

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

In den Birken 92 a, 42113 Wuppertal

Vereinsmagazin - Info - Nr. 84 (Ausgabe Nov. 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

Unsere nächsten Lauftermine mit Startgelderstattung

So., 14. Nov. Düsseldorf Martinlauf durch den Hasseler Forst 10 km: 10.30 Uhr
Halbmarathon: 10.45 Uhr

Fr., 31. Dez. Herner Silvesterlauf 5 km Jedermann-Lauf: 11.00 Uhr (neu im Programm)
10 km Hauptlauf: 12.00 Uhr

Zeitnahme erstmals mit einem in der Startnummer integrierten Chip. Start auf der Straße unterhalb des Freizeithauses in Richtung Gysenbergstr.

Sa., 5. Febr. Neukirchener Cross- und Volkslauf 5 + 10 km Straße 8,5 km Crosslauf
(amtlich vermessene Strecken)

So., 13. März Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl 5 km + Drittelmarathon (14,065 km)

Interessante Meisterschaftstermine 2005

So. 9. Jan. Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf

So. 13. Febr. Nordrhein-Crossmeisterschaften in Nütterden

So. 13. März Deutsche Halbmarathonmeisterschaften in ???

Sa. 23. April Westfälische u. Nordrhein-Senioren-Langstreckenmeisterschaften in Solingen

So. 8. Mai Deutsche Marathonmeisterschaften in Regensburg

Do. 26. Mai Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Leverkusen

15. - 17 Juli Deutsche Seniorenmeisterschaften II in Vaterstetten

1. Himmelgeister Jüchtlauf des SFD 75 Düsseldorf (10.06.)

<u>10 km:</u>	1. Spencer Habel (81)	SFD 75 Düsseldorf	33:49	191 Läuferinnen + Läufer
	13. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 2.	40:08	im Ziel.

Ich kriege sie einfach nicht geknackt, die 40:00-Min.-Marke. So nah war ich noch nie dran, glaube ich!

Hubert Hülskamp

Endorphine: Hormone, die Rückenwind bewirken. Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Volkslauf in Moers-Schwafheim (10.06.) - 10 km:	1. Christian Schmidt (64) ohne Verein	35:51
- keine amtlich vermessene Strecke -	34. Werner Beecker (32) 101.*) Harald Trantow (39)	M 70/ 1. 44:05 M 60/ 7. 56:20
138 Läuferinnen + Läufer im Ziel.	*) einschl. Frauen	

Werner Stadtlauf (12.06.): Das Wasser blubberte aus den Schuhen

<u>5 km:</u>	M 70 - 1. Werner Beecker (32)	20:37	- amtlich vermessene Strecke -
	M 65 - 2. Harald Trantow (39)	25:18	

Leider habe ich keine Ergebnisliste im Internet gefunden. Der veranstaltende TV Werne hat zwar eine eigene Homepage, hielt es aber offensichtlich nicht für nötig, die Ergebnisse zu veröffentlichen.

N.K.

Aus Spiridon 08/04: Trotz schlechten Wetters kamen bei der vierten Auflage des Werner Stadtlaufes 930 Läufer ins Ziel (darunter 388 Schüler/innen). Philipp Brouwer vom LC Paderborn stellte im Hauptlauf mit 32:17 Min. einen neuen Streckenrekord auf. Auch über 5 km gab es einen neuen Streckenrekord. Claudia Lokar (TuS Sythen) lief nicht nur gute 16:52 Min, sondern ließ auch das gesamte Männerfeld hinter sich.

Aus der Homepage des Powerfood-Teams: Start 19.00 Uhr. Also Startnummern holen um 18.30 Uhr. Ab in die Umkleidekabine. Umziehen. Nummern befestigen. Und ... ein Platzregen pünktlich um 18.40 Uhr. Die 800 m bis zum Start laufen wir durch einen Wolkenbruch. Alles nass. Das Wasser blubbert aus den Schuhen, das Laufhemd klebt schon kalt auf dem Körper. Nach der ersten Runde ist das aber alles vergessen. Wir werden warm, es hört auf zu regnen. Und es wird noch ein schöner Lauf. Um das Warten auf die Urkunden zu verkürzen, verbringen wir die Zeit auf dem Stadtfest. Lecker italienisches Essen und Wein, und Neue Deutsche Welle auf der Bühne.

Menden-Marathon (20.06.): Eberhard Dunger musste zweimal ins Rapsfeld

1. Wolfgang Schütz (59)	ULG/TV Flein	2:38:00	- flache Strecke durch Stadt- und Randbezirke Mendens -
12. Ralf Weis (59)	PSV Wuppertal	3:02:27	bester Wuppertaler!
65. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 6.	3:35:58	185 Läufer + 12 Läuferinnen im Ziel.

Eberhard Dunger: Diesmal herrschten auch in Menden angenehme Temperaturen. 10° C in den Morgenstunden schufen optimale Voraussetzungen für eine gelungene Veranstaltung. Der starke Wind verhinderte jedoch auf der Strecke bessere Zeiten. Leider musste ich während des Laufes zweimal ins Rapsfeld verschwinden, sodass ich meine Bestzeit nicht unterbieten konnte. Es war trotz alledem wieder eine tolle familiäre Veranstaltung mit ca. 200 Teilnehmern.

Im nächsten Jahr will die Firma Papier Union den Lauf unterstützen. Dann heißt er PrimaSet-Marathon Menden. Ich habe mir auf jeden Fall schon den 19.6.2005 in meinem Laufkalender vorgemerkt.

Aus der Homepage des Veranstalters: Alle redeten vom Wind. Die einen mehr, die anderen weniger. Dem Sieger war's letztlich egal. Er wiederholte seinen Vorjahressieg. Wolfgang Schütz (ULG/TV Flein) tauchte wie im Vorjahr aus dem Nichts auf, meldete sich erst am Sonntagmorgen

nach und schaffte bei der 20. Auflage des Menden-Marathons etwas, was vor ihm nur der viermalige Menden-Sieger Walter Kaderhandt (1997+1998) erreicht hatte. „Der lebhaftige Wind hat die Zeit gedrückt“, kommentierte der 44-jährige Schwabe seinen einsamen Triumph. „Die Zeit vom letzten Mal war daher nicht zu schaffen.“

Die Veranstaltung lebte wieder einmal von der familiären Atmosphäre, die von allen Teilnehmern ausdrücklich gelobt wurde. Dieter Knoblich war nach der 20. Auflage die Erleichterung ins Gesicht geschrieben. „Wir haben unser Niveau gehalten“, sagte der 2. Vorsitzende. „Vor 2 Wochen habe ich nicht mit dieser Teilnehmerzahl gerechnet.“ Für 2005 erwartet sich Knoblich einen „Push“ nach vorne. „Seid Botschafter für unseren Lauf“, forderte der MCM-ler die Teilnehmer bei der Siegerehrung auf. „Denn ich investiere lieber in euch mit niedrigen Startgeldern als in kostspielige Werbung.“

Tengelmann-Lauf in Mülheim an der Ruhr (20.06.): Wolfgang und Werner kassierten jeweils 100 Euro

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
<u>10 km:</u>	1. Ingo Burghard (73)	FC Stoppenberg	32:44	32:44	- amtlich vermessene
	45. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	40:02	40:10	Strecke -
	112. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	43:37	43:38	

760 Läufer + 249 Läuferinnen im Ziel.

Wolfgang und Werner durften für ihre Altersklassen-Siege jeweils 100 Euro in Empfang nehmen. Aber auch die Zweiten und Dritten gingen nicht leer aus. Sie erhielten noch 75 bzw. 50 Euro. Tengelmann hat sich also wieder nicht lumpen lassen. Dabei kam der Erlös der Veranstaltung noch dem Behindertensport mit Kindern und Jugendlichen zugute. Von Wirtschaftsflaute offensichtlich keine Spur!

N.K.

Vereinsfahrt nach Ludwigsburg (25. - 27.06.): 4 Podiumsplätze bei über 1.400 Teilnehmern - Bernhard Orben

Mit einem Meinhardt-Bus ging unsere Vereinsfahrt diesmal mit 34 Personen in Richtung Süden nach Ludwigsburg. Um die Mittagszeit erreichten wir das Städtchen Neckarsulm. Hier stand der Besuch des Deutschen Zweiradmuseums auf dem Programm. In eindrucksvoller Weise wird die Entwicklung des Zweirades, von der Laufmaschine angefangen bis zum modernen Motorrad, dargestellt.

Weiter ging es an Ludwigsburg vorbei nach Ditzingen zum Hotel Ascot. Ein in der Dunkelheit in blaues Licht getauchtes, angenehmes Haus. Natürlich stand die Fußball-Europameisterschaft nach dem gemeinsamen Abendessen im Mittelpunkt des Interesses. Mit viel „Sachverstand“ wurde der Sieg der Niederlande über die Schweden förmlich herbeigeredet.

Nach einem ausgiebigen Frühstück am nächsten Morgen brachte uns unser Fahrer Marek ins 12 km entfernte Ludwigsburg, einer Stadt mit einem lebendig-barocken Stadtkern und einem schönen Barockschloss am Rande der Innenstadt. Hier stand der Ludwigsburger Citylauf, der eigentliche Grund unserer Reise, auf dem Programm. Der zweimal zu durchlaufende 5 km lange Rundkurs führte durch die Innenstadt, eine angrenzende Parkanlage und einen Teil des Parks „Blühendes Barock“. Beim Startschuss gegen 11.45 Uhr herrschte bereits große Hitze. Allein das heiße Wetter und der aufgeheizte Asphalt waren für die ca. 1.600 Läuferinnen und Läufer schon eine große Herausforderung. Dass der LCW mit einer leistungsstarken Truppe gestartet war, fiel bei der Siegerehrung auch dem Sprecher auf, der zugleich auch für die Organisation des Laufes

verantwortlich zeichnete. Er äußerte den Wunsch, der Leichtathletik-Club Wuppertal möge im nächsten Jahr wiederkommen.

Mit vier Podiumsplätzen gelang uns eine schöne Ausbeute. Gabi Pohlmann siegte in der W 60 und Lothar Scholz in der M 70, ein zweiter und dritter Platz durch Friedrich Mann in der M 65 bzw. Hans Wieczorrek in der M 70 rundeten das gute Ergebnis ab. Die schnellste Zeit eines LCWers lief an diesem Tag Rainer Krüger mit 44:19 Min. Sieger des Laufes wurde Martin Beckmann von der LG Leinfelden-Echterdingen mit 31:57 Min., der beim Berlin-Marathon im September als Einundzwanzigster 2:15:06 Std. lief.

