

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

In den Birken 92 a, 42113 Wuppertal

Vereinsmagazin - Info - Nr. 83 (Ausgabe Juni 2004)

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

Jahres-Hauptversammlung (08.03.): Der Vorstand bleibt nahezu unverändert - Norbert Korte

Genau 50 von 120 stimmberechtigten Mitgliedern erschienen zur Jahres-Hauptversammlung. Das ist ein guter Wert, der zeigt, dass sich die Mitglieder für das Vereinsgeschehen interessieren. Unser Vorsitzender Bernhard Orben berichtete fachkundig über die sportlichen und nichtsportlichen Aktivitäten des vergangenen Jahres und die Herausforderungen, denen sich der Verein in der Zukunft stellen muss, wenn er auch künftig eine Rolle in der Wuppertaler Laufszene spielen will.

Finanziell sieht für den Verein weiterhin gut aus. Wir verfügen über ein ausreichendes Finanzpolster, um auch mal schlechtere Zeiten überstehen zu können. Das Wohl und Wehe der Vereinsfinanzen hängt aber weitgehend vom Volkslauf ab. Ohne die Einnahmen aus dem Volkslauf wäre eine Schuhaktion wie im vergangenen Jahr über Laufsport Bunert nicht denkbar. Deshalb noch einmal herzlichen Dank an alle, die sich zum Teil schon seit Jahren als Helferinnen und Helfer zur Verfügung stellen.

Es gab auch wieder gute Gründe für zahlreiche Ehrungen. Für seine 16-jährige Tätigkeit als LCW-Kassenwart erhielt Hans-Jürgen Busch die goldene Ehrennadel des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein. Eine geordnete Kassenführung ist eine zeitaufwendige Sache. In all den Jahren ist ihm von den Kassenprüfern immer eine tadellose Arbeit bescheinigt worden.

Für 15-jährige Mitgliedschaft wurden geehrt: Lothar Wolters, Nicolai Braschos

Für 25-jährige Mitgliedschaft wurde geehrt: Walter Müller (hatte sich seine Ehrung eigentlich schon im Vorjahr verdient)

Für 25-jährige Mitgliedschaft hätten geehrt werden sollen: Hella Eimer, Siegfried Schüttler (fehlten aber entschuldigt)

Für 15-maliges Helfen bei unseren Veranstaltungen wurden mit der LCW-Uhr ausgezeichnet: Ilka Rösler, Daniela Rüttinger, Marina Spies, Barbara Korte, Bernd Bahne, Peter Muschkiet

Für außergewöhnliche sportliche Leistungen im Jugendbereich wurden geehrt: Jan-Philipp u. Nikolai Werner

Für besondere sportliche Leistungen im Seniorenbereich wurde geehrt: Rainer Krüger

Die Ehrungen für Friedrich Mann und Werner Beecker mussten leider ausfallen, weil beide nicht anwesend waren.

Andreas Sievert erhielt einen Blumenstrauß für seine gute Premierenvorstellung beim Marathonlauf in Essen.

Lothar Wolters leitete dann wie immer souverän die Abstimmung zur Entlastung des Vorstandes und die Neuwahl des 1. Vorsitzenden. Bernhard Orben wurde von der Versammlung einstimmig in seinem Amt bestätigt. Bernhard Orben hat es in den ersten 2 Jahren als Vorsitzender problemlos geschafft, das LCW-Schiff auf Kurs zu halten. Er kündigte aber bereits an, dass er im März 2006 aus Altersgründen nicht noch einmal kandidieren wird. Wir müssen uns also beizeiten nach einem neuen Vorsitzenden umsehen. Das wird sicherlich nicht einfach werden.

Die übrigen Vorstandsmitglieder wurden en bloc gewählt. Nur Norbert Seiffert ist aus dem Vorstand ausgeschieden. Gesundheitliche Probleme halten ihn vom Laufen ab. Als reiner Funktionär - ohne Kontakt zur Basis - mochte er sein Amt als Geschäftsführer nicht mehr länger ausüben. Ich habe diese Aufgabe zuerst einmal kommissarisch mit übernommen. Wir hoffen, bei der nächsten Jahres-Hauptversammlung einen geeigneten Nachfolger für Norbert Seiffert vorschlagen zu können. Norbert wird aber auch künftig dem Vorstand mit Rat und Tat zur Verfügung stehen. Insbesondere beim Volkslauf sind seine EDV-Kenntnisse unverzichtbar für uns.

1. Vorsitzender:	Bernhard Orben Tel. 72 47 17	2. Vorsitzender:	Norbert Korte Tel. 47 28 90
Kassenwart:	Hans-Jürgen Busch Tel. 64 27 22	Schriftführerin:	Birgit Braschos Tel. 72 22 44
Sportwart:	Georg Rüttinger (0 20 53) 72 36	Frauenwartin:	Vera Hellmich 76 04 48
Wettkampfwart:	Lothar Schmiegel Tel. 77 11 18	Breitensportwart:	Friedhelm Garze Tel. 70 82 40
Festwart:	Rolf Gunst Tel. 31 62 04	Sozialwart:	Gerd Stein Tel. 46 31 31

Erfreulicher Mitgliederzuwachs!

Neue Mitglieder seit dem 01.01.03: **37** insgesamt jetzt **154**
davon: Erwachsene 22 Jugendliche (U 20) 0 Schüler/innen (U 16) 15

Neue erwachsene Mitglieder: 22 davon unter 45 Jahre: 9
davon: Männer 13 Frauen 9

Seit dem 01.01.03 ausgeschiedene Mitglieder: **17**
davon: Schüler/innen (U 16) 12 N. Korte

LCWer/innen in der Kreis-Bestenliste 2003: Vera Hellmich beste Marathonläuferin

Platz 1	Vera Hellmich (59)	Marathon	3:59:35	11.05. Bochum
Platz 4	Rolf Werg (56)	Marathon	2:53:02	28.09. Berlin
Platz 6	Birgit Braschos (54)	5.000 m	22:45,9	09.05. Wuppertal
Platz 9	Vera Hellmich (59)	Halbmarathon	1:49:22	28.06. Löningen
Platz 13	Gabriele Pohlmann (41)	Halbmarathon	1:55:27	09.02. Herten-Bertlich

Ohne die Leistung von Vera Hellmich schmälern zu wollen, aber sie war die einzige auf der Marathondistanz. Anders wäre der erste Platz wohl kaum möglich gewesen. Angesichts der vielen

Marathonläufe mit tausenden von Teilnehmern ist es kaum zu fassen, dass keine andere Läuferin aus dem großen Kreis Bergisches Land einen Marathon bewältigte. 2002 sah das noch ganz anders aus. Mit Sonja Oberem und Melanie Kraus (beide TSV Bayer Leverkusen) an der Spitze liefen 11 Läuferinnen schneller als 3:59 Std.

Mannschaften

Platz 1	Halbmarathon	5:50:43	09.02. Herten-Bertlich
	Vera Hellmich, Gabriele Pohlmann, Helga Rother		
Platz 2	Halbmarathon	4:45:53	09.02. Herten-Bertlich
	Hubert Hülskamp, Hans Georg Bein, Wolf-Ulrich Staiger		
Platz 2	Marathon	10:57:01	01.06. Duisburg
	Hans Georg Bein, Friedhelm Garze, Peter Muschkiet		
Platz 4	10 km Straße	2:28:19	30.04. Ratingen-Breitscheid
	Vera Hellmich, Birgit Braschos, Ingeburg Keller		
Platz 11	10 km Straße	1:58:20	05.01. Ratingen
	Michael Bremer, Stefan Sammito, Werner Beecker		

Schüler: Jan-Philipp Werner und Stephan Krüger auf Platz 1 in der M 14

Platz 1	Jan-Philipp Werner (89)	1.000 m	M 14	2:53,23	22.06. Kevelaer
Platz 14 – männl. Jugend B			Platz 19 – männl. Jugend A		
Platz 1	Stephan Krüger (89)	10 km Straße	M 14	43:31	25.07. Düsseldorf-Benrath
Platz 7 – männl. Jugend B					
Platz 2	Jan-Philipp Werner (89)	3.000 m	M 14	10:14,06	17.05. Remscheid
Platz 11 – männl. Jugend B			Platz 20 – männl. Jugend A		
Platz 3	Nikolai Werner (89)	3.000 m	M 14	10:25,04	17.05. Remscheid
Platz 12 – männl. Jugend B					
Platz 4	Nikolai Werner (89)	1.000 m	M 14	2:59,68	21.06. Wuppertal
Platz 12 – männl. Jugend B					
Platz 4	N. Werner, Krüger, J.-Ph. Werner	3 x 1.000 m	Sch. A	9:23,84	11.06. Hilden
Platz 5 – männl. Jugend B			Platz 8 – männl. Jugend A		
Platz 13	Timo Bauer (90)	1.000 m	M 13	3:33,0	09.05. Wuppertal
Platz 13	Janis Bauer (94)	1.000 m	M 9	4:19,7	09.05. Wuppertal
Platz 17	Max Bujotzek (93)	1.000 m	M 10	4:09,53	21.06. Wuppertal

LCWer/innen in der Deutschen Senioren-Bestenliste 2003:

Werner Beecker viermal auf Platz 1 in der M 70

Platz 1	Werner Beecker (32)	1.500 m	M 70	5:30,32	19.06. Aachen
	Werner Beecker	5.000 m	M 70	19:32,56	10.05. Oberhausen
	Werner Beecker	10.000 m	M 70	41:52,73	01.08. Schweinfurt
	Werner Beecker	10 km Straße	M 70	40:12	05.01. Ratingen
Platz 5	Werner Beecker (32)	800 m	M 70	2:47,05	19.06. Aachen

Platz 19	Lothar Scholz (32)	1.500 m	M 70	6:32,09	19.06. Aachen
Platz 22	Lothar Scholz	800 m	M 70	3:15,69	19.06. Aachen
	Helga Rother (41)	5.000 m	W 60	26:20,76	04.07. Carolina/PUR
Platz 23	Lothar Scholz	10 km Straße	M 70	46:37	19.10. Oldenburg
Platz 26	Lothar Scholz	5.000 m	M 70	24:11,47	02.08. Schweinfurt
Platz 38	Gabriele Pohlmann (41)	Halbmarathon	W 60	1:55:27	09.02. Herten-Bertlich
Platz 46	Helga Rother	Marathon	W 60	4:31:14	13.07. Carolina/PUR
Platz 50	Gabriele Pohlmann	10 km Straße	W 60	51:18	05.01. Ratingen

Norbert Korte

Sportmeisterehrung 2003

Die Stadtparkasse Wuppertal hatte am 3. März wieder keine Kosten und Mühen gescheut, um die Wuppertaler Meister des Sports in ihren „heiligen Hallen“ am Johannisberg in einem würdigen Rahmen zu ehren. Nach Begrüßungsworten des Vorstandsvorsitzenden der Stadtparkasse; Peter H. Vaupel, von Oberbürgermeister Dr. Hans Kremendahl und vom stellvertretenden Vorsitzenden des Stadtsportbundes, Armin Stein, führten die Moderatoren Wolfram Lumpe (Radio Wuppertal) und Jürgen Harmke (Stadtparkasse) durch das weitere Programm. Optisch und musikalisch untermalt wurden die Ehrungen von den Cheer Leaders des HTV 1863 und DJ Sebastian Wacker.

Vom LCW durften Helga Rother für ihren Weltmeistertitel beim Marathonlauf in Carolina (Puerto Rico) und Werner Beecker für vier Meistertitel bei Deutschen Senioren-Meisterschaften (Crosslauf, 5.000 + 10.000 m auf der Bahn und 10 km auf der Straße) eine Ehrenmedaille in Empfang nehmen.

Norbert Korte

Unsere restlichen Lauftermine bis Nov. 2004 (mit Startgelderstattung)

Samstag, 10. Juli	Sommerlauf in Meerbusch-Bösinghofen	5 + 10 km
Sonntag, 29. Aug.	Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden	3, 11 + 21,1 km
Sonntag, 5. Sept.	Münster-Marathon (Startgelderstattung 18 Euro)	
Samstag, 18. Sept.	Bunerts Lichterlauf in Duisburg-Wedau	5 + 10 km
Samstag, 23. Okt.	Essener Schloßparklauf	5 + 10 km
Sonntag, 14. Nov.	Martinslauf in Düsseldorf-Hassels	10 + 21,1 km

Der Dezember-Termin wird noch bekannt gegeben.

Die Läufe werden von Vera Hellmich (Tel. 76 04 48) + Friedhelm Garze (Tel. 70 82 40) betreut. Ihr könnt den beiden die Arbeit sehr erleichtern, wenn ihr euch spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Lauf bei ihnen anmeldet.

Interessante Meisterschaftstermine (Meldungen nur über Georg Rüttinger)

Sa./So., 26./27. Juni	Westdeutsche Schülermeisterschaften	Kreuztal
So., 18. Juli	Nordrhein-10-km-Meisterschaften (Straße)	Wegberg

Fr., 30. Juli	Westdeutsche Berglaufmeisterschaften	Olpe
Fr. - So., 13. - 15.08.	Deutsche Seniorenmeisterschaften II	Zittau
So., 29. Aug.	Deutsche Berglaufmeisterschaften	Oberstauen
So., 19. Sept.	Deutsche 10-km-Meisterschaften (Straße)	Bad Liebenzell
So., 26. Sept.	Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaften (<i>einen Tag nach unserem Volkslauf</i>)	Herten-Bertlich
So., 10. Okt.	Westdeutsche Marathonmeisterschaften	Essen
Sa., 27. Nov.	Deutsche Crossmeisterschaften (<i>zeitgleich mit unserem Cross- und Waldlauf</i>)	Bremen

Nordrhein-Crossmeisterschaften in Viersen-Süchteln (01.02.04): Wolfgang Stein und Werner Beecker holten in ihren Altersklassen den Titel - Norbert Korte

Senioren M 50 + älter über 7.200 m (4 große Runden)

1. Winfried Schmidt (48)	TuS Köln rrh.	23:22	
38. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	27:48	
52. Norbert Korte (50)	M 50/ 30.	29:47	
53. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 17.	29:53	
57. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	30:53	76 Läufer im Ziel.

Ursprünglich sollten die Nordrhein-Crossmeisterschaften in Nütterden stattfinden. Aus nicht genannten Gründen wurden sie aber nach Viersen-Süchteln verlegt. Der ASV Süchteln richtete bereits im vergangenen Jahr auf seiner bewährten Strecke die Nordrhein-Crossmeisterschaften aus.

In der Nacht von Mittwoch auf Donnerstag hatte es heftig geschneit. Auch am Freitag schneite es noch. Am Samstag setzte dann Tauwetter ein. In der Nacht zum Sonntag zogen die Temperaturen kräftig an. Es stürmte und regnete und oh Wunder, am Morgen sah man nichts mehr von den Schneemassen.

