1, erreichte aber schon nach kurzer Zeit 11,6 Sekunden. 1935 wurde Walter Nicolini mit 11,4 Sekunden Gau=Jugendmeister in der B=Klasse und lief daneben die 200 Meter in 23,5 Sekunden.

1936 wurde ein äußerst erfolgreiches Jahr für Walter Nicolini. Mehrfach lief er die 100 Meter in 11,1 und erzielte im Frühjahr über 200 Meter 22,4 Sekunden. Mit 11,1 und 22,7 holte er sich die Gau=Juniorenmeisterschaften des Gau= Niederrhein, mußte aber bei den Gau=Juniorenmeisterschaften*) über 100 Meter eine Niederlage einstecken. Da Walter Nicolini außerordentlich locker läuft und eine ungemein gute Reaktionsfähigkeit besitzt, kommt es nun darauf an, daß er durch solide Winterarbeit kräftiger wird. Dann darf man von ihm für die Zukunft noch allerlei erwarten.“

W.H.

*) Richtig muss es heißen: Gau=Jugendmeisterschaften. Er verlor gegen den 11,0 Sek. laufenden Essener Schneider trotz einer Zeit von 11,1 Sek.

***) Eine Serie über mehrere Hefte in *Der Leichtathlet*

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

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

70 Jahre	Harald Heymann	01.09.31	50 Jahre	Gerlinde Kiel	07.07.51
65 "	Bernhard Orben	10.08.36	45 "	Rolf Werg	18.07.56
60 "	Reinhard Klostermann	26.07.41	35 "	Michael Bremer	19.07.66
55 "	Antonio Stellato	22.07.46	20 "	Nicolai Braschos	02.09.81
55 "	Jürgen Winkelsen	19.10.46	10 "	Kathrin Wallbaum	18.07.91

Wir begrüßen als neues Mitglied

Wolf-Ulrich Staiger (61)

Auch wir schaffen es!

Das Deutsche Sportabzeichen

Liebe Sportsfreunde,

LCW steht nicht, wie man vielleicht bei den vielen Laufangeboten, die man im Aushang sieht, meinen könnte, für Lauf-Club-Wuppertal. Nein, es heißt: Leichtathletik-Club-Wuppertal. Leichtathleten erkennt man unter anderem an dem an den Trainingsanzug angenähten Stoff-Sportabzeichen oder an der Anstecknadel – möglichst in Gold mit Jahreszahl. Aber ganz von vorne: Im Gegensatz zu allen anderen Abzeichen, Medaillen und sonstigen Umhänge- oder Ansteckutensilien ist das Deutsche Sportabzeichen das sportliche Ehrenzeichen des deutschen Sportbundes. Jeder, also auch jeder LCW'er kann das Deutsche Sportabzeichen erlangen. Aber auch für einen trainierten Läufer ist es nicht ganz einfach, die anderen geforderten Leistungen zu erbringen. Ein wenig Training in den anderen Sportarten gehört schon dazu.

Der Bewerber/die Bewerberin für das Sportabzeichen muß aus jeder der 5 Prüfgruppen eine Bedingung erfüllen. Welche der Bedingungen absolviert werden soll, kann der Bewerber/die Bewerberin selbst entscheiden. Die Bedingungen sind für Frauen und Männer je nach Alter unterschiedlich. Die Prüfungen müssen innerhalb eines Kalenderjahres erfüllt werden. Nach dem ersten Erwerb des Sportabzeichens kann man in Wiederholungsprüfungen weitere Abzeichen erhalten. Pro Jahr wird nur ein Erwerb des Abzeichens anerkannt.

Jeder erwachsene Bewerber/jede Bewerberin erhält bei der 1. Prüfung das Abzeichen in Bronze. Nach der 3. Verleihung erhält man das Abzeichen in Silber. Nach der insgesamt 5. Verleihung erhält man das Abzeichen in Gold. Bei 10 und mehr Verleihungen, die ohne Rest durch 5 teilbar sind, erhält man das Abzeichen in Gold mit Zahl.

Jungen und Mädchen von 13 Jahren bis 17 Jahren können das Deutsche Jugendsportabzeichen und Schüler/-innen (8-12 Jahre) das Deutsche Schülersportabzeichen erhalten. Das Schüler- bzw. Jugendsportabzeichen in Bronze gibt es nach der ersten erfolgreichen Prüfung, in Silber nach der zweiten erfolgreichen Prüfung und in Gold nach der dritten erfolgreichen Prüfung. Dazu gibt es beim Schülersportabzeichen ebenso wie beim Jugendsportabzeichen eine Sonderausführung "Gold 5", wenn fünf erfolgreiche Prüfungen für das Schülersportabzeichen bzw. das Jugendsportabzeichen nachgewiesen werden. Wer 17 Jahre alt ist/wird (Kalenderjahr, in das der 17. Geburtstag fällt) und eine Ausführung des Deutschen Jugendsportabzeichens verliehen bekommen hat, ist berechtigt, auch das Europäische Jugendsportabzeichen zu tragen.

Viele von euch wissen es vielleicht gar nicht: Es gibt einen Wettbewerb zwischen den Vereinen, in dem es darum geht, die meisten Mitglieder mit abgelegten Sportabzeichen-Prüfungen im Verhältnis zur Gesamtanzahl zu stellen. Die Pokalschrank-Säuberungs-Teams der letzten Jahre werden festgestellt haben, daß der LCW des öfteren den 2. Platz in seiner Kategorie erreicht hatte. Wie wäre es mit Platz 1? Gemeinsam können wir es schaffen!

Für Mitglieder in unserem Verein ist es ganz einfach. Die beiliegende Sportabzeichen-Prüfkarte ist schon soweit ausgefüllt, ihr müßt nur noch die Prüfungen ablegen oder mit einer Urkunde (z. B. über einen 1.000-m- oder 5.000-m-Lauf) nachweisen, dass die entsprechende Leistung in dem Prüffahr erbracht worden ist. Wo und wann (und auch welche) Prüfungen abgelegt werden können, kann in unserem kleinen Aushängekasten (bei den Damen-Umkleiden) nachgesehen werden.

Wer Interesse oder Fragen hat, kann mich gerne ansprechen. Ich bin eigentlich immer montags und auch meistens donnerstags beim Laufftreff auf dem Freudenberg. Telefonisch bin ich sonst abends unter 0202/ 31 53 07 zu erreichen.

Bitte vormerken:

Am **Freitag, dem 13. Juli um 17.00 Uhr**, findet exklusiv für den LCW eine Abnahme der sportlichen Leistungen (außer Schwimmen) auf dem Freudenberg statt. Wer Interesse daran hat, meldet sich bitte bei Lothar Wolters oder bei mir.

Norbert Seiffert

Unsere erfolgreichen Schüler ...

... beim 1. Hildener Crosslauf. Von links nach rechts:

Nikolai Werner, Jan-Philipp Werner, David Andres, Pascal Wienstroth, Stephan Krüger

Unser Volkslauf am 22. September

Langsam aber sicher geht es los. Die Vorbereitungen sind angelaufen. Wir hoffen, dass wieder viele fleißige Hände mithelfen, damit unser Volkslauf ein „Dauerbrenner“ bleibt. Wer nicht zur Verfügung steht, melde sich bitte umgehend beim zuständigen Ressortleiter (siehe nächste Seite). Der Helferlauf startet am 17. Sept. um 17.30 Uhr ab Schulhof Blutfinke.

Das Orga-Team