Ludwigsburg erlebte keinesfalls einen „Geisterlauf“. An der Strecke standen vielmehr jede Menge Zuschauer, die sich dieses Ereignis nicht entgehen lassen wollten und die Läuferinnen und Läufer anfeuerten. Der mit sehr vielen Helfern hervorragend organisierte Lauf bildete den Auftakt zu einem Marktplatz- und Altstadtfest. Als nachteilig erwies sich die sehr spät angesetzte Siegerehrung. Viele hatten sich schon auf den Heimweg gemacht.

Wegen des schönen Wetters verzichteten wir auf eine Schlossbesichtigung. So hatte jeder die Gelegenheit, sich beim schwabentypischen Marktplatzfest mit heimischen oder ausländischen Spezialitäten zu verwöhnen. Rechtzeitig zur Fußball-Europameisterschaft erreichte der Bus wieder das Ascot-Hotel in Ditzingen.

Nach einem wiederum guten Frühstück traten wir mit einem Zwischenstopp in Heidelberg die Rückreise an. Hier erwartete uns ein Schiff der Rhein-Neckar Fahrgastschiffahrt, um uns neckarwärts nach Neckarsteinach zu bringen. Einige nutzten die kurze Zeit zwischen Busankunft und Schiffabfahrt für eine Schnellvisite der Heidelberger Altstadt. Nach dem Mittagessen in Neckarsteinach ging es mit dem Bus ohne nennenswerte Staus zurück nach Wuppertal. Der Wettergott hatte es wiederum mit der LCW-Truppe gut gemeint und ließ an allen drei Tagen unserer Vereinsfahrt die Sonne scheinen.

Soweit es für den Verein finanziell machbar sein wird, beginnen die Planungen für 2005 nach unserem Volkslauf. Als Ziel peilen wir die Pfalz mit ihren Weinbaugebieten, Bad Nenndorf mit dem Steinhuder Meer in der Nähe oder das Fränkische mit seiner Fülle von Dorfbrauereien an. Näheres geben wir noch zu gegebener Zeit bekannt.

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
10 km Männer,	1. Martin Beckmann (75)	LG Leinfelden-Echterdingen	31:57	31:59
<u>männl. Jug. A + B:</u>	181. Rainer Krüger (62)	M 40/ 31.	44:19	44:35
	259. Friedrich Mann (36)	M 65/ 2.	45:53	46:02
	464. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 74.	49:26	49:53
	603. Lothar Scholz (32)	M 70/ 1.	52:05	53:05
	748. Klaus Pallasch (39)	M 65/ 6.	55:07	56:46
	793. Jürgen Lieverz (40)	M 60/ 16.	56:05	57:09
	886. Hans Wieczorrek (30)	M 70/ 3.	58:24	60:04
	946. Lothar Wolters (37)	M 65/ 11.	61:31	63:23
	1.002. Walter Müller (34)	M 70/ 5.	65:00	66:03
10 km Frauen,	1. Silvia Schmidt (74)	Team Roy Sports	41:09	41:17
<u>weib. Jug. A + B:</u>	119. Gabriele Pohlmann (41)	W 60/ 1.	56:03	57:42
	212. Karin Blume (53)	W 50/ 16.	60:23	63:28
	260. Cordula Hümpfner (61)	W 40/ 41.	63:06	65:48
	1.043 Läufer + 376 Läuferinnen im Ziel.			

Westdeutsche Junioren- und Schülermeisterschaften in Kreuztal (26./27.06.):

Trotz neuer Bestzeit „nur“ Platz 10 für Jan-Philipp Werner

<u>Schüler M 15 - 1.000 m:</u>	1. Steffen Plein (89)	LG Bernkastel/Wittlich	2:38,58	1./II. ZEL
	10. Jan-Philipp Werner (89)		2:47,52	9./II. ZEL
19 Läufer im Ziel.	19. Nikolai Werner (89)		2:55,38	9./I. ZEL

Bei den Westdeutschen Meisterschaften in Kreuztal ging es hart zur Sache. Rennen auf diesem hohen Niveau gibt es nicht alle Tage. Obwohl Jan-Philipp Werner seine beim Paul-Schlurmann-Läufertag Anfang Mai gelaufene persönliche Bestzeit noch einmal geringfügig von 2:47,79 auf 2:47,52 Min. verbesserte, reichte es für ihn im stärkeren 2. Zeit-Endlauf nur zu Platz 9 unter 10 Läufern. Sein Bruder Nikolai musste sich gar im 1. Zeitlauf mit dem letzten Platz in 2:55,38 Min. begnügen. Selbst wenn er seine persönliche Bestleistung von 2:51,95 Min. gestreift hätte, wäre er über den letzten Platz nicht hinausgekommen.

N.K.

Remscheider Citylauf (03.07.): Nikolai Werner lief diesmal seinem Bruder Jan-Philipp davon

<u>10 km:</u>	1. Paul Kiptoo (71)	Fila Team	30:37	- amtlich vermessene Strecke -
	2. Edwin Kibowen (80)	Fila Team	30:37	
	11. Olaf von der Cron (74)	LCK Ronsdorf	35:41	bester Wuppertaler!
	187. Harald Sohnius (35)	M 65/ 1.	52:33	243 Läufer + 46 Läuferinnen
	207. Hans-Jürgen Lieverz (40)	M 60/ 5.	55:22	im Ziel.

4,2 km Männer, männl. Jugend, Schüler A

1. Markus Nett (84)	Radio RSG Running Team	13:31	
13. Nikolai Werner (89)	M 15/ 1.	15:19	
20. Jan-Philipp Werner (89)	M 15/ 3.	15:52	
40. Dirk Werner (52)	Mä./ 26.	17:30	
41. Timo Bauer (90)	M 14/ 4.	17:31	188 Läufer im Ziel.

4,2 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen A

1. Anneke Goudefroy (88)	Albert-Schweitzer-RS	16:40	
10.*) Martina Bauer (64)	Fr./ 8.*)	19:11	104 Läuferinnen im Ziel.

*) In der offiziellen Ergebnisliste wurde Martina Bauer aus nicht bekannten Gründen keine Platzierung zugeordnet.

10 km beim Stadtlauf in Halver (03.07.):	1. Christian Fischer (72)	34:05	
	ASC Rosellen-Neuss		
- amtlich vermessene Strecke -	58. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	44:44
			123 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel.

Aus Spiridon 08/04: In seiner Geburtsstadt Halver konnte der frühere deutsche Spitzenläufer Christian Fischer (ASC Neuss-Rosellen) seiner erklärten Favoritenrolle beim Stadtlauf über 10 km gerecht werden. Auf dem läuferisch anspruchsvollen Rundkurs setzte sich der 32-Jährige in

einer Gesamtzeit von 34:05 Min. gegen das Rhönsahler Duo Sascha Perisic (34:19 Min.) und Frank Theis (34:50 Min.) sicher durch. Die traditionsreiche Laufveranstaltung im Sauerland litt unter den schlechten äußeren Bedingungen.

Senioren-Sportfest in Leverkusen (04.07.): Jörg Schilde mit Jahres-Bestzeit

<u>5.000 m (M 30 - M 45):</u>	1. Jörg Schilde (67)	LCW	18:09,66
3 Läufer im Ziel.	2. Reimund Sekulla (58)	TSV Bayer Leverkusen	18:26,77
<u>3.000 m (M 50 u. älter):</u>	1. Ehrenfried Burr (45)	DJK VfR Saarn	10:56,11
6 Läufer + 2 Läuferinnen im Ziel.	4. Norbert Korte (50)	M 50/ 3.	11:35,07

Jörg Schilde hatte sich über 5.000 m nur 2 Gegnern auseinanderzusetzen, was sich für ihn aber keineswegs als Nachteil erwies. Er lief größtenteils von der Spitze weg. Als das Rennen dann schließlich in die entscheidende Phase ging, mussten seine beiden Konkurrenten ihn nacheinander ziehen lassen. Mit einer tollen Schlussrunde kam Jörg fast an die 18-Min.-Marke heran. Gegenüber den Vereinsmeisterschaften zeigte er sich also deutlich verbessert.

N.K.

Bösinghovener Sommerlauf (10.07.): Wolfgang Stein mit toller Zeit über 5 km!

<u>5 km:</u>	1. Edwin Kibowen (80)	Fila Team	14:49,0	- keine amtlich vermessene Strecke -
	14. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	18:47,0	
	69. Lothar Scholz (32)	M 70/ 1.	24:01,1	118 Läufer + 61 Läuferinnen im Ziel.
<u>10 km:</u>	1. Paul Kiptoo (71)	Fila Team	29:31,1	
	41. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	42:16,8	163 Läufer + 42 Läuferinnen im Ziel.

Aus der Homepage des Veranstalters: Ein Novum erlebte die 20. Auflage des Bösinghovener Bunert-Sommerlaufes am vergangenen Samstag. Erstmals in der Geschichte dieses Sportereignisses traten kenianische Läufer an und holten über 5 und 10 km jeweils neue herausragende Streckenrekorde.

Eigentlich ist der Bösinghausener Sommerlauf eine reine Breitensportveranstaltung. Aber es hatte sich in Läuferkreisen herumgesprochen, dass der gastgebende TuS für neue Streckenrekorde über 5 km und 10 km jeweils eine Prämie von 250 Euro ausgesetzt hatte. Und so war nicht nur die Elite des Niederrheins am Start, sondern zur Verblüffung des Organisationsteams um Johannes Peters auch zwei Kenianer, die noch nachgemeldet wurden.

Und so konnte Meetingsprecher Wolfgang Eirnbter dann auch beim „Optic Zingel Lauf“ über 5 km als Sieger Edwin Kibowen mit einer Zeit von 14:49 Min. verkünden. Der alte Streckenrekord wurde um fast eine Minute unterboten. Noch besser kam es dann beim 10-km-Lauf. Paul Kiptoo pulverisierte den alten Rekord um fast zwei Minuten und legte die neue Bestmarke auf 29:31 Min. Eine Zeit, mit der er auch international gut aussehen würde. Die Zuschauer auf dem Bösinghausener Sportplatzgelände waren denn auch schier aus dem Häuschen.

So ging Streckenrekord Nummer 3 fast ein wenig unter, denn die für Bayer Dormagen startende Neusserin Petra Maak stellte ebenfalls über 5 km mit 17:17 Min. eine Bestzeit auf und kassierte selbstverständlich auch die Prämie.

Norbert Korte: Für 7,-- Euro Startgeld gab es für alle anderen Läuferinnen und Läufer in Meerbusch-Bösinghoven ein T-Shirt. Außerdem wurde unter allen Teilnehmern eine Reise zum London-Marathon verlost. Wenn das kein Anreiz ist!!!