Auf der Fahrt nach Süchteln besserte sich das Wetter zusehens. Die Sonne lugte hinter den Wolken hervor und die Temperaturen stiegen auf über 10 Grad. Besser konnten die Bedingungen kaum sein, zumal der Wind die Strecke trotz des vorausgegangenen Schneefalls und des Regens gut abgetrocknet hatte. Es kam nicht zu einer Schlammschlacht wie im letzten Jahr.

Für den LCW hat sich die Fahrt nach Süchteln gelohnt. Wir kehrten mit zwei Meistertiteln zurück. Wolfgang Stein und Werner Beecker gewannen unangefochten die M 65 bzw. die M 70. Werner Beecker hätte sicherlich noch eine bessere Zeit laufen können. Ihn behinderte schon ziemlich frühzeitig seine Schleimbeutelentzündung im Knie, die ihn in der dritten Runde ziemlich abrupt dazu zwang, deutlich mit dem Tempo herunterzugehen. Sein Arzt hatte ihm wegen der Verletzung Startverbot erteilt. Werner ist also ein ziemliches Risiko eingegangen. Letztlich hat es sich aber doch gelohnt.

Während Wolfgang und Werner in ihren Altersklassen vorneweg liefen, sahen Friedhelm und ich auf Plätzen 17 (von 19 in der M 55) und 30 (von 31 in der M 50) die „roten Laternen“ schon dicht hinter sich leuchten. Eine LCW-Zweiklassen-Gesellschaft, wie man sie sich deutlicher kaum vorstellen kann.

Gibt es einen Unterschied zwischen einem Finanzamt und einem Trainer? Wohl kaum, denn beide versuchen soviel wie möglich aus den Leuten herauszuholen!

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

1. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (07.02.): Sturmböen beim Auftakt!

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>10 km - große Serie:</u>	1. Carsten Schütz (75)	TV Wattenscheid	29:59	29:59
(Ergebnis aus	1.098. Wilfried Papenburg (64)	M 40/ 288.	48:02	48:37
2 Läufen)	1.172. Michael Schmidt (65)	M 35/ 279.	48:31	49:08
	1.254. Manfred Bönner (49)	M 55/ 56.	49:00	49:38
	2.182 Läufer + 618 Läuferinnen im Ziel.			
<u>5 km - kleine Serie:</u>	1. Daniel Schneider (84)	LT Starlight-Team Essen	16:21	16:22
	440. Rolf Niedt (35)	M 65/ 14.	38:45	39:23
	442 Läufer + 352 Läuferinnen im Ziel.			

Startgeld für die gesamte Serie: 31 Euro. Dafür gab es ein hochwertiges Nike-T-Shirt.

Aus der Internet-Pressemitteilung des Veranstalters: Tiefe Sorgenfalten in den Gesichtern der Organisatoren am Morgen des ersten Veranstaltungstages der diesjährigen Nike-Winterlaufserie. Die ganze Nacht über hatte es geregnet, und der vom Wetterdienst vorhergesagte Sturm machte leider nicht den erhofften Bogen um den Sportpark Wedau, sondern fegte den ganzen Tag über ihn hinweg. Einziger Trost, der Regen blieb aus. Trotzdem herrschte am Samstag Massenandrang rund um die Großbaustelle MSV-Arena. Über 4.000 Läuferinnen und Läufer zogen wie ein Lindwurm von den Parkplätzen vor und neben dem Stadion in Richtung Regattabahntribüne, um ihre Startnummern abzuholen. Dorthin hatte der ausrichtende ASV Duisburg dieses Mal sein Wettkampfbüro verlegt, weil die üblichen Räumlichkeiten am Marathontor nicht mehr zur Verfügung stehen. Und einmal mit Chip und Startnummer ausgerüstet, ließen sich die ambitionierten Athleten nicht vom Wetter abhalten und gingen unter fetziger Discomusik an den Start auf der Bertaallee. Leider versagte die Starthupe genauso ihren Dienst wie in den Jahren vorher die Pistole. Es gab aber keine wesentlichen Behinderungen. Die vom Veranstalter entlang der Bertaallee aufgestellten Kilometer-Schilder, die den Athleten als Orientierung für eine leistungsgerechte Aufstellung diente, verhinderten weitestgehend Gedränge und sorgten trotz des Nadelöhrs am Wendehammer für ein reibungsloses Einbiegen auf den Weg entlang der Regattabahn.

Bestzeiten waren unter diesen Voraussetzungen utopisch und schon im Vorfeld abgehakt. Zwar schob der Rückenwind die Läuferinnen und Läufer auf den ersten 2 Kilometern mächtig nach vorne, doch die Kraft des Gegenwindes auf dem Rückweg war stärker.

So half Carsten Schütz vom TV Wattenscheid auch sein eiserner Wille nicht. Im Kampf gegen die starken Sturmböen hatte er keine Chance, die vom Engländer Steven Brooks 1997 mit 29:42 Min. aufgestellte Streckenbestzeit zu unterbieten.

Bei km 4 brach eine Läuferin nach bisher vorliegenden Informationen wegen Unterzuckerung auf der Strecke zusammen. Ein Sanitäter unter den Athleten unterbrach sofort seinen Lauf und leistete Erste Hilfe. Er blieb solange bei der Läuferin, bis der herbeigerufene Notarztwagen eintraf. Dann lief er weiter, meldete diesen Vorgang einem Offiziellen des ASV, der sofort seine Ummeldung in das zweite Starterfeld veranlasste, damit er seinen ersten Serienlauf erneut in Angriff nehmen konnte. So selbstlos wie seine Tat, so bescheiden sein Verhalten danach. Er bat darum, seinen Namen nicht zu veröffentlichen.

Prof. Wildor Hollmann (78), der wohl bekannteste deutsche Sportmediziner, sagte: Durch regelmäßig betriebenes moderates sportliches Ausdauertraining kann man 20 Jahre lang 40 bleiben.

Hildener Schüler-Crosslauf (08.02.): Wiederum hart umkämpfter zweiter Platz für Jan-Philipp Werner - Georg Rüttinger

Immer wenn Jan-Philipp Werner und Jonas Schnittert (LG Hilden) in einem Wettkampf aufeinander treffen, wird es spannend. Spannend die Frage, wer wird wohl an diesem Tage den Wettkampf für sich entscheiden. Die 2.500 m lange Strecke war für Jan-Philipp etwas zu lang. So hatte an diesem Tag Jonas Schnittert in 8:26 Min. die Nase vorn. Dahinter auf Platz 2 folgte in 8:36 Min. Jan-Philipp. Sein Bruder Nikolai kam in 8:41 Min. auf den 3. Platz. Besonders schwer hatte es Timo Bauer in der M 14. Im Ziel konnte er Platz 7 erkämpfen.

Im Schülerlauf der M 10/11 über 1.900 m setzte sich Jan Ole Helesky (5. in der M 10) in 8:50 Min. ganz knapp vor Max Bujotzek (3. in der M 11) durch. Auf der Zielgeraden entwickelte sich noch ein spannender Zweikampf zwischen Ole und Max. Janis Bauer kam in 9:06 Min. als Sechster der M 10 ins Ziel.

Die Schülerinnen des LCW haben sich bisher noch nie in Hilden sehen lassen. Vielleicht klappt es beim nächsten Mal.

Schüler M 10/11 über 1.900 m

1. Konstantin Ewert (93)	LAV Essen	7:19	
7. Jan Ole Helesky (94)	M 10/ 5.	8:50	
8. Max Bujotzek (93)	M 11/ 3.	8:51	
9. Janis Bauer (94)	M 10/ 6.	9:06	10 Läufer im Ziel.

Schüler M 14/15 über 2.500 m - LVN-Talentcross*) -

1. Jonas Schnittert (89)	LG Hilden	8:26	
2. Jan-Philipp Werner (89)	M 15/ 2.	8:36	
3. Nikolai Werner (89)	M 15/ 3.	8:41	
12. Timo Bauer (90)	M 14/ 7.	9:52	13 Läufer im Ziel.

*) Für die Altersklassen M/W 12 - 15 war der Hildener Crosslauf als 2. Sichtungslauf für den 15. DLV-Talentcross am 11./12.12.04 in Heringsdorf ausgeschrieben, der dort im Rahmen der Crosslauf-Europameisterschaften ausgetragen wird.

Cross- und Straßenlauf in Grevenbroich-Neukirchen (14.02.): LCW-Ansturm auf das 2.800-Seelen-Dorf Neukirchen - Norbert Korte

5 km Trimmlauf (nur mit Bestzeit über 21 Min., ohne Altersklassenwertung)

1. Marco Lüdtke (69)	FC Straberg	19:24	
16. Harald Sohnus (35)		25:42	22 Läufer + 11 Läuferinnen im Ziel.

<u>10 km Männer:</u>	1. Rüdiger Heiligttag (60)	SFD 75 Düsseldorf	33:16	- amtlich vermessene
	20. Stefan Sammito (78)	M 20/ 5.	39:23	Strecke -
	25. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	40:24	
	26. Andreas Black (59)	M 45/ 3.	40:48	
	36. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 7.	42:00	
	45. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	43:28	
	48. Rainer Krüger (62)	M 40/ 12.	43:43	
	58. Wilfried Papenburg (64)	M 40/ 17.	46:10	
	59. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 13.	46:36	

65. Thomas Happe (65)	M 35/ 11.	48:56	
84. Richard Hubinger (51)	M 50/ 5.	54:09	88 Läufer im Ziel.
Hans Georg Bein (56)	M 45	krankheitsbedingt aufgegeben	

<u>10 km Frauen:</u>	1. Felicitas Witt (82)	CNE-Team Essen 99	39:28	
	9. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.	52:02	
	17. Petra Heiker (55)	W 45/ 4.	55:35	
	19. Ingeburg Keller (54)	W 50/ 1.	57:43	
	20. Reg. Große-Wortmann (48)	W 55/ 3.	59:52	
	23./24. Gabriele Krüger (63)	W 40/ 6.	65:31	24 Läuferinnen im Ziel.

Crosslauf über 8,5 km (5 Runden)

1. Michael May (79)	TSV Bayer Leverkusen	28:43	88 Läufer +
64. Norbert Korte (50)	M 50/ 9.	39:44	26 Läuferinnen (nur 3 Rd.) im Ziel.

Diese Veranstaltung gehörte zum ersten Mal zur Serie der Läufe, für die unser Verein das Startgeld übernimmt. Es war sicherlich ein gewagtes Unterfangen unseres Breitensportwartes, zu dieser Jahreszeit einen 10-km-Lauf auf einer tischebenen Strecke durch die Felder rund um die Neukirchener Sportanlage anzubieten. Keine Bodenerhebung, kein Baum und kein Strauch hätte den Läuferinnen und Läufern auch nur ein bisschen Schutz bei Regen, Wind und Kälte bieten können. Doch der Wettergott meinte es gut mit uns. Es blies kein Wind, es regnete nicht und die Temperaturen dürften so bei ca. 8 Grad gelegen haben. Es herrschten also nahezu ideale Bedingungen.

Die Zeiten konnten sich auch sehen lassen. Stefan Sammito blieb deutlich unter 40:00 Min. Wolfgang Stein kam nach einer langen verletzungsbedingten Durststrecke schon wieder ziemlich nahe an die 40:00-Min.-Schallmauer heran. Andreas Black verfehlte nur relativ knapp seine Bestzeit aus dem vergangenen Jahr. Rainer Krüger und Walter Hümpfner liefen neue persönliche Bestzeiten. Regine Große-Wortmann blieb erstmals unter 60:00 Min.

Anders als beim 10-km-Straßenlauf starteten beim Crosslauf einige Asse von nationalem Format. So musste sich der Kölner Carsten von Kuk, der 2002 unseren Crosslauf gewann, hier in Neukirchen mit Platz 11 begnügen. Auch das weitere Feld wies eine erstaunliche Leistungsstärke auf. Der Neukirchener Cross hat offensichtlich einen guten Namen. Obwohl die Strecke durch das Stadiongelände führte, sorgten kurze, giftige Anstiege und scharfe Kurven bis hin zu Spitzkehren auf dem glatten, aber nicht allzu matschigen Boden für den richtigen Crosscharakter. Strohballen, die sich allerdings problemlos überspringen ließen, boten eine zusätzliche Abwechslung.

Am Rande der Piste hatten sich auch einige prominente Gäste als Zuschauer eingefunden, unter ihnen Christa Vahlensieck und die frühere Weltklasse-Mehrkämpferin Sabine Everts (heute Thomaskamp).

Die Neukirchener Veranstaltung ist bei unseren Aktiven auf breite Zustimmung gestoßen. Im nächsten Jahr werden wir uns deshalb im Februar wohl wieder in das 2.800-Seelen-Dorf Neukirchen aufmachen, in dem die veranstaltende SG Neukirchen-Hülchrath Erstaunliches leistet.

Nordrhein-Schüler-Hallensportfest in Leverkusen (15.02.):

Werner-Zwillinge schon besser als in der letztjährigen Freiluftsaison

1.000 m Schüler M 15 (2 Zeitläufe)

1. Christopher Geicke (89)	LG Ameln/Linnich	2:42,25	1. des 1. ZL	
6. Jan-Philipp Werner (89)		2:50,19	6. des 1. ZL	
11. Nikolai Werner (89)		2:57,37	4. des 2. ZL	17 Läufer im Ziel

1. Lauf der Straßenlauf-Serie des TV Kalkum-Wittlaer (22.02.):

Wolf-Ulrich Staigers erster Wettkampf nach längerer Verletzungspause

10 km: 1. Volker Aingenheister (81) Leichtathl. Nütterden 35:04 43 Läufer +
13. Wolf-Ulrich Staiger (61) M 40/ 5. 43:42 9 Läuferinnen im Ziel.

Keine amtlich vermessene Strecke!

2. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (06.03.): Manfred Bönner schlägt Wilfried + Michael

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>15 km - große Serie:</u>	1. Muharrem Yilmaz (71)	TUSEM Essen	49:41	49:41
	935. Manfred Bönner (49)	M 55/ 38.	1:12:44	1:13:55
	985. Wilfried Papenburg (64)	M 40/ 260.	1:13:24	1:14:22
	1.821. Michael Schmidt (65)	M 35/ 395.	1:28:03	1:29:15
	2.025 Läufer + 564 Läuferinnen im Ziel.			

5 km - kleine Serie: 1. Daniel Schneider (84) LT Starlight-Team Essen 15:51 15:52
418. Rolf Niedt (35) M 65/ 11. 38:23 39:09
419 Läufer + 331 Läuferinnen im Ziel.