Staffellauf „Rund um Wuppertal“ (11.07.): Samstagmittag dem Nervenzusammenbruch nahe - Birgit Braschos

Was war nur in uns gefahren? Staffellauf „Rund um Wuppertal“, 2 Herren- und eine Damenmannschaft, d.h. 20 Männer und 10 Frauen zu finden, die bereit waren, ihre ihnen bis dahin meistens noch unbekanntesten Strecken zu laufen. Es gab einige, die uns gelinde gesagt für verrückt erklärten, und auch ich war sehr skeptisch hinsichtlich der Verwirklichung dieser Idee. Aber Andreas (Black) ließ sich nicht beirren und ging mit vollem Elan an die Planung; und siehe da, theoretisch gab es genug Läufer(innen), die gerne mitmachen wollten. Nun ging es darum, die verschiedenen Strecken kennenzulernen. Dann kam der erste Rückschlag: Ich fiel mit einer Verletzung aus. Aber mit der tatkräftigen Unterstützung von Friedhelm (Garze) und Vera (Hellmich), die keine Mühen scheuten, Strecken mit abzulaufen und Leute zu organisieren, gelang das große Vorhaben doch noch. Als Nächstes fiel Andreas 3 Wochen vor dem Start mit Verletzung aus. Dann bekam Ulrike Kostka, die die zweite Strecke laufen sollte, eine schlimme Grippe und fiel aus. Sie erklärte sich aber dazu bereit, den Fahrdienst zu übernehmen. Zum Glück hatten wir noch Gerlinde Kiel als Ersatz, die die Strecke von früher her kannte. Auch bei den Männern gab es noch einige Umbesetzungen. So musste Peter Braschos auch auf der zweiten Strecke einspringen und Freddie Mann wurde kurzfristig auf die neunte Strecke gesetzt, die wir dann noch freitags im strömenden Regen mit ihm abliefen.

Samstagmittag war ich dem Nervenzusammenbruch nahe, das Telefon stand nicht still. Jeder hatte noch eine Kleinigkeit zu klären. Aber der gefürchtete Anruf „Ich kann nicht laufen!“ blieb Gott sei Dank aus. Die Nacht von Samstag auf Sonntag war für mich der Horror – kein Schlaf, aber dann war es endlich soweit und die drei ersten Starter machten sich in aller Herrgottsfrühe auf den Weg nach Beyenburg. Gerd Stein, der die Betreuung der Damen übernommen hatte, Andreas und ich fuhren dann zum ersten Staffelwechsel. Und siehe da, es lief. Die einzige Überraschung ereilte unsere beiden Ersatzleute, die nicht wussten, dass die Staumauer kurzfristig wieder gesperrt worden war und etwas Schwierigkeiten hatten, die richtige Strecke zu finden. Aber auch sie tauchten wieder auf, und dann lief alles wie am Schnürchen. Gerd Stein war den ganzen Tag unterwegs, notierte Zeiten, verteilte Getränke, kümmerte sich um die Läufer und war einfach unersetzlich. Leider hatte ihm jemand an einem Wechsellpunkt vorne das Auto angekratzt und war einfach davon gefahren, ohne sich um den Schaden zu kümmern. Das war ein Wermutstropfen an diesem sonst so erfolgreichen Tag. Die Herren erreichten dann in einem spannenden Finish zwischen Hans Georg Bein und Andreas Sievert die Plätze 15 und 16.

Bis dahin hatte das Wetter wunderbar mitgespielt. Aber dann ging es richtig los. Es goß in Strömen, und die arme Gabi Pohlmann wurde auf der letzten Strecke einmal richtig durchweicht. Aber sie lief trotzdem (oder gerade deswegen?) eine hervorragende Zeit. Doch auch sie konnte nicht verhindern, dass unsere Damenmannschaft zwar einen guten 6. Platz machte, aber es war leider auch der letzte.

Trotzdem hat es allen viel Spaß gemacht und viele meinten, das müssten wir auf jeden Fall im nächsten Jahr wiederholen!

<u>Männer:</u>	1. Remscheider SV Running Team	6:49:48
	2. LG Wuppertal	7:29:58
	3. LTC Schwelm Tiger-Ducks	7:30:56
	15. Lauftreff Eckbusch I	8:23:49

ursprüngliche Aufstellung: Friedhelm Garze - Martin Blunck - Thomas Happe - Wolfgang Stein - Rainer Krüger - Casten Drews (Rot-Weiß Wupp.) - Walter Hümpfner - Rolf Werg - Peter Muschiet - Hans Georg Bein

16. Laufftreff Eckbusch II 8:24:59 von 24 Mannschaften

ursprüngliche Aufstellung: Steffen Kahl - Friedrich Mann - Ulrich Isenberg - Norbert Korte - Andreas Black - Wilfried Papenburg - Nicolai Braschos - Frank ... - Richard Hubinger - Andreas Sievert

Frauen: 1. LG „Rund um Wuppertal“ 9:02:47

6. Laufftreff Eckbusch 10:42:28 von 6 Mannschaften

ursprüngliche Aufstellung: Vera Hellmich - Ulrike Kostka - Joana Wehr - Carina Göbel - Birgit Braschos - Petra Heiker - Gerlinde Kiel - Inge Keller - Martina Bremme - Gabi Pohlmann

1. Saarner Sommernachtslauf (17.07.): Die Veranstalter haben sich gründlich verkalkuliert!

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>
<u>10 km:</u>	1. Norbert Schilke	M 45	MTG Horst Essen	43:06 43:08
(5 Runden)	54. Wilfried Papenburg (64)	M 40/ 10.		49:27 49:34

156 Läufer + 70 Läuferinnen im Ziel (amtlich vermessene Strecke)

Die Bäume wachsen nicht überall in den Himmel. Der Verein Marathon Mülheim und die Werbegemeinschaft Saarn, die gemeinsam als Veranstalter dieses Laufes durch den Mülheimer Stadtteil Saarn auftraten, rechneten wohl mit einer Läufereschwemme. Laut Ausschreibung sollten 2 Läufe über 10 km (Zielzeit Lauf 1 über 45 Min., Lauf 2 unter 45 Min.) mit insgesamt maximal 1.000 Teilnehmern stattfinden. Angesichts des gegenüber dem eigenen Anspruch verschwindend geringen Interesses verzichtete man auf den zweiten 10-km-Lauf und schob stattdessen einen Lauf der Asse über 6 km ein. Dieses Rennen mit 90 Teilnehmern gewann Dominique Braun in 19:02 vor Karsten Kruck und Ingo Burkhardt. Bei den Damen siegte Melanie Klein-Arndt in 21:43 Min. Das sind zwar gute Leute, die in unserer Region durchaus einen Namen haben, mehr aber auch nicht.

N.K.

Schüler-Stadtmeisterschaften (17.07.): Mit zwei Stadtmeistertiteln dominierte Jan Ole Helesky in der M 10 – Georg Rüttinger

Die Wuppertaler Stadtmeisterschaften der Schülerinnen und Schüler wurden wieder sehr gut von unseren Schülern angenommen. In der M 10 konnte Jan Ole Helesky seine Vielseitigkeit eindeutig unter Beweis stellen. Besonders die 3,90 m im Weitsprung und der Ballwurf mit 44 m brachten Jan Ole den ersten Platz im Dreikampf mit eindrucksvollen 1.055 Punkten ein. Er sollte auf jeden Fall seine Vielseitigkeit als Mehrkämpfer beibehalten, weil er sowohl im Sprint wie auch bei technischen Disziplinen wie Weitsprung und Ballwurf gute Leistungen bringt.

Schüler M 10

<u>50 m:</u>	1. David Falley (94)	PSV Wupp.	8,05	1./II. Zeitendlauf	10 Läufer in
	4. Jan Ole Helesky (94)	LCW	8,23	3./I. Zeitendlauf	der Wertung.
<u>1.000 m:</u>	1. Janusz Koob (94)	PSV Wupp.	3:41,33		
	3. Jan Ole Helesky (94)	LCW	3:59,85		6 Läufer in der Wertung.

<u>Weitsprung:</u>	1. David Falley (94)	PSV Wupp.	4,18	
	2. Jan Ole Helesky (94)	LCW	3,90	10 Springer in der Wertung.
<u>Schlagballwurf:</u>	1. Jan Ole Helesky (94)	LCW	44,0	
	2. Sven Timmler (94)	Barmer TV	36,0	10 Werfer in der Wertung.
<u>Dreikampf:</u>	1. Jan Ole Helesky (94)	LCW	1.055 Pkte.	
	8,23 - 3,90 - 44,0			
	2. David Falley (94)	PSV Wupp.	1.025 Pkte.	10 Mehrkämpfer in der Wertung.
	8,05 - 4,18 - 33,0			

In der M 11 bestritt Max Bujotzek auch alle Disziplinen. Hier konnte er sich besonders beim Ballwurf auf 33 m steigern. Im 1.000-m-Lauf wird er nächstes Jahr die 4-Min.-Marke unterschreiten, denn er war jetzt schon sehr nahe dran. Es braucht nur noch etwas Zeit.

Schüler M 11

<u>50 m:</u>	1. Jonas Rudolph (93)	Vohw. TV	7,95	1./I. Zeitendlauf	8 Sprinter in
	6. Max Bujotzek (93)	LCW	8,97	4./II. Zeitendlauf	der Wertung.
<u>1.000 m:</u>	1. Jakob Tummoszeit (93)	Barmer TV	3:45,38		
	5. Max Bujotzek (93)	LCW	4:03,05		6 Läufer in der Wertung.
<u>Weitsprung:</u>	1. Jonas Rudolph (93)	Vohw. TV	4,02		
	8. Max Bujotzek (93)	LCW	3,15		8 Springer in der Wertung.
<u>Schlagballwurf:</u>	1. Maurice Karber (93)	Vohw. TV	40,0		
	5. Max Bujotzek (93)	LCW	33,0		8 Werfer in der Wertung.
<u>Dreikampf:</u>	1. Jonas Rudolph (93)	Vohw. TV	1.057 Pkte.		
	7,95 - 4,02 - 38,0				
	7. Max Bujotzek (93)	LCW	810 Pkte.		8 Mehrkämpfer in der Wertung.
	8,97 - 3,15 - 33,0				

In der M 12 musste Benjamin Bleve nach seinem 75-m-Lauf seine weiteren Starts absagen, weil ihm noch die Muskeln vom Sponsorenlauf am Tag vorher an seiner Schule schmerzten. Dafür absolvierte Matteo Sant'Unione den kompletten Dreikampf.