Straßenlauf „Rund um das Bayer-Kreuz“ in Leverkusen (07.03.):

Bestzeiten für Andreas Sievert, Rainer Krüger und Walter Hümpfner

<u>5 km Männer, männl. Jugend, Schüler (2 Runden)</u>		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
1. Tim Oehler (85)	LG Bonn/Troisdorf/Niederk.	15:26	15:26	
40. Nikolai Werner (89)	MSA/ 8.	18:04	18:08	
85. Timo Bauer (90)	MSA/ 24.	20:25	20:28	
166. Janis Bauer (94)	MSB/ 27.	27:11	27:27	224 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen (2 Runden)

1. Anna Chase (87)	TSV Bayer Leverkusen	18:00	18:00	
31. Martina Bauer (64)	Frauen/ 9.	22:19	22:29	
83. Karin Böhner (40)	Frauen/ 46.	31:22	31:39	109 Läuferinnen im Ziel.

10 km Männer (4 Runden)

1. Mario Kröckert (78)	TSV Bayer Leverkusen	29:07	29:07	
123. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	35:25	35:28	bester Wuppertaler!
259. Stefan Sammito (78)	M 20/ 83	39:03	39:05	
356. Andreas Sievert (66)	M 35/ 81.	40:58	41:03	
414. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 45.	42:12	42:20	
438. Rainer Krüger (62)	M 40/ 67.	42:50	42:57	
538. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 13.	45:11	45:19	
588. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 69.	46:25	46:28	
787. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 20.	50:22	50:26	
800. Bernd Bahne (43)	M 60/ 21.	50:40	50:44	
808. Lothar Scholz (32)	M 70/ 2.	50:52	50:52	1.062 Läufer im Ziel.

<u>10 km Frauen (4 Runden)</u>		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
1. Susan Kurui (80)	Kenia	32:43	32:46	
40. Corinna Mintert (70)	LG Wuppertal	41:56	42:01	beste Wuppertalerin!
106. Vera Hellmich (59)	W 45/ 13.	48:47	48:50	
153. Dorothee Grünheit (56)	W 45/ 23.	53:00	53:04	
164. Petra Heiker (55)	W 45/ 26.	54:21	54:41	
176. Ingeburg Keller (54)	W 50/ 8.	55:36	55:57	
200. Gerlinde Kiel (51)	W 50/ 10.	59:01	59:17	243 Läuferinnen im Ziel.

vier 10-km-Läufe, unterteilt nach Bestzeiten (unter 39:00 Min., 39:01 bis 45:00 Min., 45:01 bis 52:00 Min., 52:01 bis 60:00 Min.) - amtlich vermessener Rundkurs über 2.400 m

Aus der Internet-Pressemitteilung des Veranstalters: Das Konzept, auf deutsche Läufer zu setzen, Schnupperläufer anzulocken, ein Staffellenrennen einzuführen und damit das Programm ein wenig umzugestalten, ist voll aufgegangen. Der 23. Straßenlauf „Rund um das Bayer-Kreuz“ war trotz anfänglicher Regenschauer ein Fest für die in Rekordzahl angereiste Läuferfamilie, bei dem im Hauptrennen über 10 km die Favoriten Mario Kröckert und die Kenianerin Susan Kurui jubelten.

1.765 Einzel- plus 408 Staffelläufer im Ziel auf der Kaiser-Wilhelm-Allee meldete die Zeitnahmefirma Mika-Timing. Die vorherige Bestmarke stammte aus dem Jahr 2003 und stand bei 1.782 Finishern. Die Steigerungsrate betrug damit fast 22 %.

Unnaer City-Lauf (13.03.): Jan-Philipp Werner siegte souverän - Georg Rüttinger

Schüler A (M 14/15) - 1.400 m (1 Runde)

1. Jan-Philipp Werner (89)	4:30	
4. Nikolai Werner (89)	M 15/ 3.	4:38 10 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel.

In diesem Jahr waren wieder beide Werner-Brüder fit und gesund für diesen City-Lauf, sodass beide auf den Sieg spekulierten. Gleich zu Beginn ging Jan-Philipp an die Spitze des Feldes, gefolgt von Vorjahressieger Jan Dirk Capelle und seinem Bruder Nikolai. Hart umkämpft waren die ersten drei Plätze, doch konnte sich im Ziel Jan-Philipp in hervorragenden 4:30 Min. klar durchsetzen. Nikolai kämpfte noch kurz vor dem Ziel um Platz 2, musste aber seinen Gegner ziehen lassen. Mit 4:38 Min. kam er auf Platz 3 in der M 15.

Jan-Philipp hat mit seinen 4:30 Min. auf der 1.400 m langen Strecke einen neuen Streckenrekord aufgestellt. Leider fehlt mir eine offizielle Bestätigung. 2001/2002 sicherte er sich bereits die Streckenrekorde für die M 12 bzw. die M 13, die er bis heute hält. Im nächsten Jahr müssen die Beiden mit 2.800 m die doppelte Streckenlänge bewältigen.

Railway-Run in Hattingen-Bredenscheid (14.03.):

Eberhard Dunger deutlich schneller als im letzten Jahr

Halbmarathon Männer, Junioren, männl. Jugend

1. Jörg Valentin (62)	TV Norden	1:19:15	- amtlich vermessene Strecke -
128. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 17.	1:39:54	384 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Frauen, Juniorinnen, weibl. Jugend

1. Birgit Schönherr-Hölscher (68)	PV Triathlon Witten	1:26:40	
34. Vera Hellmich (59)	W 45/ 34.	1:52:10	88 Läuferinnen im Ziel.

Deutsche Straßenlaufmeisterschaften in Siegburg (14.03.):

Von 7 gemeldeten LCWern blieben leider nur 4 übrig - Norbert Korte

Halbmarathon Männer 22 - 39 J., Junioren (4 Runden)

1. Carsten Eich (70)	LG Braunschweig	1:03:43	
165. Andreas Sievert (66)	Mä./ 118.	1:28:14	180 Läufer im Ziel.

Halbmarathon Männer M 40 - M 75 (4 Runden)*)

1. Jürgen Theofel (58)	TV Wallau	1:10:52	
228. Rainer Krüger (62)	M 40/ 73.	1:37:22	Deutsche Meisterschaften:
234. Norbert Korte (50)	M 50/ 48.	1:37:48	277 Läufer + 176 Läuferinnen
244. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 34.	1:40:16	im Ziel.

*) gemeinsam mit den Frauen (alle Klassen) und den Volksläufern (227 Läufer + 51 Läuferinnen)

Der Startbereich in der Siegburger Fußgängerzone erwies sich für das große Feld eigentlich als zu eng. Ich konnte mich an der linken Seite zwar recht schnell über die Startlinie schlängeln, kam dann aber doch nicht so recht vom Fleck, zumal zwei Kurven das Feld zu einer Richtungsänderung zwangen. Außerdem standen Absperrgitter im Weg, die man eigentlich erst in der zweiten Runde gebraucht hätte. Erst nach etwa 5 Minuten konnte ich frei laufen und mein Tempo auf den angestrebten 4:30er-Schnitt einstellen.

Das war allerdings eigentlich auch schon die einzige Kritik, die man an dieser Veranstaltung anbringen konnte. Ansonsten hatte der erfolgreiche Lauftrainer Thomas Eickmann mit seinem Kampfrichterteam von der Troisdorfer LG in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Ausrichter TV Kaldauen alles hervorragend organisiert. Auch das Drumherum stimmte. Die Deutschen Meisterschaften wendeten sich keineswegs nur an die Top-Athleten, sondern boten auch den Breitensportlern einiges. Ich werde diese Meisterschaften wenigstens in guter Erinnerung behalten, auch wenn ich mit meiner Leistung überhaupt nicht zufrieden war.

Ziemlich punktgenau nach einer Runde schloß Rainer Krüger zu mir auf. Hier wurde mir schon klar, dass es mit der angestrebten Zeit von knapp unter 1:35 Std. nichts werden würde. Über die dritte und vierte Runde habe ich mich nur noch gequält. Aber bei Deutschen Meisterschaften darf man sich ja nicht hängen lassen. Erst 2 km vor dem Ziel konnte ich mich zu einer leichten Tempoverschärfung aufraffen. Überholt wurde ich zwar jetzt nicht mehr, aber ich schaffte es auch nicht, noch eine nennenswerte Anzahl von Plätzen gut zu machen.

Rainer, Friedhelm und ich blieben in unseren Altersklassen nicht weit vom Ende weg. Rainer hatte noch fünf, Friedhelm und ich jeweils nur noch sechs Läufer hinter sich. Rainer konnte trotzdem zufrieden sein. In Düsseldorf-Hassels lief er im November des vergangenen Jahres zwar schon 1:35:52 Std. auf einer nicht amtlich vermessenen Strecke bei allerdings auch läuferfreundlicheren Bedingungen. Hier in Siegburg stiegen die Temperaturen gegen Mittag in der Sonne auf ca. 15 Grad an. Nach den vorausgegangenen kalten Tagen mit Schnee und Eis fiel es sicherlich jedem Läufer mehr oder weniger schwer, sich auf den Temperaturanstieg einzustellen.

Besser hatte es da noch Andreas Sievert, der bereits um 11.15 Uhr bei etwa 10 Grad startete. Dafür musste er aber auch in einem sehr starken Feld mit Carsten Eich an der Spitze von vornherein um den Anschluss kämpfen. Er ließ sich aber nicht beeindrucken und zog sein Rennen durch. Eine Zeit von 1:28:14 Std. war der verdiente Lohn.

Mit Wolfgang Stein und Werner Beecker hätten wir in der M 65 + M 70 sicherlich auch gute Chancen auf eine vordere Platzierung gehabt. Beide mussten aber ebenso wie Hans Georg Bein wegen Krankheit oder einer Verletzung auf einen Start verzichten.

Ein gutes Rennen lief aus Wuppertaler Sicht Corinna Mintert von der LG Wuppertal. Als 74. Frau kam sie schon nach 1:33:37 Std. ins Ziel. Damit sind aber auch schon alle Teilnehmer aus Wuppertaler Vereinen genannt. Es ist eigentlich schade, dass sich sonst keine Aktiven zu einem Start bei den Deutschen Meisterschaften entschließen konnten, zumal man doch mit dem Auto nur ca. 1 Std. nach Siegburg fährt.

Crosslauf über 4,5 km in Halver (20.03.): 1. Benedikt Hild (88) ATV Hückeswagen 14:18
21. Harald Sohnius (35) M 65/ 1. 20:49

23 Läufer + 12 Läuferinnen im Ziel (außerdem 60 Läufer/innen über 10 km). Die Strecke führte am Rande des Naturschutzgebietes „Wilde Ennepe“ überwiegend auf befestigten Wegen durch hügeliges Gelände.

N.K.

3. Lauf der Duisburger Winterlaufserie (27.03.): Michael Schmidt musste sich Manfred und Wilfried wieder geschlagen geben

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>Halbmarathon - große Serie:</u>	1. Muharrem Yilmaz (71)	TUSEM Essen	1:11:05	1:11:05
	817. Manfred Bönner (49)	M 55/ 41.	1:42:57	1:43:47
	1.042. Wilfried Papenburg (64)	M 40/ 278.	1:46:58	1:48:25
	1.190. Michael Schmidt (65)	M 35/ 267.	1:50:02	1:50:51
	1.914 Läufer + 524 Läuferinnen im Ziel.			

<u>10 km - kleine Serie:</u>	1. Roman Roßmann (79)	Bayer Leverkusen	33:42	33:42
	382. Rolf Niedt (35)	M 65/ 12.	1:14:02	1:14:34

383 Läufer im Ziel (außerdem 314 Läuferinnen in einem eigenen Frauenlauf, zu dem auch Teilnehmerinnen zugelassen waren, die nicht für die gesamte Serie gemeldet hatten).

Aus der Internet-Pressemitteilung des Veranstalters: „Eine grandiose Abschlussveranstaltung“ war am Ende eines sehr langen Tages das einhellige Fazit aller Anwesenden. Die Aktiven freuten sich über ideale Wettkampfbedingungen und die Organisatoren über eine pannenfreie Abwicklung. Herrliches Wetter den ganzen Tag über. Ein strahlend blauer Himmel und kaum ein Windhauch ließen die Herzen aller höher schlagen. Sogar einige Eisverkäufer fanden den Weg zur Skulpturenwiese und machten wohl ihr erstes großes Geschäft in diesem Jahr. Das im Vorfeld gemeldete Chaosbild im Rücken des Wedaustadions wurde am Samstagnachmittag von der Realität noch um einiges übertroffen. Das schöne Wetter lockte noch mehr Zuschauer als sonst zum Sportpark, und so trafen sich dort tausende Menschen zu einem fröhlichen Stelldichein. Und mitten drin der schier endlos lange Lindwurm der Läuferinnen und Läufer. „Volle Hütte“ verkündete Biergartenbesitzer Theo Hartjes und musste dann schon frühzeitig bekanntgeben, dass kein Bier mehr vorhanden war. Starker Andrang herrschte auch auf der Dreieckswiese. Hier vergnügten sich die Kids auf der Skaterbahn nach Herzenslust mit akrobatischen Künsten auf Rollen, während Mama und Papa ihrem Wunsch nach Bestzeiten nachrannten. Das einmal mehr alles reibungslos abgelaufen ist, dafür sorgten über 150 Helfer des ASV Duisburg und 20 Sicherheitskräfte. Nun sieht man beim ASV zunächst der 20-Jahr-Feier im November und dann der 20. Winterlaufserie im Frühjahr 2005 entgegen.

**Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften am Freudenberg (28.03.):
3 Einzel- und 2 Mannschaftstitel für den LCW**

Frauen, weibl. Jugend A über 4.060 m (2 Runden)

1. Anna Chase (87) TSV Bayer Leverkusen 16:00

10. Martina Bauer (64)	W 40/ 3.	19:56	
11. Vera Hellmich (59)	W 45/ 1.	21:23	
13. Dorothee Grünheit (56)	W 45/ 3.	22:36	17 Läuferinnen im Ziel.

Bei den Damen gewann mit Anna Chase vom TSV Bayer Leverkusen eine bisher in unseren Breiten weitgehend unbekannte Läuferin vor der nimmermüden W-40erin Bettina Wiesner-Treibert (16:13 Min.) vom Ohligser TV. Bereits 14 Tage zuvor holte sie bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften den B-Jugend-Titel über 10 km. Sie ist aber keineswegs ein „unbeschriebenes Blatt“. In der Region Martensville, ihrer Heimat im US-Bundesstaat Virginia, ist sie schon die Nummer eins. Die seit Januar beim TSV Bayer Leverkusen trainierende Austauschschülerin mit deutschem und us-amerikanischem Pass wird Deutschland im August wieder verlassen. Bis dahin werden wir sicherlich noch viel von ihr hören.

Die Sorge unserer Damen, nicht konkurrenzfähig zu sein, erwies sich als unbegründet. Martina, Vera und Dorothea konnten in dem kleinen Feld nicht nur mithalten, sondern gewannen sogar den Mannschaftstitel vor der LG Monheim/Baumberg. Bei der Siegerehrung strahlten sie dann auch mit der Sonne um die Wette.

Männer, männl. Jugend A über 6.090 m (3 Runden)

1. Markus Nett (84)	Solinger LC	21:13	
15. Stefan Sammito (78)	M 20/ 6.	26:15	
20. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	27:02	
21. Andreas Sievert (66)	M 35/ 3.	27:07	
23. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 5.	27:27	
24. Dirk Werner (52)	M 50/ 2.	27:49	
27. Norbert Korte (50)	M 50/ 3.	28:11	
28. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 1.	28:50	
33. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 6.	30:39	
34. Rüdiger Villbrandt (37)	M 65/ 2.	33:45	35 Läufer im Ziel.

Man glaubte, seinen Augen nicht trauen zu können. An der Startlinie sah man jede Menge Männer im weißen Trikot mit dem gelben Ring auf der Brust. Ich kann mich nicht erinnern, schon einmal so viele LCWer bei Kreis-Crossmeisterschaften gesehen zu haben. Oft genug bin ich in den letzten Jahren der Einzige gewesen, der das LCW-Fähnlein hochgehalten hat. Vera Hellmich und Friedhelm Garze verdienen sich für ihren Einsatz ein Lob. Sie haben immer wieder dafür geworben, dass wir als Ausrichter bei diesen Meisterschaften auch mit einem großen Aufgebot starten müssen.

Die Beteiligung hielt sich ansonsten in Grenzen. Der Neandertal-Lauf und die Westdeutschen 10-km-Meisterschaften in Haltern stellten sicherlich eine große Konkurrenz dar. So starteten die starken Langstreckler des Ohligser TV und des TSV Solingen-Aufderhöhe fast ausnahmslos in Haltern.

Am Donnerstag vor den Meisterschaften mussten wir uns noch kurzfristig zu einer Streckenänderung entschließen. Auf dem unteren Teil der Strecke in Richtung Kronprinzenallee versperrten Bäume und Astwerk an einer Stelle den Weg. Die Waldarbeiter hatten ganze Arbeit geleistet. Auf einen Abtransport konnten wir nicht hoffen, da es sich bei diesem Streckenabschnitt um keinen regulären Waldweg, sondern lediglich um einen Trampelpfad handelt. So blieb uns nichts anderes übrig, als uns mühsam einen anderen Weg zu bahnen, der die Strecke nicht nur etwas länger, sondern auch schwieriger machte. Dafür hatte aber der Kreis das steile Stück oberhalb des Böhler Weges - ziemlich am Anfang des Rundkurses - ausgeklammert. Den verantwortlichen Herren des Kreises schien dieser Streckenabschnitt zu gefährlich. Eigentlich schade, denn hier kann man die Beine ohne große Anstrengung so richtig schön fliegen lassen und sich wie ein Top-Läufer fühlen.

Den inoffiziellen Vereinsmeistertitel gewann überraschend deutlich Stefan Sammito. Andreas Sievert konnte ihn auf dem für ihn noch ungewohnten Terrain nicht gefährden. Er musste sich sogar noch Wolfgang Stein beugen, der vorsichtig anfang und dann das Feld von hinten aufrollte.

Der Kreis war mit unserer organisatorischen Leistung als Ausrichter offensichtlich zufrieden. Zumindestens hat er uns die nächsten Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften am Freudenberg schon „angedroht“. Ich habe einmal in den alten Unterlagen nachgeschlagen. Wir müssen wohl einen „Nachholbedarf“ gegen uns gelten lassen, denn die letzten Crossmeisterschaften haben wir 1992 ausgerichtet. Die Waldlaufmeisterschaften für die Schüler und Senioren fanden damals noch getrennt von den Crossmeisterschaften in Mettmann statt. Erst 1997 sind die Cross- und Waldlaufmeisterschaften wegen der immer weiter zurückgehenden Teilnehmerzahlen zusammengelegt worden.

1992 gab es auf dem Freudenberg noch eine Mittelstrecke über 4 km (2 Runden) und eine Langstrecke über 8 km (4 Runden). In dem von Tobias Kofferschläger (LG Hilden) gewonnenen Mittelstreckenrennen belegte Karl Nagel als 18. den vorletzten Platz. Mir erging es auf der Langstrecke auch nicht besser. Auf den Sieger Peter Vetter (LG Solingen) hatte ich als 21. und gleichfalls Vorletzter einen Rückstand von rd. 11 Min. Ansonsten startete kein LCWer.

2 Jahre später wurde uns sogar die Ausrichtung der Nordrhein-Crossmeisterschaften übertragen, bei denen allerdings kein LCWer mitlief.

Nikolai Werner steigert sich auf der langen Strecke und wird Kreismeister

Nur fünf Schüler nahmen die Möglichkeit wahr, auf heimischer Strecke am Freudenberg an den diesjährigen Kreis-Waldlaufmeisterschaften teilzunehmen.

Bei den Schülern M 11 über 1.200 m lief Max Bujotzek exakt die getippte Zeit von 5:00 Min. und war glücklich, dass er seine Erwartungen einlösen konnte. Bei den A-Schülern führte die Strecke über 3.000 m. Timo Bauer kam mit der Strecke nicht zurecht und musste leider vorzeitig aussteigen. Von Anfang an führten die Werner-Zwillinge das Feld an. Wer sollte den Doppelsieg noch verhindern? Die Frage war nur noch, wer siegt von den Beiden. In der letzten Runde setzte sich Nikolai dann doch sehr deutlich von Jan-Philipp ab und gewann den Kreismeistertitel in 11:34 Min. Mit 11 Sek. Abstand folgte Jan-Philipp auf Platz 2. Nikolai scheint eine besondere Stärke für längere Strecken zu entwickeln.

Ein starkes Rennen lief Stephan Krüger, der nicht mehr viel für das Laufen trainiert. Er konnte als dritter LCWer der Mannschaft den ersten Platz retten und bewies damit, dass er auf längeren Strecken immer noch für Überraschungen gut ist.

Fazit: Eine gute Ausbeute auf heimischer Strecke mit einem Kreismeister- bzw. Vizekreismeistertitel in der Einzel- und einem Kreismeistertitel in der Mannschaftswertung.

Georg Rüttinger

Waldlauf Schüler M 11 über 1.200 m (1 Runde)

- | | | | |
|-----------------------|-------------|------|--------------------|
| 1. Simon Vogel (93) | LG Ratingen | 4:27 | |
| 16. Max Bujotzek (93) | | 5:00 | 24 Läufer im Ziel. |

Waldlauf Schüler M 14/15 über 3.000 m (3 Runden)

- | | | | |
|----------------------------|-----|------------|--------------------|
| 1. Nikolai Werner (89) | LCW | 11:34 | |
| 2. Jan-Philipp Werner (89) | | 11:45 | |
| 14. Stephan Krüger (89) | | 12:55 | |
| Timo Bauer (90) | | aufgegeben | 25 Läufer im Ziel. |

<u>Mannschaftswertung Schüler A (M 14/15):</u>	1. LCW	36:14		
5 Mannschaften in der Wertung	2. LG Remscheid	36:58	3. BTV	38:32

**Westdeutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Haltern-Sythen (28.03.):
Werner Beecker musste sich Wolfgang Koppatsch aus St. Augustin beugen**

1. Manuel Meyer (81)	TV Wattenscheid	30:31		
289. Werner Beecker (32)	M 70/ 2.	43:18		
317. Lothar Scholz (32)	M 70/ 5.	50:14	325 Läufer + 99 Läuferinnen im Ziel.	

Obwohl Manuel Meyer als Anstreicher und Lackierer hart arbeiten muss, setzte er sich bei idealen Bedingungen sicher vor Torben Everzumrode (30:40/ LAZ Mönchengladbach) und Jörn Hansen (30:41/ Team Niederrhein) durch. Mit Talent und Zielstrebigkeit lässt sich also einiges erreichen.

Bei den Frauen feierte man ein Wiedersehen mit Claudia Lokar (TuS Sythen). Die deutsche Cross- und Marathonmeisterin von 1996, die sich wegen Sitzbein-Problemen vor acht Jahren vom Leistungssport verabschiedete, ist jetzt nur noch Hobbyläuferin. In 35:21 Min. kam die 40-jährige vor Joelle Franzmann (35:36/ PSTT Trier) zum Erfolg.

N.K.

Paderborner Osterlauf (10.04.): Gerd Stein schaffte es trotz Schmerzen noch bis ins Ziel

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
<u>10 km:</u>	1. Moses Kigen (M 20)	Kenia	28:26	28:26
				1.773 Läufer + 655 Läufe-
	1.769. Gerd Stein (32)	M 70/ 12.	74:42	74:57
				im Ziel.

Gerd Steins Zeit von 74:57 Min. über 10 km spiegelt nicht sein tatsächliches Leistungsvermögen wieder. Starke Schmerzen zwangen ihn, ganz langsam zu laufen, um wenigstens das Ziel zu erreichen.

Andreas Pakmohr vom LCK Ronsdorf lief in dem vom erst 17-jährigen Kenianer Stanley Salil in 1:01:53 Std. gewonnenen Halbmarathonlauf als 19. und 2. der M 40 hervorragende 1:15:11 Std. (Brutto 1:15:15).

N.K.

**Benrather Volkslauf (17.04.): So etwas gab es noch nie: Von 28 LCWern/-erinnen gewannen
10 ihre Altersklassen!**

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Jörg Mentzen (79)	FC Stoppenberg	16:45		
4. Jan-Philipp Werner (89)	A-Sch./ 1.	18:12		
5. Nikolai Werner (89)	A-Sch./ 2.	18:15		
25. Timo Bauer (90)	A-Sch./ 3.	22:12		
31. Serge Goerke (74)	M 30/ 4.	23:07		
48. Harald Sohnius (35)	M 65/ 3.	25:38		
58. Janis Bauer (94)	C-Sch./ 1.	28:38	71 Läufer im Ziel.	

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Bettina Bischoff (66)	SV Gladbeck 13	20:14		
2. Martina Bauer (64)	W 40/ 1.	22:52		
22. Karin Bähler (40)	W 60/ 1.	31:37	26 Läuferinnen im Ziel.	

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Christian Fischer (72)	ASC Rosellen Neuss	34:31	
16. Andreas Sievert (66)	M 35/ 6.	40:02	
18. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	40:40	
22. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 1.	41:43	
29. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	43:28	
30. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 9.	43:29	
37. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 2.	44:14	
46. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 4.	44:57	
51. Wilfried Papenburg (64)	M 40/ 13.	46:24	
52. Stephan Krüger (89)	A-Sch./ 1.	46:26	
69. Thomas Happe (65)	M 35/ 18.	49:07	133 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Stefanie Buss (75)	ASC Rosellen Neuss	40:24	
16. Vera Hellmich (59)	W 45/ 1.	51:24	
17. Birgit Braschos (54)	W 50/ 1.	52:00	
19. Elke Braun (60)	W 40/ 2.	53:27	
27. Petra Heiker (55)	W 45/ 3.	55:37	
31. Inge Keller (54)	W 50/ 2.	56:06	
45. Cordula Hümpfner (61)	W 40/ 8.	62:10	59 Läuferinnen im Ziel.

Halbmarathon:

1. Karsten Kruck (78)	Bunert Running Team	1:13:24	
34. Andreas Black (59)	M 45/ 4.	1:32:36	
64. Rainer Krüger (62)	M 40/ 19.	1:38:53	293 Läufer +
122. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 20.	1:47:49	49 Läuferinnen im
166. Martin Blunck (51)	M 50/ 13.	1:53:19	Ziel.

Amtlich vermessene Strecke über Waldwege durch den Benrather und Hasseler Forst bzw. um den Unterbacher See. Die Veranstaltung wurde aber nicht als Straßenlauf angemeldet, sodass die Zeiten wahrscheinlich nicht für die Bestenlisten anerkannt werden.

Aus der Internet-Pressemitteilung des Veranstalters: Mit einem neuen Teilnehmerrekord ging der 22. Benrather Volkslauf bei strahlendem Sonnenschein zu Ende. 798 Läuferinnen und Läufer bewältigten die verschiedenen Distanzen mit Bravour. Schattige Strecke, riesiges Kuchenbuffet, Live-Musik, schnelle Auswertung und Urkundenausgabe sorgten nicht nur bei den Teilnehmern, sondern auch beim Veranstalter für zufriedene Gesichter.

N.K.

Moerser Schloßparklauf (24.04.) - 10 km:

1. Ingo Burghardt (73)	FC Stoppenberg	33:37,4
- amtlich vermessene Strecke -	78. Werner Beecker (32)	M 70/ 1. 43:29,4
394 Läufer + 106 Läuferinnen im Ziel.	115. Frank Villbrandt (59)	M 45/ 16. 45:46,8

Karstadt Ruhr-Marathon (25.04.): Andreas Sievert mit toller Bestzeit

<u>Marathon</u>		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>HM-Hälften</u>	
<u>Männer:</u>	1. Faustin Baha	Tansania	2:10:08	2:10:08	1:05:23/1:04:44
	133. Andreas Sievert (66)	M 35/ 44.	3:02:07	3:02:35	1:28:32/1:33:35
			10 km: 42:50	20 km: 1:23:23 (40:33)	30 km: 2:06.49 (43:25)

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>HM-Hälften</u>
208.	Stefan Sammito (78)	Tri-Club Wupp.	3:07:39	3:08:08	1:31:53/1:35:46
616.	Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 86.	3:24:35	3:25:03	1:37:33/1:47:01
1.414.	Friedhelm Garze (48)	M 55/ 52.	3:42:14	3:44:12	1:44:25/1:57:49
2.315.	Wilfried Papenburg (64)	M 40/ 563.	3:56:31	3:58:03	1:49:14/2:07:17
3.292.	Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 801.	4:12:46	4:19:37	2:03:02/2:09:44

5.639 Läufer im Ziel.

<u>Frauen:</u>	1. Lydia Vasilevskaya	Ukraine	2:30:06	2:30:07	1:13:01/1:17:05
	285. Vera Hellmich (59)	W 45/ 42.	4:04:25	4:05:38	1:55:55/2:08:29
	358. Elke Braun (60)	W 40/ 74.	4:12:45	4:19:37	2:03:02/2:09:43
	498. Dorothee Grünheit (56)	W 45/ 80.	4:24:46	4:32:29	2:10:34/2:14:12
	548. Ingeburg Keller (54)	W 50/ 49.	4:28:18	4:31:47	2:08:05/2:20:13
	1.024. Gerlinde Kiel (51)*	W 50/ 99.	5:30:23	5:32:09	2:29:25/3:00:58
	1.069 Läuferinnen im Ziel.	*) Gerlinde ist für Karin Blume gelaufen.			