Schüler M 12

<u>75 m:</u>	1. Max Müller (92)	TV Friesen	10,37		
	4. Matteo Sant'Unione (92)	LCW	11,94		
	5. Benjamin Bleve (92)	LCW	12,27		5 Sprinter in der Wertung.
<u>Weitsprung:</u>	1. Maximilian Schulze (92)	Vohw. TV	4,63		
	4. Matteo Sant'Unione (92)	LCW	3,98		5 Springer in der Wertung
<u>Ballwurf:</u>	1. Max Müller (92)	TV Friesen	37,0		
	5. Matteo Sant'Unione (92)	LCW	23,0		5 Werfer in der Wertung.
<u>Dreikampf:</u>	1. Max Müller (92)	TV Friesen	1.246 Pkte.		

4. Matteo Sant'Unione (92)	LCW	943 Pkte.	4 Mehrkämpfer in der Wertung.
11,94 - 3,98 - 23,0			

In der M 15 starteten Jan-Philipp und Nikolai nach langer Zeit mal über 100 m. Im Sprint sind sie langsamer geworden, weil sie sich nur noch auf die 1.000 m und mehr konzentrieren.

Schüler M 15

<u>100 m:</u>	1. Tilman Peter (89)	Barmer TV	12,98	
	2. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	13,36	
	3. Nikolai Werner (89)	LCW	14,32	3 Sprinter in der Wertung.
<u>1.000 m:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	2:48,71	
	2. Nikolai Werner (89)	LCW	2:54,96	5 Läufer in der Wertung.

In der W 8 steigerte sich Sarah Wehr im 600-m-Lauf auf 3:34,00 Min. und belegte damit den 3. Platz. Auch im Weitsprung zeigte sie sich als Zweite stark verbessert. Sarah ist eindeutig im Aufwärtstrend. Man kann von ihr noch eine große Leistungssteigerung erwarten.

Schülerinnen W 8

<u>50 m:</u>	1. Nadja Milewski (96)	Vohw. TV	8,98	1./II. Zeitendl.	9 Sprinterinnen
	5. Sarah Wehr (96)	LCW	9,53	3./I. Zeitendl.	in der Wertung.
<u>800 m:</u>	1. Nana Palm (96)	Vohw. TV	3:24,86		4 Läuferinnen in der
	3. Sarah Wehr (96)	LCW	3:34,00		Wertung.
<u>Weitsprung:</u>	1. Marina Ediger (96)	PSV Wupp.	3,10		9 Springerinnen in der
	2. Sarah Wehr (96)	LCW	3,03		Wertung.

Schülerinnen W 10

<u>50 m:</u>	1. Sarah Treibert (94)	Barmer TV	8,15	1./II. Zeitendl.	10 Sprinterinnen
	8. Annica Niemer (94)	LCW	9,61	4./II. Zeitendl.	in der Wertung.
<u>Weitsprung:</u>	1. Katja Stricker (94)	PSV Wupp.	4,00		10 Springerinnen in der
	10. Annica Niemer (94)	LCW	2,53		Wertung.

In der W 13 konnte Lea Ledermann besonders ihre Stärke beim Ballwurf beweisen. Mit 30 m kam sie diesmal auf Platz 3, aber hier wird sie sich noch steigern können.

Schülerinnen W 13

<u>800 m:</u>	1. Lea Ledermann (91)	LCW	3:12,62		1 Läuferin in der Wertung.
<u>Schlagballwurf:</u>	1. Franziska Richter (91)	PSV Wupp.	38,0		5 Werferinnen in der
	3. Lea Ledermann (91)	LCW	30,0		Wertung.

Schülerinnen W 14

800 m:	1. Mirka Frank (90)	LCW	3:27,63		1 Läuferin in der Wertung.
--------	---------------------	-----	---------	--	----------------------------

<u>Weitsprung:</u>	1. Isabel Stricker (90)	PSV Wupp.	4,74	5 Springerinnen in der
	5. Mirka Frank (90)	LCW	3,48	Wertung.

Nordrheinmeisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Wegberg (18.07.):

Wolfgang Stein und Werner Beecker holten Meistertitel - Norbert Korte

<u>Lauf 1 (M 50 - M 70):</u>	1. Gerd Wintrich (54)	TSV Solingen-Aufderhöhe	35:32
	12. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	39:38
	22. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	41:54
	23. Norbert Korte (50)	M 50/ 13.	42:02
	45. Lothar Scholz (32)	M 70/ 3.	49:48

50 Läufer + 55 Läuferinnen (W 20 - W 60, Juniorinnen, weibl. Jugend A) im Ziel.

<u>Lauf 2 (M 20 - M 45, Junioren, männl. Jug. A):</u>	1. Paulo Sergio Mansilha (71)	LC Euskirchen	31:28	112 Läufer
	77. Jörg Schilde (67)	M 35/ 20.	39:19	im Ziel.

<u>Mannschaftswertung M 60 + älter:</u>	1. Viersener TV	2:07:59
7 Mannschaften in der Wertung	3. LCW Stein, Beecker, Scholz	2:11:20

Unsere beiden „Aushängeschilder“ Wolfgang Stein und Werner Beecker wurden ihrer Favoritenrolle voll und ganz gerecht. Sie beherrschten ihre Altersklassen M 65 + M 70 souverän. Trotz der kräftezehrenden hohen Luftfeuchtigkeit liefen sie auf dem 2-Runden-Kurs auch noch ausgezeichnete Zeiten.

Die Strecke führte teilweise auf dem Radweg neben dem ehemaligen „Grenzlandring“ entlang, der laut Ausschreibung vor 50 Jahren die schnellste Autorennstrecke Europas gewesen ist. Vielleicht hat das die Beiden besonders beflügelt.

Jörg Schilde startete eine Stunde später nach uns um 11.00 Uhr. Mit seiner Zeit von 39:19 Min. war er sichtlich unzufrieden. Er hatte auf eine Zeit um die 38:30 Min. gehofft. Aber dazu fehlte ihm wohl an diesem Tag - unabhängig von den Witterungsbedingungen - die Form.

Aus anderen Wuppertaler Vereinen trafen wir leider in Wegberg keine Aktiven. Das ist eigentlich sehr schade, denn wer nicht dabei war, hat einen spannungsgeladenen Wettkampf mit harten Positionskämpfen verpasst.

Neukirchener Sommerabendlauf (23.07.): Bauernfängerei mit Einkaufsgutscheinen

5 km Männer, männl. Jugend, Schüler

1. Christoph Lohse (83)	KTSV Preußen Krefeld	15:48	
74. Norbert Korte (50)	M 50/ 10.	33:28	74 Läufer im Ziel.

5 km Frauen, weibl. Jugend, Schülerinnen

1. Claudia Schmitz (72)	ASC Rosellen-Neuss	19:27	
29. Barbara Korte (51)	W 50/ 2.	33:27	32 Läuferinnen im Ziel.

10 km: 1. Christian Fischer (72) ASC Rosellen-Neuss 31:59 - amtlich vermessene
52. Norbert Korte (50) M 50/ 5. 45:20 Strecke -
121 Läufer ü 16 Läuferinnen im Ziel.

Der frühere Deutsche Crossmeister Christian Fischer schlug Paulo Sergio Mansilha (32:20 Min.), der eine Woche zuvor in Wegberg den Nordrhein-Titel gewonnen hatte. Bereits in der zweiten von vier Runden merkte ich, dass mir nach dem strapaziösen Meisterschaftsrennen in Wegberg die Kraft fehlte, um auch nur eine halbwegs annehmbare Zeit zu laufen. Ich schaltete deshalb einen Gang zurück und beschränkte mich auf einen scharfen Trainingslauf.

Eigentlich hatten mich auch nicht so sehr sportliche, sondern mehr finanzielle Aspekte nach Grevenbroich-Neukirchen gelockt. Die Ankündigung in der Ausschreibung, dass jeder Teilnehmer einen Einkaufsgutschein von Sport Bunert im Wert von 10 Euro bei einem Startgeld von 4,50 Euro erhält, schien mir doch ein interessantes Angebot zu sein. Da meine Frau Barbara sich in letzter Zeit deutlich verbessert hat, überredete ich sie, mit mir gemeinsam vorher über 5 km zu starten. Das waren dann schon 30 Euro.

Friedhelm Garze hatte mich aber bereits vorgewarnt. Meine Enttäuschung hielt sich deshalb in Grenzen, als ich die Gutscheine in der Hand hielt und feststellen musste, dass jeder Gutschein nur in Verbindung mit einem Einkauf von 100 Euro gilt. Sie waren also praktisch wertlos. Das ist schlimme Bauernfängerei und letztlich Negativwerbung für den Veranstalter und Sport Bunert.

Ansonsten gab es aber keinen Grund zum Meckern. Die Organisation lag auf dem uns schon von der Februar-Veranstaltung her bekannten hohen Niveau. Interessant fand ich die Idee, die reichlich vorhandenen Ehrenpreise unter den 5-km-Läuferinnen und Läufern zu verlosen. So kamen auch mal diejenigen in den Genuss eines Präsentes, die keine Chance auf einen Platz unter den drei Besten ihrer Altersklasse haben.

N. Korte

Rur-3-Brückenlauf in Düren-Birkesdorf (24.07.): Auch Harald Trantow gewann seine Altersklasse

10 km: 1. Vico Mingers M 40 VIPP Heerlen 34:14,3
75. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 42:14,3 - amtlich vermessene Strecke -
335 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

5.060 m: 1. Sebastian Müller A-Jug. Verein?? 17:27,5
38. Harald Trantow (39) M 65/ 1. 25:45,2 116 Läuferinnen + Läufer im Ziel.

Die Strecke führte über und unter 3 Brücken entlang der Rur auf festen und flachen Wegen. N.K.

Westdeutsche Berglaufmeisterschaften im Rahmen des Rhonard-Berglaufes (30.07.)

Werner Beecker auch am Berg nicht zu schlagen

7 km: 1. Tobias Severin (75) TG Harkort Wetter 25:27
91. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 35:53

128 Läufer + 36 Läuferinnen im Ziel (außerdem 44 Läufer + 9 Läuferinnen außerhalb der Meisterschaftswertung).

Aus Spiridon 09/04: Der Anfang war trügerisch, denn es ging zunächst einmal bergab. Doch dann warteten auf die 250 Läuferinnen und Läufer bei den Westdeutschen Berglaufmeisterschaften in Olpe einige knackige Steigungen. Insgesamt mussten auf der 7 km langen Strecke, die ihr Ziel auf dem Rhonardberg-Gipfel hatte, 344 Höhenmeter bewältigt werden. Am eiligsten hatte es Tobias Severin (TG Harkort Wetter), der bei schweißtreibenden Temperaturen um die 25 Grad nach 25:27 Min. als Erster auf dem Gipfel war.