Halbmarathon Frauen

1.	Barbara Thiel (W 35)	USC Bochum	1:26:18	1:26:21	
410.	Petra Heiker (55)	W 45/ 40.	2:01:01	2:07:53	2.385 Läuferinnen +
1.368.	Regina Große-Wortmann (48)	W 55/ 35.	2:18:47	2:22:40	4.832 Läufer im Ziel.

Vera Hellmich: Der Marathon war prima. Wir sind alle zufrieden ins Ziel gekommen. Die Strecke war prima, die Zuschauer super, die Organisation perfekt. Nur nach dem Halbmarathon-Lauf fehlte das Duschwasser für die später einlaufenden Frauen.

Hubert Hülskamp absolvierte am Tag zuvor noch einen Radmarathon über 211 km und schaffte dann den Marathon in 3:24:35 Std. Das ist für mich unverstellbar! Andreas Sievert war als der Erste von uns im Ziel nach 3:02:07 Std.

Nachdem er Ingeburg Keller 25 km lang begleitet hatte, legte Hans Georg Bein den Turbo ein. Er wollte sehen, wer noch alles so vor ihm auf der Strecke war. Einige LCWer traf er noch. Nach 3:57 Std. war er im Ziel. Elke Braun und Wolf-Ullrich Staiger, der noch vom Samstag eine 151 km lange Radtour in den Beinen hatte, sind zusammen gelaufen. Elke lief ihren ersten Marathon auf Anhieb in 4:12:45 Std.

Die Verpflegung im Zielbereich war prima, die Duschen lecker warm, 150 Masseure bearbeiteten die müden Waden.

Petra Heiker und Regina Große-Wortmann haben sich erstmalig auf die Halbmarathonstrecke gewagt. Auch sie waren sichtlich zufrieden, als wir uns am Abend alle im Brauhaus zum „Nachfeiern“ getroffen haben und Andreas endlich seine Haxe bekam ...

Martin Grüning in Runner's World 6/04 (Auszug): Der zweite Ruhrmarathon hat die Premiere des letzten Jahres in den Schatten gestellt. Es waren deutlich mehr Teilnehmer am Start, es waren deutlich mehr Zuschauer an der Strecke und es wurden Streckenrekorde aufgestellt (wenngleich das auf einer neuen Strecke immer so ist). Außerdem spielte das Wetter mit. „Das Ruhrgebiet hat auf diese Veranstaltung gewartet“, brachte es Otto Hurler, Geschäftsführer der veranstaltenden GmbH (zugleich Geschäftsführer von Runners Point) auf den Punkt. Wie wahr! Vor allem in der Innenstadt von Bochum, beim Halbmarathonpunkt bzw. -ziel in Herne und im Zielbereich in Essen ballten sich die Zuschauermassen. Das war eine Atmosphäre à la Hamburg, Berlin oder Köln. Denkt man an die ewig langen vereinsamten Passagen im letzten Jahr, war es dieses Jahr kom-

plett anders: Die neue Streckenführung durch fünf Städte des Ruhrgebiets, als „Weltpremiere“ angekündigt, vom Start in Dortmund-Bövinghausen, über Bochum, Herne, Gelsenkirchen (streifend), bis zum Ziel in Essen war, was die Zuschaueransprache anging, toll.

Der Start in Dortmund-Bövinghausen auf der breiten Provinzialstraße war optimal. Und Hut ab vor den Organisatoren, was den Shuttle-Service von Essen zum Start in Dortmund betraf. Wer rechtzeitig und nicht auf den letzten Drücker nach Essen kam, kam auch problemlos nach Dortmund. Über 15.000 Sportler mit Bussen zirka 40 Kilometer vom Ziel zum Start zu transportieren und dabei zumindest für die rechtzeitig Gekommenen keine Wartezeiten zu provozieren, das ist schon eine Meisterleistung.

Der neue Streckenverlauf war Ruhrgebiet pur. Innenstadtpassagen wechselten mit „Grün“, und genau dort, also auch zwischen den Städten, war dieses Jahr viel mehr los. Erster Höhepunkt war bei Kilometer neun die 400 Meter lange Passage durchs Opel-Werk in Bochum. Das komplette Presswerk war stillgelegt und beschallt, eine Sopranistin sang Arien, von einem Pianisten am roten Flügel begleitet. Gelungener „Gag“, bitte wiederholen! Zwei Kilometer später blieb den Läufern teilweise nur noch eine schmale Gasse zum Laufen frei, so dicht standen die enthusiastischen Zuschauer. Auf der Herner Straße wurde es wieder ruhiger, aber in Herne beim Halbmarathonziel rund um den Robert-Brauner-Platz ging so richtig die Post ab. In Dreier-, Vierer-Reihen standen die Zuschauer Spalier für die Läufer, ohrenbetäubender Krach bis Kilometer 22. Festzustellen ist, dass auf der ersten Hälfte die Zuschauerresonanz größer als auf der zweiten Hälfte war, der Zieleinlauf ausgenommen. Aber es gab kaum Streckenabschnitte, wo gar nichts los war, was eher ungewöhnlich ist bei solch einem City-Landschafts-Marathon, und genau das ist und bleibt der Ruhrmarathon – zum Glück.

„Perfekte Stimmung, eine Strecke, die zeigt, wo wir sind - im Ruhrgebiet - und eine tolle Organisation“, brachte es ein Finisher auf den Punkt, dessen Meinung trotz seines Marathon-Erststarts Gewicht hatte: Frank Busemann. Der ehemalige Weltklasse-Zehnkämpfer (Silber bei den Olympischen Spielen 1996) erreichte nach 3:46:23 Std. das Ziel. Hut ab.

„Breitscheider Nacht“ in Ratingen-Breitscheid (30.04.): Neuer Start-/Zielbereich - N. Korte

5 km (1 Rd.): 1. Daniel Schneider (84) LT Starlight Team Essen 16:29,5

40. Frank Villbrand (59) M 45/ 5. 21:24,2

110 Läufer + 72 Läuferinnen im Ziel. - amtlich vermessene

Strecken -

10 km (2 Rd.): 1. Karsten Kruck (78) Bunert Running Team 32:01,9

35. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 41:19,7 183 Läufer +

67. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 44:19,3 42 Läuferinnen

102. Norbert Korte (50) M 50/ 12. 47:21,8 im Ziel.

Start und Ziel befinden sich jetzt nicht mehr auf der Straße vor der Schule, sondern auf dem Sportplatz neben dem neuen, schmucken Vereinsheim des Veranstalters. Ob die Verlegung Vorteile gebracht hat, wage ich doch eher zu bezweifeln. Der Startbereich auf der Laufbahn ist nur noch ein schmaler Schlauch. Trotzdem verlief der Start relativ problemlos, weil die Läuferinnen und Läufer sich entgegen meiner sonstigen Erfahrungen ungewohnt diszipliniert zeigten. Die Langsamen hatten sich erstaunlicherweise nicht in die erste Reihe gestellt. Die Moderation der Veranstaltung lag in den Händen von Andreas Menz (Laufsport Bunert), der vielen sicher noch besser unter seinem Geburtsnamen Tews bekannt ist. Andreas erledigte seine Aufgabe fachkundig und engagiert.

Das für die Jahreszeit recht warme Wetter und die hohe Luftfeuchtigkeit machten den Läuferinnen

und Läufern über 5 km und später dann auch über 10 km ziemlich zu schaffen. In der 2. Runde des 10-km-Laufes sanken die Temperaturen zwar dann binnen kürzester Zeit deutlich, aber dafür hatten die Läuferinnen und Läufer zeitweilig mit Regen und Windböen zu kämpfen.

Unterwegs auf der Strecke durften wir uns an einer Stelle aus dem Radio von dem österreichischen Liedermacher Rainhard Fendrich aufmuntern lassen, der es Anfang der 80iger Jahre mit seinem Titel *Es lebe der Sport* auf vortreffliche Weise verstanden hat, die weit verbreitete Sensationsgier des Sportpublikums aufs Korn zu nehmen. Hier der noch recht harmlose Refrain: *Es lebe der Sport! Der ist gesund und macht uns hart. Er gibt uns Kraft, der gibt uns Schwung. Er ist beliebt bei Alt und Jung.*

Von Kraft und Schwung konnte bei mir keine Rede sein. Als nach der ersten Runde alles auf eine Endzeit zwischen 44 und 45 Min. hinaus lief, ließ ich die Zügel schleifen und schonte meine Kräfte für die 3.000 m beim Paul-Schlurmann-Läufertag.

Hückeswagener Talsperrenlauf (01.05.): 10 km: 1. Sascha Velten (74) Remscheider SV 33:01
172 Läufer + 48 Läuferinnen im Ziel. 135. Hans-Jürgen Lieverz (40) M 60/ 3. 55:14

1. Lauf der Bergischen Laufserie, zu der auch unser Volkslauf gehört (keine amtlich vermessene Strecke)

„Rund um den Kemnader See“ in Bochum-Stiepel (02.05): Andreas Sievert zum ersten Mal unter 40:00 Min.

10 km: 1. Dominik Asmuth (64) TGH Wetter 33:47 - amtlich vermessene Strecke -
39. Andreas Sievert (66) M 35/ 5. 39:15 347 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Nur eine Woche nach seiner hervorragenden Marathonzeit lief Andreas Sievert auch eine neue Bestzeit über 10 km. Aber Vorsicht, kurz nach einem Marathonlauf sind Bestzeiten auf einer Unterdistanz durchaus keine Seltenheit. Trotzdem hat sich der Körper von den Marathon-Strapazen keineswegs schon wieder erholt. Die nötige Regenerationszeit sollte auf jeden Fall eingehalten werden.

Es war schon frappierend, wie locker und leicht Andreas beim Ruhr-Marathon gelaufen ist. Für die zweiten 10 km benötigte er nur 40:33 Min. Nach der Hälfte der Strecke war er fast so schnell wie bei den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften in Siegburg. Angesichts dieses hohen Anfangstempos glaubte wohl fast jeder, Andreas wäre später total eingebrochen und mehr oder weniger nur noch auf allen Vieren ins Ziel gekrochen. Aber er hatte diese Leistung tatsächlich drauf. Herzlichen Glückwunsch!

N.K.

Schluchsee-Lauf (in der Nähe von Tittisee-Neustadt) - 02.05.

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
1. Paul Kiptanui (M 35)	Kenia	1:01:29	1:01:30	2.303 Läufer +
1.720. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 42.	1:41:57	1:42:21	755 Läuferinnen im Ziel.

18,4 km langer Berglauf in rd. 1.000 m Höhe, überwiegend auf Naturwegen um den landschaftlich reizvollen Schluchsee.

Düsseldorf-Marathon (02.05.): Diesmal gab es mehr als genug Getränke

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>HM-Hälften</u>
1. Carsten Eich (70)	LG Braunschweig	2:14:06	2:14:06	1:06:13/1:07:52
15. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	2:46:54	2:46:56	1:20:02/1:26:52
1.609. Manfred Bönner (49)	M 55/ 61.	3:58:13	3:58:50	1:57:57/2:00:16

2.925 Läufer + 532 Läuferinnen im Ziel.

Aus Spiridon 06/04 (Manfred Steffny): Nach verunglückter Premiere rehabilitierte sich der Rhein-Marathon eindrucksvoll. Zu gutem leistungsfördernd kühlem Wetter kam eine wesentlich verbesserte Organisation. Und auch mit dem sportlichen Ablauf kann man zufrieden sein. Carsten Eich setzte mit 2:14:06 Std. erst mal eine gute Marke, wenngleich er selbst tief enttäuscht war beim erneut missglückten Versuch, die Olympianorm zu laufen.

Etwas unübersichtlich ist der Düsseldorfer Kurs mit vielen rechtwinkligen Ecken, doch störte dies die meisten Läufer nicht. Die Straßen sind breit, der Belag gut, es gibt wenige Straßenbahnüberquerungen. Positiv zu bewerten - etwa im Gegensatz zur Nachbarstadt Köln - ist die lange Startgerade am Rhein auf den ersten 3 km, auf der sich ein Feld ohne Hektik entwickeln kann. Ein Schwachpunkt der Strecke ist das linksrheinische Lörick zwischen 33 und 35 km mit wenig Zuschauern und enger Straßenführung.

Die Organisation stand auf festen Füßen. Diesmal waren z.B. mehr als genug Getränke da, das abgesperrte Ziel-Areal am Rhein unter der Pendel-Uhr war als Ruheraum wie geschaffen.

Bei der Siegerehrung gab es für die besten Düsseldorfer Überraschungen. Die Fluggesellschaft LTU spendierte einige attraktive Flugreisen für zwei Personen. Da freuten sich Rüdiger Heiligtag, Sechster und Sieger der M 40 in 2:32:04 Std. und Bettina Deußler, Vierte und Siegerin der W 35 in 3:07:02 Std. Für Amateursportler kommen solche Gewinne nach vielen Trainingsjahren aus heiterem Himmel.

Paul-Schlurmann-Läufertag an der Oberbergischen Str. (02.05.): Werner-Zwillinge gleich zu Saisonbeginn mit neuen Bestzeiten - Norbert Korte

1.000 m Schüler A

1. Jan-Philipp Werner (89)	2:47,79	
4. Nikolai Werner (89)	2:56,57	10 Läufer im Ziel.

3.000 m Männer, männl. Jugend

1. Michael Müller (81) TV Wattenscheid	8:49,95	
7. Jörg Schilde (67)	Mä./ 3.	10:40,75
10. Norbert Korte (50)	Mä./ 6.	11:42,73 10 Läufer + 4 Läuferinnen im Ziel.

Jan-Philipp Werner lief taktisch sehr geschickt. Er überließ nach dem Start zuerst einmal anderen die Führungsarbeit. Nach etwa 350 m setzte er sich an die zweite Position. Die Kurve hindurch blieb er noch hinter dem führenden Läufer, um sich unnötig lange Wege zu ersparen. Dann aber preschte er nach vorne und lief schnell einen beruhigenden Vorsprung heraus, von dem er bis ins Ziel hinein gegenüber seinen schärfsten Konkurrenten Oliver Haltermann (2:53,35/LAZ Rhede) und Jan Beier (2:54,07/ LAV Oberhausen) auch nichts mehr einbüßte. Gegenüber dem Vorjahr verbesserte Jan-Philipp seine persönliche Bestzeit gleich zu Saisonbeginn um satte 5 ½ Sekun-

den. Damit löschte er auch den Methusalem-Vereinsrekord von Bernd Biervert aus dem Jahre 1984 aus.