Sehr viel Lob gab es zum Abschluss für die vorbildlich durchgeführte Veranstaltung und die ideale Strecke, die hart, aber fair war. „Bei unseren Veranstaltungen können wir auf zahlreiche erfahrene Helfer zurückgreifen, sodass die Übernahme solcher Meisterschaften überhaupt kein Risiko für uns ist,“ betonte der Pressesprecher des SC Olpe, Mathias Giese.

Norbert Korte: Die M 70 war mit sieben Läufern quantitativ erstaunlich stark besetzt. Keiner seiner AK-Gegner konnte Werner Beecker aber ernsthaft gefährden. Werner wäre auch in der M 65 noch Dritter geworden. Eigentlich wollte ich ebenfalls dabei gewesen sein und Werner ein bisschen „jagen“. Aber auf dem Weg durchs Oberbergische kam ich etwas vom geraden Kurs ab. Zu allem Überfluss hielt mich dann auch noch ein Unfall auf der A 4 auf. Aus und vorbei! Ich fuhr wieder zurück und lief mir den Frust bei einem Trainingslauf an der Wuppertalsperre in Hückeswagen von der Seele.

Sommerabendlauf in Düsseldorf-Benrath (30.07.): Die Hitze forderte ihren Tribut – Eberhard Dunger

<u>10 km:</u>	1. Janis Bauer (86)	SFD Düsseldorf	34:44,6	
	80. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 11.	44:28,4	
	96. Friedrich Mann (36)	M 65/ 1.	45:10,1	296 Läufer + 81 Läuferinnen
	232. Bernd Bahne (43)	M 60/ 6.	54:49,1	im Ziel.

Dieser Lauf durch den Hasseler Forst hat mir am 17. April so gut gefallen, dass ich mir auch nicht den Sommerabendlauf entgehen lassen wollte. Bei schwülwarmen 28 Grad wurden dieses Mal nur 5 und 10 km angeboten. Zwar kühlte der Wald etwas, aber es war schon eine echte Plackerei. Das konnte auch Friedrich Mann bestätigen, der sich als einziger LCWer neben mir [Bernd Bahne hat Eberhard nicht gesehen] dieser Herausforderung stellte. Das starke Hauptfeld über 10 km mit 377 Teilnehmern erforderte in Anbetracht des recht engen Startbereiches erst einmal etwas Geschick. Nach ca. 1.200 m konnte man jedoch seinen Laufrhythmus finden. So waren Friedrich und ich mit unseren Zeiten nur bedingt zufrieden, aber bei solch einer Hitze konnte man nicht mehr verlangen.

Internet-Forum „Laufen in Wuppertal“: Wieder keine Duschen ... Ein schöner Lauf eigentlich, wenn nicht ewig die Lotterie mit den Duschen wäre. Ist auch nicht zum 1. Mal passiert, bei den anderen Veranstaltungen gab es noch gute (beinahe) Lösungen. Gestern war es aber besonders schlecht!!! Überhaupt nichts!! Kein Wasser!! Angeblich war es wieder einmal die Schule, die ihre Umkleide-/Duschräume renoviert, na ja, beim nächsten Mal sehen immer gleich drög aus.*) Für mich steht es fest, dass ich dort nicht mehr starte, egal ob beim Halbmarathon oder Sommerabend-Lauf. Das Personal ist dort sehr freundlich & hilfsbereit. Eigentlich schade, Benrath ist ansonsten eine gute „Lauf“-Adresse.

von Waldkater Stefan Kluthe

*) Dieser Satz ist dem guten Stefan Kluthe etwas durcheinander geraten. Aber man weiß ja, was er gemeint hat.

Beim Laufen bewegt man Arme und Beine, deshalb haben die Gedanken beim Laufen auch Hand und Fuß.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

„Lauf mit in Schmidt“ – 5 km in Nideggen-Schmidt (Eifel) - 31.07.:

Einen Tag nach den Berglaufmeisterschaften begnügte sich Werner Beecker mit 5 km

1. Philemon Chepkurui (83)	Kenia	16:00,1	
25. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	21:10,3	
50. Harald Trantow (39)	M 65/ 2.	25:17,8	88 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel.

Aus Spiridon 09/04: Über 700 Teilnehmer hatten sich zur 24. Auflage dieser beliebten Laufveranstaltung im Eifelort Schmidt eingefunden. Trotz der sehr heißen, schwülwarmen Wetterbedingungen, mit denen insbesondere die Läufer des Halbmarathons zu kämpfen hatten, gab es guten Sport und schnelle Zeiten. Bei den großen Lauffeldern über 10 km und Halbmarathon hatten die Organisatoren an den Verpflegungsstationen alle Hände voll zu tun, um der Witterung gerecht zu werden. Mit den über 100 Helfern der Leichtathletik-Abteilung des TuS Schmidt, des Roten Kreuzes und der Unterstützung der ortsansässigen Geschäftswelt gelang es wiederum, eine reibungslose Organisation zu gewährleisten.

Die herausragendsten sportlichen Leistungen wurden sicherlich im 5.000-m-Lauf geboten, als der Sieger Philemon Chepkurui aus Kenia die schwere Strecke locker in 16:00 Min. bewältigte. Noch höher einzuschätzen waren allerdings die 21:10 Min. des M-70-Veteranen **Werner Beecker** über die gleiche Strecke.

Senioren-Europameisterschaften in Aarhus und Randers (22.07 - 01.08.):

Helga Rother war beim Marathon dabei

<u>Marathon Frauen W 35 - W 75 (01.08.):</u>	1. Ida Surbeck, 43 J.	Slowenien	2:47:16
	2. Julia Muatt, 40 J.	Großbritannien	2:58:13
	3. Gitte Karlshøj, 45 J.	Dänemark	2:59:53
	beste Deutsche: 9. Angelika Hoffmann, 45 J.	Deutschland	3:09:20
95 Läuferinnen im Ziel.	90. Helga Rother, 63 J.	W 60/ 11.	4:54:47

Aus Spiridon 09/04 (Jörg Valentin): Mit der feierlichen Übergabe der EVAA-Fahne im Freizeitpark Tivoli unweit des schmucken Aarhuser Stadions „Atletion“ an den Ausrichter der 15. Senioren-Europameisterschaften der Leichtathleten im polnischen Posen im Jahre 2006 endeten die 14. Titeltkämpfe in den dänischen Städten Aarhus und Randers. Die Sportlerinnen und Sportler, die vom 22. Juli bis 1. August in Dänemark dabei waren, werden bestätigen: Meisterschaften kann man kaum perfekter ausrichten. Die dänischen Gastgeber präsentierten ein 700-köpfiges kompetentes Helferteam, das den knapp 4.000 Athletinnen und Athleten aus über 40 Nationen die besten Voraussetzungen für sportliche Höchstleistungen bot. Alleine 181 Meisterschaftsrekorde und 64 Europarekorde sprechen eine deutliche Sprache von der beeindruckenden Qualität der 14. Senioren-Leichtathletik-EM. Die über 900 Mitglieder zählende deutsche Leichtathletik-Equipe schnitt sich dabei ein dickes Stück aus dem Rekord- und Medaillenkuchen in der dänischen Region Ost-Jütland ab. So holte das deutsche Team stolze 478 Medaillen.

Die im Vorfeld der Meisterschaften geäußerten Bedenken, dass sich die rund 40 km Entfernung zwischen Aarhus und Randers als zusätzliches Hindernis [organisatorisches Problem] erweisen könnten, bestätigten sich nicht. Alle Athleten meisterten die Entfernung entweder im eigenen Auto oder mit dem stündlich verkehrenden Pendelbus.

Norbert Korte: Helga konnte sich aus beruflichen Gründen nicht auf die Europameisterschaften vorbereiten. Aber sie wollte mit ihrem Mann Wolfgang Stahl gerne dabei sein. Beide sind auch im schicken Trainingsanzug der deutschen Nationalmannschaft während der Eröffnungsfeier auf einem Foto in *Spiridon 08/04* zu sehen.

Helga musste das fehlende Training beim Marathonlauf büßen. Sie bekam im Laufe des Rennens so starken Muskelkater, dass sie die letzten 8 km nur noch gehend zurücklegen konnte.

Ferisportfest des TuS Köln rrh. (07.08.) - 5.000 m: 1. Pascal Meißner (83) 16:46,18
TV Refrath
3. Jörg Schilde (67) M 35/ 1. 19:11,00
4 Läufer im Ziel. 4. Norbert Korte (50) M 50/ 1. 20:55,68

In Anbetracht der recht warmen Witterung und des Minifeldes war von vornherein klar, dass es keine guten Zeiten geben konnte.

N.K.

3. Ostseeman in Glücksburg über die Triathlon-Langdistanz (08.08.):

3,8 km Schwimmen - 180 km Radfahren - 42,195 km Laufen in 12:27:07 Std. – Wolf-Ulrich Staiger

Der Auslöser liegt schon etliche Jahre zurück. Ein Fernsehbericht über den berühmten Ironman Hawaii ließ mich mit der damals formulierten Absicht zurück: „Das will ich auch einmal in meinem Leben schaffen!“

Mehrere Jahre weiter, 08.08.04, Sonntagmorgen 4.30 Uhr.

Noch bevor der Wecker klingelt, bin ich hellwach. „Ich werde heute finishen!“ geht es mir durch den Kopf. Nach den Zweifeln der letzten Wochen, Patellasehnenerkrankung, Umzug im Juli und erheblichem Trainingsrückstand bin ich jetzt zuversichtlich.

Ich frühstücke reichlich. Sonnenmilch und Melkfett auf die „Scheuerstellen“, Pflaster etc. Um 6.00 Uhr gehe ich ohne Hektik mit Tüten bepackt zum Start. Klönschnack mit Horst, Hans-Heinz, Jan, Thomas und Jana. Die Sonne scheint, angenehme Temperaturen (auch im Wasser, 22° C).

Start ist vom Strand aus und pünktlich um 7.00 Uhr der Startschuss. Mit mir stürzen sich knapp 400 Teilnehmer (ca. 300 Triathleten und 100 Staffelstarter) in die Fluten. Wellen gibt es zum Glück kaum, dafür Quallen um so reichlicher. Meine Schwester mit ihren Kids versucht mich mit einem großen Plakat „zwischen Quallen und Qualen“ aufzumuntern.

Die Strecke, zwei langgezogene Runden parallel zum Strand lässt sich erstaunlich gut schwimmen. Ich gehe eher verhalten an und bemühe mich, lange Züge zu schwimmen. Mit 4-er-Zügen und zum Teil 2-er-Zügen komme ich am besten klar. Solange wie möglich versuche ich, im „Wasserschatten“ zu schwimmen. Am Ende der 3,8 km fühle ich mich (obwohl komplett durchgekraut) noch erstaunlich frisch. Zeitnahme: 1:27:43 Std., für mich sehr gut, insgesamt aber eher mäßig! Dusche und ab in die Wechselzone.

Ein schneller Wechsel und ich sitze auf dem Rad. Nach dem ersten Kilometer fange ich direkt an zu futtern und komme dabei im Tri-Aufsatz liegend von der Straße ab. Mit viel Mühe kann ich einen Sturz verhindern.

Ich konzentriere mich auf die Strecke, die ich leider vorher noch nicht abfahren konnte. Ich verfare mich einmal ... fast! Nach vielleicht 40 Min. erreiche ich die mehrere km lange Wendepunktstrecke. Direkt zu Beginn sehe ich Hans-Heinz. Wir winken uns zu. Später auch Horst (???) und Jana. Mein Schnitt lt. Tacho ca. 33 km/h!

Ich lasse es etwas ruhiger angehen. Meine Schwester winkt mir vom Straßenrand aus zu und macht Fotos. Ich bemühe mich, weiter reichlich zu trinken (nur Iso) und esse alle 20 km ein Squeesy; zwischendurch Banane, Riegel etc. Ich sehe, dass von Runde zu Runde der Abstand

zu Hans-Heinz geringfügig kleiner wird. Ich fühle mich insgesamt gut, trotz kleinerer „Hänger“ bei 95 und 120 km. Die letzte Runde von 150 – 180 km geht erstaunlich gut. Einige haben offenbar schon Probleme. Jana fährt gnadenlos gut und hat inzwischen Hans-Heinz überholt!

Ein letzter Sprint mit kurzer Übersetzung in Richtung Wechselzone. Raus aus den Schuhen und Vollbremsung vor der Markierung. Das Rad wird mir abgenommen. Ich sprinte zu meiner „Tüte“ mit den Laufsachen. Socken, Lafschuhe, Patellasehnenband, Kappe auf ... besser erst den Helm abnehmen! Zeitnahme: 6:20:33 Std. und ab auf die Strandpromenade.

Ich habe das Gefühl, mein „Wasserbauch“ schwappt bei jedem Schritt. Ich laufe verhalten, die Sonne brennt gnadenlos (30° C?), kaum Wind. Nachdem ich km 1 erreicht habe, entscheide ich, keine km-Zeiten zu stoppen. Ich kann jetzt schon nicht mehr. Bergaufpassagen gehe ich. Immer noch 40 km!!! Im schattigeren Teil der Strecke durch den Glücksburger Schlosspark läuft's sich leichter. Dann ein Stück Wendepunktstrecke.

Ich überhole Jana. Wir wünschen uns gegenseitig noch viel Glück. Zurück auf der Strandpromenade werden wir reichlich angefeuert. Ich sammle mein erstes „Halsband“ ein (... noch 4 Runden à 8,44 km!!!). Die 2. Runde läuft ähnlich wie die erste ab. Aber ich falle doch mehr in ein „Motivationsloch“. Beim Squeesy-Essen muss ich würgen. Ich gehe fast die komplette 3. Runde. Anderen geht es nicht besser!

Inzwischen zeigen Cola und Squeesys Wirkung. In der 4. Runde laufe ich wieder mehr. Am Strand gehe ich noch mal länger, gebe meinem Sarah-Schatz (Tochter) ein Küsschen und versuche, wieder in Gang zu kommen. Ich muss wohl so erbärmlich ausgesehen haben, dass sich meine Schwester aufgemacht hat, mich in der letzten Runde zu begleiten.

Wenn ich ein laufe, dann auch recht flott! Ich überhole viele, die mich vorher überholt hatten; ... das letzte Mal die Wendepunktstrecke. Ich gebe noch einmal richtig Gas und bin bald auf der Strandpromenade. Erleichtert und glücklich reiße ich meine Arme nach oben. Kurz vor dem Ziel kommt Sarah auf mich zu und wir laufen Hand in Hand ins Ziel! Zeitnahme: 4:38:51 und gesamt 12:27:07 Std.!

Mit einem anderen Rookie (Erst-Finisher) leere ich eine Flasche Champagner. Glückwünsche von der Familie und den Mitstreitern vom Tri-Club. Bis auf Horst, der nach 60 km auf der Radstrecke wegen Rückenschmerzen aufgeben musste, haben alle in Superzeiten gefinisht!

Abends treffen wir uns noch zum Essen, während in der Dunkelheit noch die letzten Triathleten etwas gequält ihre Runden ziehen.

Aus Spiridon 10/04: Matthias Klumpp hatte am Glücksburger Kurstrand gleich zweimal Grund zum Feiern. Der Ex-Europameister aus Reutlingen feierte seinen 36. Geburtstag und einen Sieg beim Ostseeman in 8:43:19 Std., wobei er den Streckenrekord um mehr als eine halbe Stunde verbesserte. Die Ostsee bot mit 22°C ideale Temperaturen, doch draußen war es mit 30°C zu heiß.

Deutsche Seniorenmeisterschaften II in Zittau, Weinauparkstadion (13. – 15.08.):

Werner Beecker in einer anderen Liga – Norbert Korte

<u>M 70 – 10.000 m (13.08.):</u>	1. Werner Beecker (32)	LCW	42:15,44
	2. Walter Matthes (34)	USV Halle	45:29,19
	3. Leo Hohmann (33)	ESV Lok Potsdam	45:39,11
	8. Lothar Scholz (32)	LCW	50:26,16

Gemeinsamer Lauf mit der M 65 + M 75. In der M 70 zehn Läufer im Ziel.

<u>M 70 - 5.000 m (14.08.):</u>	1. Werner Beecker (32)	LCW	20:16,28
	2. Walter Matthes (34)	USV Halle	21:36,88
	3. Georg Willnecker (31)	SV Urmitz	21:38,66
	7. Lothar Scholz (32)	LCW	24:26,00

Gemeinsamer Lauf mit der M 75. In der M 70 sieben Läufer im Ziel (zwei gaben auf).

<u>M 70 - 1.500 m (15.08.):</u>	1. Wilhelm Wehrmann (34)	Post-SV Holzminden	5:35,84
	2. Helmut Thumm (31)	LG Filder	5:38,35
	3. Werner Beecker (32)	LCW	5:41,68

10 Läufer im Ziel.
91,1 (400 m) - 3:03,2 (800 m) - 4:35,6 (1.200 m)

Aus Spiridon 09/04 (Jörg Valentin): Schon zum zweiten Mal nach 2001 fanden in der südöstlichsten Stadt Deutschlands, in Zittau, im deutsch-tschechisch-polnischen Grenzdreieck Deutsche Senioren-Meisterschaften in der Leichtathletik statt. Sind es vor zwei Jahren die Senioren-Mehrkämpfer gewesen, waren es diesmal die Senioren-Leichtathleten über 50 Jahre, die den Weg in einen der landschaftlich attraktivsten Zipfel Sachsens gefunden hatten.

Im schmucken Stadion „Weinau-Park“ hatten nur knapp zwei Wochen nach Ende der Senioren-Europameisterschaften in Dänemark knapp 1.000 Teilnehmer ihre Startkarten abgegeben. Darunter auch viele Lang- und Mittelstreckler, die schon in Aarhus und Randers mit ihren Leistungen gegläntzt und zu Medallenehren gekommen waren. Trotzdem vermisste man doch den einen oder anderen in den Meldelisten. Da spielt wohl die nicht unumstrittene Terminierung der Senioren-II-Titelkämpfe nur zwei Wochen nach der EM eine nicht zu unterschätzende Rolle. Man kann beim DLV zukünftig mehr Fingerspitzengefühl durchaus erwarten, auch im Sinne der Athleten. Zwei Höhepunkte innerhalb so kurzer Zeit, das ist für manch einen Sportler im fortgeschrittenen Leistungsalter einfach zuviel. Trotzdem: diejenigen die zu Hause blieben verpassten eine gelungene Meisterschaft, bei der sich die Zittauer Organisationscrew mit akribischer Perfektion für kommende Aufgaben nachhaltig in Erinnerung halten wollte.

Norbert Korte: Werner Beecker lief in seiner Altersklasse über 5.000 + 10.000 m in einer anderen Liga. Er degradierte seine Gegner zu Statisten. Anders sah es dagegen über 1.500 m aus. Werner führte zwar fast über die gesamte Distanz das Rennen an, als es dann aber in die entscheidende Phase ging, hatte er naturgemäß gegen die waschechten Mittelstreckler Wilhelm Wehrmann (auch 800-m-Meister) und Helmut Thumm (auch 800-m-Vizemeister) keine Chance.

Der ursprünglich neben Werner und Lothar als Dritter im LCW-Bunde vorgesehene Wolfgang Stein musste leider wegen einer Verletzung passen. Sowohl über 5.000 als auch über 10.000 m hätte er wohl Dritter werden können. Schade, aber vielleicht klappt es ja im nächsten Jahr. Harald Trantow wäre auch gerne gestartet. Was bei den Senioren-Europameisterschaften in Aarhus und Randers möglich war, geht bei Deutschen Senioren-Meisterschaften aber noch lange nicht. Vor einem Start bei den „Deutschen“ sind erst einmal anspruchsvolle Qualifikationsnormen zu erfüllen. So musste Harald sich mit der Betreuer- und Zuschauerrolle begnügen.

Neben Werner und Lothar startete so leider aus Wuppertal nur noch Hermann Huppertsberg von der DT Ronsdorf, der sich im Hammerwerfen nun schon seit 1997 ununterbrochen zum achten Mal den Titel holte.

Werner Beecker hätte sicherlich auch bei den Senioren-Europameisterschaften eine gute Rolle gespielt. Gegen den überragenden dreifachen Europameister, den Portugiesen Francisco Vicente (5:30,21 - 19:27,77 - 40:27,53), wäre allerdings auch er chancenlos gewesen. Wenn Fernvergleiche wegen der unterschiedlichen Bedingungen auch immer problematisch sind, sei aber doch der Hinweis erlaubt, dass der Dritte über 5.000 m, der Vierte über 10.000 m und der Fünfte über 1.500 m mit 20:10,84 - 41:42,53 + 5:35,01 Min. auch nicht viel schneller als Werner lief.