Sein Bruder Nikolai konnte sich in dem zehnköpfigen Feld ebenfalls mit einer neuen persönlichen Bestzeit in 2:56,57 Min. (bisher 2:59,68 Min.) nach hartem Kampf auf Platz 4 behaupten.

Jörg Schilde lief nach einer längeren Wettkampfpause und einem erst wieder in den letzten Wochen fourcierten Training mit 10:40,75 Min. über 3.000 m eine Zeit, mit der er nicht ganz zufrieden war.

Leider verliert der Paul-Schlurmann-Läufertag immer mehr an Bedeutung. In dem sich über rd. vier Std. hinziehenden Programm traten gerade einmal 135 Athletinnen und Athleten in Erscheinung. Einzig und alleine das Herzstück der Veranstaltung, der 1.000-m-Lauf, konnte den wenigen Zuschauern so etwas wie Spannung bieten. Der für den Gerolsteiner LGV startende Michael Pfeil ließ in guten 2:30,56 Min. 15 Konkurrenten hinter sich. Von den Wuppertaler Vereinen trat aber nur ein Seniorenläufer an, der dann auch mit deutlichem Abstand Letzter wurde. Von der einstigen Wuppertaler Mittelstreckler-Herrlichkeit ist nichts mehr übrig geblieben.

Offene Vereinsmeisterschaften auf der Oberbergischen Straße (07.05.)

Massenandrang trotz Dauerregens

Regen, Regen, Regen! Den ganzen Tag über regnete es, und auch gegen Abend hatten die Wolken noch einen genügend großen Wasservorrat gespeichert. Allenfalls die Stärke des Regens variierte. Unter diesen Voraussetzungen mochte sich kaum jemand richtig einlaufen. So mussten bei den Zeiten von vornherein Abstriche gemacht werden, zumal auch der Wind zumindest zeitweise kräftig blies.

Dankbar dachte ich daran, dass wir unsere Vereinsmeisterschaften auf Wuppertals einziger Kunststoffbahn austragen konnten. Die Schlamm Schlachten früherer Tage sind mir noch in unangenehmer Erinnerung. Ein paar Pfützen störten nicht weiter. Die Kunststoffbahn wird auch bei Regen nicht glatt und nasse Füße hatte man sowieso.

Wer gedacht hatte, dass bei diesem Sauwetter die Aktiven lieber zu Hause blieben, wurde angenehm überrascht. Auch die Schülerinnen und Schüler, von denen einige erstmals bei einem Wettkampf dabei waren, ließen sich von dem Regen nicht abschrecken. Es gab sogar eine Reihe von Nachmeldungen. Den Lauf der Schülerinnen W 8 - W 11 mussten wir sogar wegen des großen Teilnehmerinnenfeldes unterteilen. Diese erfreuliche Entwicklung haben wir nicht zuletzt Elke Reichert zu verdanken, die vom BTV alles an den Start brachte, was Beine hat. Wie schon beim Paul-Schlurmann-Läufertag fehlte dagegen der PSV Wuppertal.

Norbert Korte

Die Läufe der Schülerinnen + Schüler über 800 + 1.000 m:

Der schwerste Gegner war das Wetter - Georg Rüttinger

800 m Schülerinnen W 8 + W 9

1. Anna Miebach (95)	Barmer TV	3:20,1	
10. Sarah Wehr (96)	W 8/ 3.	3:55,6	
12. Nadine Wehr (97)	W 8/ 5.	4:13,7	15 Läuferinnen im Ziel.

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

1. Halima Albert (92)	Barmer TV	2:48,4
7. Lea Ledermann (91)	W 13/ 2.	3:39,9
8. Mirka Frank (90)	W 14/ 1.	3:44,7

9. Felice Böhmke (90)	W 14/ 2.	3:53,5	
10. Pia Kaufmann (92)	W 12/ 6.	3:56,5	10 Läuferinnen im Ziel.

1.000 m Schüler M 8 - M 11

1. Janis Bauer (94)	LCW	4:07,5	
3. Max Bujotzek (93)	M 11/ 1.	4:12,3	
9. Jan Killmann (97)	M 8/ 5.	4:50,5	
11. Hakan Baser (96)	M 8/ 6.	5:22,4	11 Läufer im Ziel.

1.000 m Schüler M 12 - M 15, männl. Jugend A + B

1. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	3:06,5	
2. Nikolai Werner (89)	M 15/ 2.	3:07,0	
5. Timo Bauer (90)	M 14/ 2.	3:33,1	
6. Stephan Krüger (89)	M 15/ 3.	3:45,4	8 Läufer im Ziel

Würde man in der Wetterstatistik unserer Vereinsmeisterschaften nachforschen, so war an diesem Tag das Wetter mit Abstand am schlechtesten. Regen und Wind machten den Läufern arg zu schaffen. Allerdings muss ich als Helfer sagen, dass ich lieber gelaufen wäre. Eine halbe Stunde duschen und schon hätte man den Regen vergessen. Für die Helfer war es ein „Vergnügen“, über mehrere Stunden an der Laufbahn zu stehen, um dann mit nassen Klamotten nach Hause zu fahren und zu hoffen, sich nicht zu erkälten.

Sportlich brachte die Veranstaltung bei den Schülerinnen und Schülern einen neuen Teilnehmerrekord. Auch von unserer Gruppe waren von 17 gemeldeten 14 gekommen, und nur 3 fehlten wegen Krankheit. Beim ersten Lauf der Schülerinnen über 800 m konnten die Schwestern Sarah und Nadine Wehr gute Plätze erringen. Sarah kam gleich unter die 4-Min.-Marke und erreichte als Dritte der W 8 in 3:55,6 Min. das Ziel. Nadine belegte in der W 8 einen guten 5. Platz.

Im dritten Lauf der Schülerinnen war Halima Albert vom Barmer TV nicht zu halten. Unsere vier Schülerinnen schlugen sich wacker. In der W 12 konnte Pia Kaufmann ihre persönliche Bestzeit trotz der widrigen Wetterverhältnisse um 3 Sek. auf 3:56,5 Min. verbessern. Auch Lea Ledermann meisterte ihren ersten Wettkampf gut. Mirka Frank und Felice Böhmke waren die einzigen erfolgreichen Läuferinnen in der W 14.

Bei den Schülern M 8 - 11 über 1.000 m entwickelte sich ein spannendes Rennen. Gleich zu Anfang ging Max Bujotzek in Führung, und lange Zeit sah es nach einem Start-/Zielsieg von Max aus. Doch nach ca. 800 m setzte sich dann sein Vereinskamerad Janis Bauer an die Spitze und lief als Sieger in 4:07,5 Min. ins Ziel. Leider wurde Max auch noch von einem weiteren Läufer überholt. Trotzdem schaffte Max in 4:12,3 Min. in der M 11 den 1. Platz. Unsere Neuzugänge Jan Killmann und Hakan Baser schlugen sich sehr gut in der M 8. Jan lag sogar zeitweise hinter Max an zweiter Stelle. Allerdings konnte er noch nicht das Tempo bis zum Schluss mithalten, da er auch erst 7 Jahre alt ist. Auch wenn er dann zurückfiel, hat er hervorragend gekämpft. Bei Jan sind einige Energiereserven zu erkennen.

Beim Schülerlauf der M 12 - 15 waren Platz 1 und 2 von vornherein an Jan-Philipp und Nikolai Werner vergeben, die ohne große Anstrengung die 1.000 m absolvierten. Außerdem sparten sie Kräfte für die Kreismeisterschaften am Tag danach. Heiß begehrt war die drittschnellste LCW-Zeit, denn sie bedeutete die „Fahrkarte“ für die Kreis-Staffelmeisterschaften in Hilden. Diesmal schaffte es Timo Bauer in 3:33,1 Min. vor Stephan Krüger, der trotz verringertem Lauftraining immer noch gut mithalten kann.

Heimkehrer Muammer Olcun sicherte sich den Vereinsmeistertitel

5.000 m Männer M 20 - M 45

1. Marc Fricke (74)	Non-Stop Ultra	15:59,7	
2. Frank Steinberg (63)	Remscheider SV	17:36,6	
3. Oliver Lübke (66)	PSV Wuppertal	17:53,3	
4. Muammer Olcun (63)	M 40/ 2.	18:05,6	
5. Jörg Schilde (67)	M 35/ 2.	18:54,8	
7. Andreas Black (59)	M 45/ 1.	19:17,3	
9. Andreas Sievert (66)	M 35/ 4.	19:44,5	
10. Nikolai Braschos (81)	M 20/ 1.	19:48,0	
12. Rainer Krüger (62)	M 40/ 4.	20:49,0	
14. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 5.	21:02,2	
15. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 2.	21:47,1	eine Runde zuviel!
18. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 4.	22:15,5	
19. Wilfried Papenburg (64)	M 45/ 6.	22:34,3	
21. Hans-Jürgen Wehr (62)	M 40/ 6.	26:58,1	21 Läufer im Ziel.
Frank Villbrandt (59)	M 45	aufgegeben	

5.000 m Frauen (alle Altersklassen)

1. Agnes Rütten (58)	Haaner TV	22:27,0	
2. Martina Bauer (64)	W 40/ 2.	23:04,2	
3. Birgit Braschos (54)	W 50/ 1.	23:56,3	
4. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.	25:58,9	
6 Joanna Wehr (69)	W 30/ 1.	28:27,1	6 Läuferinnen im Ziel.

5.000 m Männer M 50 - M 70

1. Klaus Lehmbach (48)	LG Wuppertal	19:30,0	
2. Gerd Dürr (54)	BSG Delphi-Draka	20:00,1	
3. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	20:03,3	
4. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 2.	20:30,7	
5. Dirk Werner (52)	M 50/ 3.	20:32,6	
7. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	20:51,2	
8. Norbert Korte (50)	M 50/ 4.	21:13,0	
9. Harald Sohnius (35)	M 60/ 2.!	23:02,1*)	
10. Friedrich Mann (36)	M 65/ 2.	23:05,4	
11. Harald Trantow (39)	M 60/ 3.!	24:35,2*)	
12. Bernd Bahne (43)	M 60/ 4.	24:42,6	
13. Götz Feuerstein (39)	M 65/ 3.	27:30,3**)	
14. Hans Wiczorrek (30)	M 70/ 2.	28:12,9	15 Läufer im Ziel.

*) eine Runde zu wenig! **) 1 Runde zu wenig, aber Zeit angeglichen!

Fast 50 Meldungen für die beiden 5.000-m-Läufe stellten die Rundenzähler auf eine harte Probe. Fehler konnten da nicht ausbleiben, zumal sich auf den durchnässten Rundenzählblättern mit von Minute zu Minute klammer werdenden Fingern immer schlechter schreiben ließ. Da half es auch nicht viel, die Frauen kurzfristig noch in einem gesonderten Lauf starten zu lassen.

Im ersten Lauf über 5.000 m legte ein uns bis dahin völlig unbekannter Läufer gleich wie die Feuerwehr los. Der in Köln wohnende, aber aus dem Sauerland stammende Marc Fricke lief in einer „eigenen Liga“ Gegen ihn hatten die gewiss nicht schlechten Frank Steinberg, Oliver Lübke und

Muammer Olcun nicht die Spur einer Chance. Obwohl Marc Fricke auf sich alleine gestellt war, blieb er noch unter 16:00 Min. Der von TUSEM Essen zum LCW zurückgekehrte Muammer Olcun sicherte sich erstmals den Vereinsmeistertitel und entthronte damit Jörg Schilde, der sich diesmal mit der Vizemeisterschaft zufrieden geben musste. Dahinter kam schon Andreas Black, der überraschend Andreas Sievert schlagen konnte. Sehr stark lief auch Nikolai Braschos, der ja sonst nur bei unserem Volkslauf in Erscheinung tritt.

Unsere Frauen hatten es besonders schwer. Jede musste ein mehr oder weniger einsames Rennen gegen die Uhr laufen. Wenn uns vorher bekannt gewesen wäre, dass einige der gemeldeten Läuferinnen nicht kommen würden, hätten wir wahrscheinlich auf einen gesonderten Lauf verzichtet. Aber hinterher ist man immer schlauer.

Den Pokal für den Vereinsmeistertitel durfte nach einem engagierten Lauf verdienstermaßen Martina Bauer in Empfang nehmen. Vorjahrsmeisterin Birgit Braschos hatte nach einer Verletzung verständlicherweise noch nicht wieder die Form des Vorjahres.

Den Lauf der Männer M 50+ gewann Klaus Lehm bach, ohne gefordert zu werden. Klaus, der jetzt für die LG Wuppertal startet, ging ziemlich missmutig ins Rennen. Er hatte sich bereits eingelaufen und wartete auf den Aufruf zum Start. Er hatte die Zeitplanänderung zugunsten eines separaten Frauenlaufes nicht mitbekommen. Weil er sich nicht noch einmal einlaufen wollte, trabte er zuerst nur im Feld mit. Aber dann schaltete er den Turbo ein und siegte schließlich noch mit deutlichem Vorsprung. Hinter ihm gab es spannende Duelle zwischen Gerd Dürr und Wolfgang Stein sowie Eberhard Dunger und Dirk Werner. Obwohl Werner Beecker gegenüber den Vorjahrs-Vereinsmeisterschaften fast eine Minute einbüßte, war er aufgrund seines verletzungsbedingten Trainingsrückstands mit seiner Leistung zufrieden. Es geht wieder aufwärts. Optimistisch sieht er den kommenden Rennen entgegen.

Hammer Frauenlauf (08.05.) - 5 km: 1. Katrin Walter (W 20) Lauffreunde Bönen 20:49,8
167 Läuferinnen im Ziel (außer- 81. Gabriele Rüttinger (54) W 45 30:12,9
dem 66 über 10 km)

Schöne, aber nicht amtlich vermessene Strecke, durch den Hammer Kurpark. Gabriele wurde fälschlicherweise noch der W 45 zugeordnet. Offiziell gab es aber keine Altersklassenwertung. In der W 50 hätte Gabriele den 7. Platz belegt.