Sengbach-Talsperrenlauf (29.08.): Das Interesse unserer Aktiven an der „Sengbach“ bleibt ungebrochen

<u>Sengbach-Schülermeile:</u>			
	1. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	5:18,5
	2. Nikolai Werner (89)	LCW	5:24,7
17 Läufer +	4. Timo Bauer (90)	A-Sch./ 3.	5:47,5
10 Läuferinnen im Ziel.	11. Janis Bauer (94)	C-Sch./ 3.	7:17,3
<u>3-km-Jedermann-Lauf Frauen:</u>			
	1. Andrea Nett (86)	Solinger LC	12:26,5
29 Läufer +	3. Martina Bauer (64)	W 40/ 2.	13:16,0
13 Läuferinnen im Ziel.	7. Karin Böhner (40)	W 60/ 1.	17:47,6
<u>11 km:</u>			
	1. Frank Schnabel (62)	Ohligser TV	38:35,0
	2. Sascha Velten (74)	Remscheider SV	38:35,4
	14. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	44:59,8
	29. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	47:30,9
	46. Hubert Hülskamp (58)	M 45/ 6.	49:33,3
	57. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 3.	50:39,4
	99. Walter Hümpfner (59)	M 45/ 14.	54:35,2
	178. Harald Sohnius (35)	M 65/ 6.	60:10,0
	316. Walter Müller (34)	M 70/ 2.	75:18,2
			328 Läufer + 135 Läuferinnen im Ziel.
<u>Halbmarathon Männer:</u>			
	1. Arnd Bader (66)	Remscheider SV	1:14:13,2
besten Wuppertaler:	5. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	1:19:57,7
	7. Muammer Olcun (64)	M 40/ 2.	1:21:00,7
	50. Antonio Stellato (46)	M 55/ 2.	1:31:17,3
	125. Rainer Krüger (62)	M 40/ 35.	1:39:34,3
	189. Wilfried Papenburg (64)	M 40/ 56.	1:44:04,1
545 Läufer im Ziel.	196. Peter Muschkiet (64)	M 40/ 58.	1:44:18,8
<u>Halbmarathon Frauen:</u>			
	1. Martina Schwanke (70)	TVK 1877 Essen	1:21:51,2
98 Läuferinnen	30. Vera Hellmich (59)	W 45/ 7.	1:56:56,9
im Ziel.	47. Dorothee Grünheit (56)	W 45/ 10.	2:01:49,6

Das Solinger Tageblatt zum Sengbach-Talsperrenlauf 2003: Dieser Lauf hat ein ganz besonderes Flair. Die Art und Weise wie die Leute über Streckenprofil, Anstiege und Zieleinläufe philosophieren, erweckte einen angenehmen äußerst familiären Eindruck.

Diese Aussagen kann man nur unterstreichen. An der Sengbach-Talsperre geht es nicht um neue Bestzeiten. Die landschaftlich einmalig schöne Strecke und die in den Jahren gewachsenen Kontakte zu anderen Läuferinnen und Läufern aus der Laufszene sind das, was fasziniert.

N.K.

Herdecke-Kirchender Citylauf (04.09.): Cityläufer schwitzten in der Sonne

<u>10 km:</u>			
	1. Jens Freudenau (69)	LC Rapid Dortmund	33:46
	37. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	40:49
	70. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	43:45
	191. Harald Sohnius (35)	M 65/ 7.	54:46
	230. Harald Trantow (39)	M 65/ 11.	60:58
			keine amtlich vermessene Strecke!
			241 Läufer + 68 Läuferinnen im Ziel.

Aus der Westfälische Rundschau vom 05.09.04: Die Septembersonne meinte es fast zu gut mit den rund 600 Läufern des Kirchender Citylaufes, der am Samstag zum 12. Mal stattfand. Bei super Sonnenschein und Temperaturen um die 30 Grad floss der Schweiß schon in Strömen, bevor die Läufer überhaupt am Sportplatz am Kalkheck an den Start gingen. Am Rand der Strecke durch den Kirchender Dorfweg, den Wiesengrund, am Piepensack vorbei und Zum Kuckuck feuerten etliche 100 Freunde, Verwandte und interessierte Zuschauer die Läufer an.

Das Schwitzen hat sich aber gelohnt. Alle Teilnehmer, auch die, die keinen Pokal für einen der ersten drei Plätze erhielten, konnten ein T-Shirt, eine Medaille und eine Urkunde mit nach Hause nehmen.

Düsseldorfer Kö-Lauf (05.09.): Grilltemperaturen auf der Königsallee

10 km Männer M 40 + älter: 1. Manuel Fernandez (59) ART Düsseldorf 33:38
612 Läufer im Ziel. 103. Hubert Hülskamp (58) M 45/ 26. 44:13

„Lauf für Alle“ über 4 km

Männer: 1. Thomas Tüshaus (67) ART Düsseldorf 13:05
433. Volker Heinrichs (44) 25:17 483 Läufer im Ziel.

Frauen: 1. Bärbel Halfmann (55) ART Düsseldorf 15:10
272. Gerlinde Kiel (51) 26:38 347 Läuferinnen im Ziel.

Aus Spiridon 10/04: Trotz schattiger Alleebäume an der Königsallee beeinträchtigte Wärme bis 28°C den Kö-Lauf. Umso höher sind die guten Zeiten unter reger Anteilnahme der Zuschauer zu bewerten. Der erst 18-jährige Kenianer Stanley Sallil Kipkosgei legte einen Alleingang hin und siegte in 28:20, weit vor seinem bekannteren Landsmann Moses Kigen (29:18). Bei den Frauen wies Irina Mikitenko, die 5.000-m-Olympia-Siebte, ihre hervorragende Form in 32:15 Min. nach und ließ im Schlussteil der Kenianerin Eunice Jepkorir keine Chance.

Beklagt wurden die zahlreichen Übertreibungen auf der 2-km-Runde rund um die Kö und Verspätungen, die zu unnötigen Wartezeiten am Start in der Wärme sorgten sowie fehlende Getränkestationen. Ferner kommt dieser Lauf immer noch ohne Chip-Wertung aus, was zu Fehlern in der Auswertung führte.

Münster-Marathon (05.09.): Stefan Sammito brach bei der Hitze völlig ein

<u>Männer</u>		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>HM-Hälften</u>	<u>10 km</u>	<u>30 km</u>
1. Simon Lopuyet (72)	Kenia	2:18:40	2:18:40			
399. Hans Georg Bein (56)	M 45/ 53.	3:35:57	3:36:32	1:43:50/1:52:07	48:05	2:29:56
731. Stefan Sammito (78)	M 20/ 85.	3:49:56	3:50:08	1:31:23/2:18:34	42:36	2:16:21

2.607 Läufer im Ziel.

Frauen

1. Ewa Fliegert (65)	Polen	2:51:34	2:51:34			
288. Dorothee Grünheit (56)	W 45/ 41.	4:40:36	4:43:36	2:08:17/2:32:20		

486 Läuferinnen im Ziel.

Aus Leichtathletik-Magazin: „Die Stimmung und die Organisation waren super“, so lautete das Fazit eines Teilnehmers des 3. Volksbank-Münster-Marathon. Im stark frequentierten Internetforum äußerten sich viele der über 3.000 Läuferinnen und Läufer, die das Ziel erreichten, ähnlich euphorisch. Heiß her ging es aber nicht nur entlang der Strecke, den Läufern machte die Temperatur nahe der 30 Grad-Marke zu schaffen.

Dass es den Marathonis und Zuschauern unterwegs nicht langweilig wurde, dafür sorgten 160 Künstler an der Strecke und sieben Powerpoints mit Musik und Moderation. Der Streckenverlauf führte durch die attraktive Altstadt, am Aasee vorbei, hinaus in die Vororte Gievenbeck und Roxel, um dann wieder im Herzen Münsters zu enden.

Norbert Korte: Hans Georg Bein hatte nach einer bisher wenig befriedigenden Saison mit Krankheit und Verletzung mal wieder ein Erfolgserlebnis. Trotz keineswegs optimaler Vorbereitung und der Hitze lief er respektable 3:35:57 Std. Darauf lässt sich aufbauen.

Stefan Sammito wird leider zum Jahresende den LCW verlassen. Als Bundeswehrangehöriger kann er sich seinen Wohnort nicht aussuchen. Wir wünschen ihm auch von dieser Stelle aus für die Zukunft alles Gute und demnächst einen Marathonlauf, bei dem er die zweite Hälfte ähnlich stark wie die erste laufen kann.

Stadtlauf in Radevormwald (11.09.): Jan-Philipp und Nikolai Werner dominierten auch in Radevormwald

<u>5 km:</u>	1. Anneke Goudefroy (88)	Albert-Schweitzer-Gym.	21:12,5	35 Läuferinnen +
	8. Martina Bauer (64)		23:20,3	53 Läufer im Ziel.
<u>10 km:</u>	1. Leszek Zblewski (73)	Polen	31:31,7	
	16. Robert Holz (62)	M 40/ 4.	38:35,5	bester Wuppertaler!
	108. Harald Sohnus (35)	M 65/ 3.	53:08,2	134 Läufer + 32 Läuferinnen im Ziel.
<u>1.100 m Schüler:</u>	1. Jan-Philipp Werner (89)	LCW	3:16,9	
	2. Nikolai Werner (89)	LCW	3:23,3	
	5. Timo Bauer (90)	A-Sch./ 4.	3:47,6	
	30. Janis Bauer (94)	C-Sch./ 10.	4:40,0	

1. Rheinbogenlauf der SG Monheim - 5 km:	1. Andreas Koschig	M 20	Feuerwehr Monheim	18:46
(11.09.)	M 65: 1. Wolfgang Stein (39)			19:02
	M 70: 1. Werner Beecker (32)			20:20

Köln-Marathon (12.09.): Rainer Krügers starker Auftritt als Marathonnovize

			<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>HM-Hälften</u>	
<u>Männer:</u>	1. James Rotich	M 20	Kenia	2:10:22	2:10:22	
	13. Olaf Schultz (66)		Berlin	2:28:17	2:28:28	bester Deutscher!
	1.696. Rainer Krüger (62)	M 40/ 432.		3:31:45	4:07:38	1:41:53 1:49:51
	4.116. Manfred Bönner (49)	M 55/ 90.		3:53:59	4:02:23	1:54:17 1:59:41
	10.667 Läufer im Ziel (davon 179 Läufer unter 3:00 Std.; Netto-Zeiten)					

Frauen: 1. Claudia Dreher (71) Gänsefurther SB 2:32:04 2:32:04
644. Dorothee Grünheit (56) W 45/ 79. 4:06:27 4:21:54 1:58:31 2:07:56
2.318 Läuferinnen im Ziel.

Rainer Krüger hat es nicht bereut, Köln für sein Marathondebüt ausgewählt zu haben. Die tolle, karnevalsähnliche Atmosphäre verlieh ihm geradezu Flügel. Er hatte unterwegs keine größeren Probleme und geriet nie in Gefahr, sich mit dem „Kopf unterm Arm“ durchs Ziel quälen zu müssen. Als Marathoneuling blieb es ihm allerdings nicht erspart, sich in die siebente von acht Startgruppen einzureihen. Das erklärt auch den großen Unterschied zwischen Netto- u. Bruttozeit. Weiter vorne wäre sicher auch eine Zeit unter 3:30 möglich gewesen. So musste er doch viele überholen, die vor ihm gestartet waren, jedoch wesentlich langsamer liefen. Das ständige Antreten und wieder Abstoppen, Schlenker laufen, um wieder eine Gruppe zu überholen, kostete Kraft, die am Schluss zwangsläufig fehlte.