G. Rüttinger

Kreismeisterschaften Schüler A in Remscheid (08./09.05.): Auch Nikolai schafft die „Quali“ für die Westdeutschen

Schüler M 15 - 1.000 m (Ergebnis aus 2 Zeitläufen)

1. Jan-Philipp Werner (89) 2:49,42
2. Nikolai Werner (89) 2:51,95 15 Läufer im Ziel.

Bei den diesjährigen A-Schüler-Meisterschaften des Kreises Bergisches Land im Remscheider Stadion bewies das Zwillingsspaar Jan-Philipp und Nikolai Werner erneut seine Vormachtstellung über 1.000 m. Jan-Philipp sicherte sich den Meistertitel bei sehr kühler Witterung nach einem Start/Ziel-Sieg in guten 2:49,42 Min. Dabei fungierte er als idealer „Hase“ für seinen Bruder Nikolai, der sich unbeirrt an seine Fersen heftete. Belohnt wurde Nikolai mit dem nie gefährdeten Vize-meistertitel, einer neuen persönlichen Bestzeit von 2:51,95 Min. und der hauchdünnen Qualifikation (gefordert waren 2:52,0 Min.) für die Westdeutschen Schülermeisterschaften in Kreuztal. am 26. Juni. Dort kann er dann gemeinsam mit seinem Bruder um Ruhm und Ehre laufen. Herzlichen Glückwunsch an Jan-Philipp und Nikolai.

Bernhard Orben/ Georg Rüttinger

Aktuelle A-Schüler-Vereins-Bestenliste über 1.000 m (unter 3:10,0 Min.)

2:47,79	Jan-Philipp Werner (89)	02.05.04	Wuppertal
2:50,3	Bernd Biervert (69)	30.09.84	Essen
2:50,43	Bernd Becker (70)	20.08.85	Essen
2:51,95	Nikolai Werner (89)	08.05.04	Remscheid
2:53,5	Uwe Heinzer (63)	18.09.77	Dortmund
2:54,7	Frank Tscherniewski (66)	01.06.80	Remscheid
3:00,7	Christoph Teuber (70)	16.05.85	Essen
3:02,3	Peter Duske (66)	04.10.80	Wuppertal
3:04,0	Gerd Merhof (67)	29.05.82	Wuppertal
3:06,1	Peter Duske (66)	17.10.81	Wuppertal
3:07,6	Benjamin Trapp (78)	03.09.93	Essen

Der mit 3:00,7 Min. in der Liste stehende Christoph Teuber steigerte sich später, dann allerdings für den Barmer TV, bis auf 2:26,89 Min. (1990). Ob Jan-Philipp und Nikolai solch eine tolle Zeit auch einmal schaffen werden?

N.K.

**31. Freundschaftslauf der BSG Delphi-Draka in Remscheid-Lüttringhausen (09.05.):
Gegen den Remscheider SV hatten wir keine Chance - Norbert Korte**

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler (2 Runden)

1. Sascha Velten (74)	Remscheider SV	34:28	
7. Muammer Olcun (63)	M 40/ 1.	38:48	
24. Rainer Krüger (62)	M 40/ 5.	46:08	
25. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 3.	46:22	
30. Norbert Korte (50)	M 50/ 5.	47:37	
35. Friedrich Mann (36)	M 65/ 1.	48:13	
44. Martin Blunck (51)	M 50/ 8.	52:48	
48. Harald Sohnius (35)	M 65/ 2.	54:31	81 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend (2 Runden)

1. Carolin Herrmann (86)	Marathonprojekt Remsch.	46:47	
7. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.	55:52	32 Läuferinnen im Ziel.

5 km:	1. Jens Hillringhaus (77)	Barmer TV	18:35	
<u>(1 Rd.)</u>	2. Andreas Menz (72)	Ohligser TV	18:35	14 Läufer + 11 Läuferinnen
	12. Volker Heinrichs (44)	M 60/ 1.	32:14	im Ziel.

Kaum zu glauben, aber der Freundschaftslauf der BSG Draka-Delphi erlebte bereits seine 31. Auflage. Es ist sicherlich keine Veranstaltung, die man im Neudeutschen als großes Event bezeichnen könnte. Aber man trifft dort immer alte Sportkameraden, mit denen man einen netten Plausch halten kann.

Anfänglich sah es hinsichtlich einer Mannschaft nicht allzu gut aus. Das Interesse unserer Aktiven konzentrierte sich doch vornehmlich auf unsere Vereinsmeisterschaften. Verständlicherweise hielten die meisten nicht viel davon, 2 Tage später schon wieder an einem Wettkampf teilzunehmen. Schließlich bekamen wir aber doch noch eine Mannschaft zusammen und konnten damit unseren guten Willen dokumentieren, den Freundschaftslauf der BSG Delphi-Draka zu unterstützen.

Die landschaftlich reizvolle Strecke in dem Waldgebiet am Blaffertsberg zwischen Ronsdorf und Lüttringhausen hat es in sich. Zuerst geht es auf dem 5-km-Rundkurs fast nur bergab. Dafür hat man dann hinterher das Vergnügen, steil bergauf laufen zu dürfen. Aber wir kennen die Strecke ja. Wer sich seine Kräfte richtig einteilt, hat keine großen Probleme mit den Bergen. Es ist halt alles eine Frage des Tempos.

Die ersten sechs Plätze belegten ausnahmslos Läufer des Remscheider SV mit Sascha Velten an der Spitze. Dann kam Muammer Olcun, der noch nicht wieder die Form früherer Tage hat. Nach seinem verletzungsbedingten Ausstieg beim München-Marathon im vergangenen Oktober packte ihn der Frust, und er ließ das Training häufig ausfallen. Jetzt will er es aber wieder wissen.

Über die Frage nach dem Sieger in der Mannschaftswertung musste also nicht lange diskutiert werden. Der 2. Platz ging aber an uns. Die weiteren Plätze belegten die verschiedenen Gruppen des Marathonprojektes Remscheid, die zahlenmäßig den Freundschaftslauf dominierten.

Als ältester Teilnehmer, aber keineswegs als Letzter kam Alfred Geiß vom Veranstalter ins Ziel. Trotz seiner 75 Jahre zeichnet sich Alfred immer noch durch eine bemerkenswerte Frische aus. Uns bot sich hier die Gelegenheit, ihm endlich die vom Landtagsabgeordneten Dr. Frank Freimuth gestiftete Auszeichnung für den ältesten Teilnehmer bei unserem Volkslauf in einem würdigen Rahmen zu überreichen.

Als Präsent gab es für jeden wieder ein leckeres Beckmann-Brot. Wer wollte, konnte zum Spottpreis von 1,- Euro weitere Brote erwerben.

Willi-Comin-Gedächtnislauf in Ennepetal-Hasperbach (15.05.):

Keine große, aber eine gemütliche Veranstaltung

12 km: 1. Driouch Lahcen (72) LG Iserlohn 40:42
22. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 53:30
23. Friedrich Mann (36) M 65/ 1. 53:34 56 Läufer + 15 Läuferinnen im Ziel.

5 km: 1. Frank Holberg (81) LG Remscheid 16:14
24. Harald Sohnius (35) M 65/ 2. 23:33
25. Harald Trantow (39) M 65/ 3. 23:48 29 Läufer + 14 Läuferinnen im Ziel.

Aus dem Internet-Gästebuch des Veranstalters: Hallo Sportsfreunde,

vielen Dank für die gelungene Veranstaltung zum 30. Willi-Comin-Gedächtnislauf. Schade, dass es nicht mehr Teilnehmer waren. Einige Teilnehmer mehr würden den Lauf aufwerten. Jedenfalls trifft man bei der Veranstaltung immer wieder gute, alte Bekannte und knüpft auch neue Kontakte. Eins ist sicher, wir sehen uns im nächsten Jahr wieder und ich hoffe, dass es etwas mehr Läufer sein werden.

Gruß Stefan

GutsMuths-Rennsteiglauf (15.05.): Hans Wieczorrek war im Feld der 5.000 dabei

<u>Halbmarathon</u>		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
1. Christian Seiler (M 20)	Thüringengas Erfurt	1:12:29	1:12:30
3.443. Hans Wieczorrek (30)	M 70/ 20.	2:17:39	2:24:19

Startort: Oberhof (820 m NN) Zielort: Schmiedefeld (711 m NN) höchster Punkt: 982 m NN

Blockstart ab 7.30 Uhr; Blockeinteilung nach den Vorjahreszeiten; Neueinsteiger müssen sich nach „vorne kämpfen“.

Helga Rother beendete den Marathonlauf als 299. und 4. der W 60 in 5:16:17 Std. (Netto-Zeit)

N.K.

Gänseliesellauf in Monheim (21.05.): Andreas Black als Sieger der M 45 erstmals unter 40:00 Min.

10 km Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Niklas König (MJA)	SFD 75 Düsseldorf	34:24	
2. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	34:36	
20. Andreas Sievert (66)	M 35/ 3.	39:10	
22. Andreas Black (59)	M 45/ 1.	39:23	
34. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	40:08	
39. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 3.	40:40	
70. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	42:13	
74. Rainer Krüger (62)	M 40/ 32.	42:41	
77. Wolf-Ulrich Staiger (61)	M 40/ 33.	42:46	
89. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 5.	43:43	
140. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 18.	46:08	
213. Martin Blunck (51)	M 50/ 21.	49:54	
250. Thomas Happe (65)	M 35/ 48.	52:04	353 Läufer im Ziel.

10 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Martina Schwanke (W 30)	TVK 1877 Essen	36:36	
28. Elke Braun (60)	W 40/ 5.	50:51	
34. Ingeburg Keller (54)	W 50/ 2.	52:05	
35. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 2.	52:08	
40. Petra Heiker (55)	W 45/ 7.	52:56	
65. Cordula Hümpfner (61)	W 40/ 15.	58:03	105 Läuferinnen im Ziel.

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Andreas Beginn (85)	LG Hilden	16:27	
20. Timo Bauer (90)	M 14/ 1.	20:24	
61. Janis Bauer (94)	M 10/ 4.	24:05	
115. Harald Trantow (39)	M 65/ 2.	25:49	225 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Sabine Dübbers (W 35)	SFD 75 Düsseldorf	20:56	
4. Martina Bauer (64)	W 40/ 1.	21:43	
70. Karin Bähner (40)	W 60/ 3.	30:17	140 Läuferinnen im Ziel.

1995 lief Andreas Black die 10 km in 40:31, 1996 in 40:23 Min. Seitdem lief er nie schneller. In Monheim verbesserte er sich gleich auf 39:23 Min. Auch Andreas Sievert legte noch einmal eine „Schuppe drauf“. Seine Bestzeit steht jetzt bei 39:10 Min. Zum ersten Mal unter 41:00 Min. blieb Hubert Hülskamp.

Von den 31 Läufern, die schneller als 40:00 Min. liefen, gehörten bereits 18 der M 40 an, dagegen nur 2 der männl. Jugend bzw. der M 20. Um den Nachwuchs ist es also schlecht bestellt.

N.K.

Kreismeisterschaften mit Langstreckenmeisterschaften der Schüler/innen A + B in Leverkusen (22./23.05.): Nikolai Werner erläuft sich in diesem Jahr den 2. Kreismeister-Titel

3.000 m Schüler A (M 14/15)

1. Nikolai Werner (89)	LCW	9:52,68	
2. David Schreiber (89)	LG Remscheid	9:59;93	12 Läufer im Ziel.
Jan-Philipp Werner (89)		aufgegeben	

Über 3.000 m gingen insgesamt 14 Schüler der Klassen M 14/15 an den Start. Wie nicht anders zu erwarten, setzten sich Jan-Philipp und Nikolai direkt an die Spitze des Feldes und bestimmten das Tempo, obwohl beide gesundheitlich nicht ganz auf der Höhe waren. Jan-Philipp war allerdings so stark gehandicapt, dass er nach etwa einem Drittel der Strecke aufgeben musste. Nikolai, nun auf sich allein gestellt, bestimmte weiter an der Spitze das Renngeschehen. 600 m vor dem Ziel verschärfte er das Tempo. Zum Zweiten David Schreiber von der LG Remscheid tat sich zunächst eine deutliche Lücke auf, die David aber wieder schließen konnte. Aber nicht nur das. Er setzte sich vor Nikolai. 300 m vor dem Ziel trat Nikolai dann nochmals kräftig an. Jetzt konnte David nicht mehr konkurrenzieren, sodass Nikolai ungefährdet sein Rennen als klarer Sieger in der guten Zeit von 9:52,68 Min. beenden konnte.

Georg Rüttinger

Vereins-Bestenliste über 3.000 m (unter 10:00 Min.)

8:40,5	Stefan Loyal (62)	M 20	01.10.83 Remscheid
8:45,57	Ole Rosentreter (73)	M 20	26.05.95 Menden
9:08,14	Jochen Kannebäcker (53)	M 20	21.08.81 Troisdorf
9:10,17	Karl-Thomas Nagel (63)	A-Jug.	21.08.81 Troisdorf
9:10,53	Volker Wengenroth (60)	M 20	19.07.86 Essen
9:13,1	Jörg Hohmann (63)	M 20	19.07.89 Düsseldorf
9:13,81	Klaus Wolter (52)	M 20	16.09.81 Menden
9:14,0	Norbert Korte (50)	M 20	06.07.77 Lüdenscheid
9:19,20	Bernd Biervert (69)	B-Jug.	06.07.86 Dortmund
9:20,3	Wolfgang Viert (41)	M 35	11.07.79 Troisdorf
9:31,38	Rolf Werg (56)	M 35	14.07.95 Menden
9:34,66	Michael Bremer (66)	M 30	20.08.00 Willich
9:38,7	Bernd Becker (70)	B-Jug.	11.06.86 Wuppertal
9:38,8	Michael Tkotz (65)	M 20	27.09.89 Ratingen
9:40,8	Reimund Jackelen (40)	M 35	09.07.75 Mettmann
9:43,59	Jörg Schilde (67)	M 20	14.07.95 Menden
9:46,2	Rolf Steinberg (36)	M 35	27.04.74 Leverkusen
9:51,1	Michael Schulte (62)	M 20	30.09.86 St. Augustin
9:52,68	Nikolai Werner (89)	M 15	22.05.04 Leverkusen
9:52,8	Karl Nagel (29)	M 45	19.09.76 Köln
9:57,30	Rolf Fuhrmann (60)	M 35	14.07.95 Menden
9:57,83	Friedhelm Knebel (54)	M 30	27.08.87 Berg. Gladbach

Mit seinen 9:52,68 Min. ist Nikolai als Jüngster in den „erlauchten Kreis“ der LCWer eingetreten, die auf eine Bestzeit von unter 10:00 Min. verweisen können. Er hat die große Chance, in den nächsten Jahren von Platz 19 weiter nach oben zu klettern. Die Wuppertaler Schüler-Bestleistung wird er aber wohl nicht mehr knacken können. Die wird nämlich vom BTVer Jan Röttger gehalten, der bereits 1999 9:32,18 Min. als Sieger bei den Nordrhein-Schülermeisterschaften in Troisdorf lief. Mittlerweile hört man aber leider schon nichts mehr von ihm.

N.K.

Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach (23.05.):

LCW mit drei Titeln stärkster Wuppertaler Verein - Norbert Korte

<u>800 m M 60 - M 70:</u>	1. Hartmut Schnitzler (43)	Dürener TV	2:34,52
	5. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	2:57,50
10 Läufer im Ziel.	9. Harald Trantow (39)	M 65/ 4.	3:11,18
<u>1.500 m M 50 - M 70:</u>	1. Winfried Schmidt (48)	TuS Köln rrh.	4:33,42
	12. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	5:26,93
	13. Norbert Korte (50)	M 50/ 7.	5:27,39
	16. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	5:49,79
22 Läufer im Ziel.	20. Harald Sohnius (35)	M 65/ 3.	6:35,55

Wolfgang Stein und Harald Sohnius feierten ihre Premierenvorstellung auf der für sie ungewohnt kurzen 1.500-m-Strecke, die ihnen wohl eher wie ein Sprint vorgekommen ist. Insbesondere Wolfgang konnte mit seiner Leistung mehr als nur zufrieden sein, denn er gewann auf Anhieb mit rd. 14 Sek. Vorsprung den Titel in der M 65. Zwischen Wolfgang und mir entwickelte sich ein spannender Zweikampf, der erst im Spurt auf der Zielgeraden entschieden wurde.

Es wäre eine große Überraschung gewesen, wenn Werner Beecker nicht wieder beide Titel auf den Mittelstrecken gewonnen hätte. Er kann schon fast routinemäßig seine Urkunden für den Titelgewinn abholen. In der M 70 kann ihm im Verbandsgebiet nach wie vor keiner auch nur annähernd gefährlich werden.

Kreismeisterschaften Langstaffeln in Hilden (27.05.):

LCW-Schüler-C-Staffel erkämpfte 11. Platz - Georg Rüttinger

Schüler C (M 10/11) - 3 x 1.000 m (13 Mannschaften in der Wertung)

1. TSV Bayer Leverkusen I	10:57,33		
11. LC Wuppertal	12:33,74	Max Bujotzek (93), Jan Ole Helesky (94), Janis Bauer (94)	

Der Kreisstaffeltag in Hilden fand bei den Schülerinnen und Schülern auch in diesem Jahr wieder großen Zuspruch. Das sonnige Wetter brachte die Teilnehmer in richtige Lauflaune. Krankheitsbedingt fiel bereits im Vorfeld der Start unserer A-Schüler-Staffel ins Wasser. Beide Werner-Zwillinge plagte eine starke fiebrige Erkältung und in Stephan Krüger hatten wir nur einen Ersatzmann.

Dafür konnten wir unsere C-Schüler in Wunschbesetzung an den Start schicken. Als Startläufer ging Max Bujotzek ins Rennen. Er teilte sich die Strecke gut ein und schickte als Elfter nach 4:06,9 Min. Jan Ole Helesky auf die Reise. Jan Ole lief mit 4:07,7 Min. fast die gleiche Zeit und übergab als Zehnter den Stab an unseren Schlussläufer Janis Bauer. Leider hatte Janis Pech, weil ihm schon nach einiger Zeit ein Schnürriemen aufging, was ihn erheblich behinderte. Dadurch musste er Platz 10 wieder an den Staffelläufer des WMTV Solingen abgeben. Trotzdem konnte Janis den 11. Platz nach insgesamt 12:33,74 Min. sichern.

Raesfelder Volkslauf (28.05.) - 5 km: 1. Thomas Albrink (M 30) FC Nordkirchen 16:29,6

- amtlich vermessene Strecke - 39. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 20:55,4
116 Läufer + 48 Läuferinnen im Ziel 77. Harald Trantow (39) M 65/ 1. 25:42,3

(außerdem 157 Läufer/innen über 10 km)

Aus der Homepage des Veranstalters: Die Organisatoren des Raesfelder Volkslaufes staunten nicht schlecht, als deutlich mehr Voranmeldungen, überwiegend per Internetbuchung, bereits Wochen vor dem Ereignis eingingen. Was aber dann am Veranstaltungstag mit den Nachmeldungen zusammen kam, übertraf die kühnsten Erwartungen und belohnte für die viele Arbeit, die zahlreiche Helfer des TSV-Lauftreffs in die diesjährige Auflage des Raesfelder Volkslaufes investiert hatten. Das Wetter spielte wie bei allen bisherigen Volksläufen wieder hervorragend mit.

Um 18.30 Uhr startete Bürgermeister Udo Röbbing den 5-km-Volkslauf. Nach hervorragenden 16:29 Min. erreichte Thomas Albrink vom FC Nordkirchen das Ziel und lag damit nur ca. 20 Sekunden über dem Streckenrekord aus 2001. Der mehrfache Welt- und Europameister im Straßenlauf, Werner Beecker aus Wuppertal, siegte in seiner Altersklasse der über 70jährigen souverän in 20:55 Min.

Dormagen-Straberg (29.05.) - 10 km: 1. Joaquim da Silva (71) ART Düsseldorf 35:09
- amtlich vermessene Strecke - 45. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 43:26
143 Läufer + 44 Läuferinnen im Ziel. 115. Harald Trantow (39) M 65/ 5. 55:23

Dortmunder Friedenslauf (31.05.) - 10 km: 1. Roland Steinmetz (76) 34:17,0
Starlight-Team Essen
- amtlich vermessene Strecke - 71. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 43:34,7
197 Läufer + 78 Läuferinnen im Ziel. 141. Harald Trantow (39) M 65/ 3. 53:23,1

Teamsoft-Sportzeit.de: Der Friedenslauf 2004 des TSV Kirchlinde war dieses Jahr trotz Dauerregens ein voller Erfolg. Er bescherte dem Verein auch eine Rekord-Teilnehmerzahl, die nächstes Jahr noch überboten werden wird.

1. Herdecker City-Lauf (05.06.): Werner Beecker gewann sein 6. Rennen innerhalb von 14 Tagen

10 km Männer, männl. Jugend: 1. Dirk Schmale (81) RC Lüdenscheid 36:18
25. Andreas Sievert (66) M 35/ 7. 41:42
28. Wolfgang Stein (39) M 65/ 1. 42:18
55. Rainer Krüger (62) M 40/ 7. 45:20
59. Friedhelm Garze (48) M 55/ 3. 45:46
62. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 45:56
114. Richard Hubinger (51) M 50/ 12. 52:12
122. Martin Blunck (51) M 50/ 13. 52:53
141. Thomas Happe (65) M 35/ 36. 54:38
182 Läufer im Ziel. 157. Harald Trantow (39) M 65/ 5. 56:52

10 km Frauen, weibl. Jugend: 1. Lisa Stegert (76) TuS Ende Herdecke 40:59
16. Petra Heiker (55) W 45/ 5. 54:41
55 Läuferinnen im Ziel. 17. Ingeburg Keller (54) W 50/ 2. 54:41

4 km Jedermann-Lauf: 1. Sarah Wehran (90) TuS Breckerfeld 20:09 24 Läuferinnen +
27. Gabriele Krüger (63) 29:36 37 Läufer im Ziel.

Solinger Klingenlauf (10.06.): Timo Bauer stürmte allen davon

1 km Schüler M 10 (1 Runde): 1. Oliver Kucybala (94) Grundsch. Kreuzweg 3:38,6
37 Läufer + 33 Läuferinnen im Ziel. 16. Janis Bauer (94) 4:13,4

1 km Schüler A (M 14/15) - 1 Runde

1. Timo Bauer (90) LCW 3:23,2
2. Simon Stroh (90) TSV Solingen-Aufderh. 3:27,9 9 Läufer + 7 Läuferinnen im Ziel.

10 km Frauen (10 Runden)

1. Lisa Stegert (76) TuS Ende Herdecke 39:52,4 - amtlich vermessene Strecke -
5. Martina Bauer (64) W 40/ 2. 49:06,9 27 Läuferinnen + 107 Läufer im Ziel.
(Sieger: Sascha Velten 33:49,1)

5 km „Lauf für Alle“ (5 Runden) - ohne AK-Wertung -

1. Christian Werth (85) Remscheider SV 17:02,8
8. Jörg Schilde (67) 19:06,9 45 Läufer + 28 Läuferinnen im Ziel.

Nordrhein-Schülermeisterschaften in Aachen (10.06.):

Werner-Zwillinge nach ihrer Krankheit noch mit Trainingsrückstand

1.000 m Schüler M 15: 1. Daniel Donner (89) OSC Waldniel 2:38,38 1./ II. ZEL
8. Christopher Knecht (89) Solinger LC 2:47,31 8./ II. ZEL
13. Jonas Schnittert (89) LG Hilden 2:48,95 11./ II. ZEL
16. Jan-Philipp Werner (89) LCW 2:52,66 13./ II. ZEL
21. Nikolai Werner (89) LCW 2:56,30 14./ II. ZEL
26. David Schreiber (89) LG Remscheid 2:58,59 15./ II. ZEL
28 Läufer im Ziel. 28. Thorsten Lajewski (89) TSV Bayer Leverkusen 3:05,17 13./ I. ZEL

Jan-Philipp und Nikolai Dritter + Vierter aus dem Kreis Bergisches Land. N.K.

E-Mail von **Wolf-Ulrich Staiger** mit einem Erlebnisbericht zu seinem Triathlon in Oer-Erkenschwick (12.06.)

Hallo Alfred (Honermann), hallo Sammy (Sammito),

möchte Euch hiermit ein kleines Feedback zum Kohler Haardman (2 km/ 81,2 km/ 20 km) vom Samstag liefern.

Bei denkbar grottemschlechten Wetter ging's nach Verschiebung (wegen eines durchziehenden Gewitters) um 15.35 los. Habe es für mich als gutes Omen gewertet, dass mich Lothar Leder ansprach, ob ich ihm denn den Reißverschluss am Neo schließen würde, was ich natürlich gern getan habe.

Das Schwimmen war für meine Verhältnisse o.k. (hatte ständig Horst in den Ohren: „lääääänger ziehen, meeeehr Qualitäääää!“), bin aber doch immer wieder in alte Fehler verfallen mit einem erneuten Gewitter im Nacken. Resultat ca. 51 Min. für gut 2.000 m, aber immerhin fast komplett durchgekraut!

Auf dem Rad war ich anfangs total durchgefroren, zumal es von Anfang an wie aus Kübeln schüttete. Danach lief's sehr gut, habe viel Power verspürt. Publikum war klasse, und mehrere La-O-La-Wellen wurden eigens für mich gestartet. Fahren musste man dennoch super vorsichtig wegen permanenter Sturzgefahr.

Schön war, immer wieder den Profis Lothar und Nicole Leder, Nina Kraft, Timo Bracht, Thomas Hellriegel und, und, und zu begegnen. Nach ca. 70 km schaute ich auf meinen AVS und war verblüfft, dass ich immerhin mit mehr als 34,5 km/h unterwegs war. Radzeit ca. 2:25 Std.

Das Laufen ließ sich sehr gut an, hatte keine Probleme und bin smilend die ersten 12 km gelaufen (die ersten 10 km in ca. 49 Min.). Die Hälfte der Strecke war unbefestigt im Wald, nach den Sturzbächen total aufgelöst und eher mit einem waschechten Crosslauf zu vergleichen.

Nach 12 km kam es aber wegen eines vergessenen Squeesys zu einem massiven Einbruch, der erst mit der Wirkung des nächsten Squeesys nach ca. 15 km wieder vorbei war. Laufzeit einschl. WS 1:51 (... na ja). Habe zum Schluss noch - so gut es ging - einen Sprint ins Ziel mit einem Luftsprung über die Ziellinie abgeschlossen!

War glücklich und gar nicht ausgepowert mit ca. 5:17 im Ziel. Wegen eines Leihchips tauche ich offenbar noch nicht in der Ergebnisliste (www.mika.de) auf, habe mich aber deutlich hinter den Ersten Timo Bracht, Thomas Hellriegel und Lothar Leder, aber auch hinter den führenden Frauen Nina Kraft, Nicole Leder und Katja Schumacher platziert; -)))

LG an alle Wolf-U. Staiger

Nachtrag

Oldenburger City-Lauf „Rund um die Wälle“ (19.10.03)

10 km (2 Läufe: unter 43:00; über 43:00 Min.): 1. Lennart Sponar (80) Berliner SV 1892 30:44
755 Läufer + 160 Läuferinnen im Ziel. 361. Lothar Scholz (32) M 70/ 2. 46:37

In unserer Vereins-Bestenliste 2003 ist Lothar Scholz mit den in Nütternen gelaufenen 47:09 Min. aufgeführt. Über die von Jörg Reckemeier nun schon seit vielen Jahren zusammengestellte Deutsche Senioren-Bestenliste bin ich jetzt auf Lothars noch weitaus bessere Oldenburger Zeit gestoßen. Jörg Reckemeier lebt in Oldenburg. Es ist also kein Wunder, dass ihm Lothars Leistung aufgefallen ist.

Norbert Korte

Lauftreff Eckbusch

Beim LCW-Lauftreff Eckbusch sind nicht nur jederzeit neue Läuferinnen und Läufer der verschiedenen Leistungsklassen herzlich willkommen. Auch das Walken ist mittlerweile sehr beliebt geworden. Wer noch mitmachen möchte, wende sich bitte an Ulrike Knüvener-Fromm (Tel. 72 46 53) oder komme einfach mittwochs um 19.00 Uhr zum Treffpunkt auf dem Parkplatz ca. 200 m unterhalb des Restaurants Effmann.

Norbert Korte

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Hakan Baser (96) - Tim Florian Bröcking (94) - Alexander John (97) - Jan Killmann (97)

Lea Ledermann (91) - Franziska Weustermann (95) - Natascha Weustermann (97)

Elke Braun (60) - Petra Heiker (55) - Gabriele Krüger (63)

Serge Hendrik Goerke (74) - Thomas Happe (65) - Richard Hubinger (51) - Muammer Olcun (63)

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:

85 Jahre	Walter Nicolini	29.08.19			
65 "	Rosemarie Schüttler	23.08.39			
55 "	Rainer Ottersbach	22.09.49			
50 "	Gabriele Rüttinger	27.06.54			
50 "	Birgit Braschos	30.08.54	15 Jahre	Stephan Krüger	04.08.89
45 "	Frank Villbrandt	08.07.59	15 "	Jan-Philipp Werner	30.09.89
40 "	Martina Bauer	19.09.64	15 "	Nikolai Werner	30.09.89
15 "	Mirko Braschos	08.07.89	10 "	Jan-Ole Helesky	10.09.94

Wuppertaler Volkslauf am 25.09.04

Als letzte Seite ist unserem Vereinsmagazin der vorläufige Helferplan für den Volkslauf beigelegt. Wer beim Volkslauf nicht helfen kann, möge doch bitte den zuständigen Ressortleiter anrufen. Wer versehentlich nicht aufgeführt worden ist, kann sich gerne noch melden. Helferinnen und Helfer haben wir nie genug.

Der Vorstand