N. Korte

Bochumer Citylauf des TV Wattenscheid (12.09.): Andreas Sievert mit einer tollen Zeit

10 km: 1. Alexander Lubina (79) TV Wattenscheid 29:09,0 268 Läufer im Ziel (außer-
24. Andreas Sievert (66) M 35/ 6. 36:58,3 dem 167 Läuferinnen in
einem separaten Lauf).

Auf der nur 1,9 km langen Runde durch die Bochumer Innenstadt stürmte Andreas Sievert bereits als 24. in der tollen Zeit von 36:58,3 Min. durchs Ziel. Leider habe ich bisher keine Informationen gefunden, dass es sich um eine amtlich vermessene Strecke handelte.

N.K.

Bahnsportfest in Viersen-Dülken (12.09.): Es ging so ziemlich alles schief, was schief gehen konnte

5.000 m: 1. Robert Payne (56) Mönchengladbacher LG 17:21,12
3. Jörg Schilde (67) M 35/ 2. 19:28,26 5 Läufer + 1 Läuferin
4. Norbert Korte (50) M 50/ 1. 20:40,66 im Ziel.

Das Bahnsportfest in Dülken wurde von den Schüler-Wettbewerben dominiert. Es macht immer wieder Spaß, dem Nachwuchs zuzusehen, wenn er mit großem Elan und voller Konzentration um eine gute Platzierung kämpft. Dazu hatte man in Dülken auch viel Zeit. Es gab nämlich eine satte Zeitplanverzögerung für uns 5.000-m-Läufer. Doch damit nicht genug. Auf Jörgs Urkunde stand eine um ca. 10 Sek. zu schlechte Zeit. In der Ergebnisliste fehlte er wie ein zweiter Läufer der M 35 ganz. Ich wurde kurzerhand zur Mönchengladbacher LG verpflanzt. Trost schien die Sieger-ehnung zu spenden, bei der sich der Leiter der Veranstaltung untröstlich zeigte und wortreich für die Zeitplanverzögerung entschuldigte. Jörg und ich aus dem fernen Wuppertal durften uns als Erste einen Ehrenpreis aussuchen. Beide entschieden wir uns für eine Flasche Sekt. Aber das war keine gute Idee. Der Sponsor hatte wohl seinen Keller entrümpelt. Der Sekt muss jedenfalls schon sehr alt gewesen sein, war er doch kaum noch zu genießen.

N.K.

Schüler-Paarlauf (16.09.): Jan-Philipp und Nikolai verpassen hauchdünn die 5.000-m-Marke - Georg Rüttinger -

Zu unserem alljährlichen internen Wettkampf (Schüler-Paarlauf) hatte Petrus ein Einsehen und bescherte uns schönes Wetter und einen trockenen Rasen. Den Anfang machten zwei Mäd-

chenpaare über 10 Minuten. Beide Paare hätten auch 15 Minuten geschafft und wären dann über 3.000 m gekommen.

Beim 15-Min.-Lauf ging gleich die Post ab. Nikolai Werner setzte sich sofort vom Läuferfeld ab und sein Bruder Jan-Philipp baute nach 200 m den Vorsprung noch weiter aus. Erstaunt rief mir Benjamin Bleve (Benny) zu: „Die sprinten ja!“ Ich beruhigte ihn und erklärte ihm, dass die Beiden auch drei Jahre älter als er seien.

Beide Brüder kämpften hervorragend und es schien, als könnten sie sogar die 5.000-m-Marke „knacken“. Am Ende der 15 Minuten trennten sie nur ganze 20 m von ihrer Traummarke. Mit 4.980 m setzten sie allerdings ihre Bestmarke vom vorigen Jahr um 260 m weiter. Auf Platz 2 folgten Benny und Matteo mit 3.680 m. Damit verbesserte sich Matteo mit seinem neuen Partner um 630 m. Auch das Paar auf Platz 3 mit Jan Ole und Janis verbesserten sich zum Vorjahr gewaltig um 490 m auf insgesamt 3.570 m. Das lässt auf künftige gute Leistungen über 1.000 m schließen.

10-Min.-Paarlauf: 1. Sarah Wehr (96) – Annika Niemer (94) 2.150 m
2. Johanna Teichmann (92) – Pia Kaufmann (92) 2.010 m

15-Min.-Paarlauf: 1. Nikolai Werner (89) – Jan-Philipp Werner (89) 4.980 m
2. Benjamin Bleve (92) – Matteo Sant’Unione (92) 3.680 m
3. Jan Ole Helesky (94) – Janis Bauer (94) 3.570 m
4. Tim Bröcking (93) – Max Bujotzek (93) 3.350 m
5. Chantal Wohler (97) + Nadine Wehr (97) – Mirka Frank (90) 3.150 m

Bunert’s Lichterlauf in Duisburg-Wedau (18.09.): Hartes Duell zwischen Stefan Sammito und Adreas Sievert

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	
<u>10 km Männer:</u>	1. André Green (73)	LG Wedel/Pinneberg	32:17	32:18 - amtlich
	40. Stefan Sammito (78)	M 20	38:20	38:22 vermessene
	42. Andreas Sievert (66)	M 35	38:23	38:24 Strecke -
	70. Wolfgang Stein (39)	M 65	39:37	39:41
	156. Hans Georg Bein (56)	M 45	42:56	43:01
	242. Friedhelm Garze (48)	M 55	44:40	44:47
	300. Wilfried Papenburg (64)	M 40	45:55	46:12
	746. Harald Sohnius (35)	M 65	52:21	52:47 1.238 Läufer
	1.082. Volker Heinrichs (44)	M 60	59:24	61:13 im Ziel.
<u>10 km Frauen:</u>	1. Melanie Klein-Arndt (75)	ASC Neuss-Rosellen	36:34	36:34
	67. Vera Hellmich (59)	W 45	51:44	53:29
	83. Dorothee Grünheit (56)	W 45	52:35	54:19 497 Läufer-
	110. Gabriele Pohlmann (41)	W 60	54:16	55:42 rinnen
	483. Gerlinde Kiel (51)	W 50	74:02	75:52 im Ziel.

Beleuchtete 5-km-Runde um die Regattabahn im Sportpark Wedau. Ergebnis aus 2 Läufen!. Die Altersklassenplatzierungen sind leider nicht in der Ergebnisliste ausgewiesen.

Der gesundheitlich etwas angeschlagene Andreas Sievert musste zwischen km 8 + 9 Stefan Sammito passieren lassen. Er kam zwar am Schluss noch einmal heran, aber Stefan zeigte, dass er kämpfen kann. Mit einem kleinen Vorsprung rettete er sich vor Andreas ins Ziel.

N.K.

Arthur-Lambert-Bahnlauf des Barmer TV an der Oberbergischen Straße (19.09.):

Jan Ole Helesky überraschte mit neuer persönlicher Bestzeit – Georg Rüttinger

1.000 m Schüler A: 1. Jan-Philipp Werner (89) LCW 2:48,55
2. Timo Bauer (90) LCW 3:14,78
3. Lukas Sieber (90) TV Friesen 3:16,10 4 Läufer in der Wertung.

1.000 m Schüler B: 1. Daniel Schmidt (92) Barmer TV 3:38,14
2. Benjamin Bleve (92) 3:48,86 2 Läufer in der Wertung.

1.000 m Schüler C: 1. Jakob Tumoszeit (93) Barmer TV 3:28,89
2. Jan Ole Helesky (94) 3:42,91
3. Max Bujotzek (93) 4:01,25
4. Janis Bauer (94) 4:05,16 5 Läufer in der Wertung.

800 m Schülerinnen A: 1. Mirka Frank (90) LCW 3:17,69 1 Läuferin in der Wertung.

Eigentlich hatte Jan Ole für dieses Jahr sein Traumziel erreicht, die 1.000 m unter 4:00 Min. zu laufen. Da er diese Strecke sehr ungern läuft, überraschte er uns einen Tag vorher mit seinem kurzfristigen Entschluss, beim Arthur-Lambert-Bahnlauf zu starten. Sein Entschluss war goldrichtig, denn an diesem Tag stimmte bei seinem Lauf alles. Er setzte sich gleich auf Platz 2 und lief das Rennen in der hervorragenden Zeit von 3:42,91 Min. nach Hause. Damit setzt er sich in der ewigen Vereins-Bestenliste auf Platz 3:

Schüler M 10 (unter 4:00,0 Min.)

3:35,9	Jan-Philipp Werner (89)	26.09.99 Wuppertal
3:41,0	Nikolai Werner (89)	26.09.99 Wuppertal
3:42,91	Jan Ole Helesky (94)	19.09.04 Wuppertal
3:52,9	Sebastian Breidenbach (85)	05.05.95 Wuppertal
3:55,99	Leif Mönter (77)	07.05.87 Wuppertal

Hinter Jan Ole kamen Max Bujotzek auf Platz 3 und Janis Bauer auf Platz 4, die beide ihre Zeiten verbessern konnten. Gut schlug sich Benjamin Bleve bei den B-Schülern in seinem ersten 1.000-m-Lauf in 3:48,86 Min. Bei den A-Schülern lief Jan-Philipp Werner einen souveränen Start-Ziel-Sieg in 2:48,55 Min. heraus. Platz 2 ging diesmal an Timo Bauer, der sich mit 3:14,78 Min. um über 15 Sekunden steigern konnte. Bei den A-Schülerinnen verbesserte sich Mirka Frank in 3:14,69 Min. um fast 20 Sekunden.

So kann ich den Tag für unsere Schüler und Schülerinnen als den Tag der Bestzeiten bezeichnen. Es hat sich für alle gelohnt.

5.000 m Männer: 1. Benjamin Lehmbach (80) Aachener TG 16:22,79
3. Jörg Schilde (67) M 35/ 1. 18:36,40 6 Läufer im Ziel.

Jörg Schilde hatte in dem jungen BTVer Daniel Elon einen gleichwertigen Gegner, den er aber mit einem langen Spurt 500 m vor dem Ziel schließlich noch um 10 Sek. abhängen konnte.

N.K.

Hildanus-Lauf in Hilden (19.09.) - Schüler M 15, 2,1 km: 1. Jonas Schnitter (89) LG Hilden 7:09
2. Nikolai Werner (89) 7:19

21 Läufer + 10 Läuferinnen in den Klassen W/M 12 - W/M 15 über 2,1 km im Ziel.

Deutsche Straßenlaufmeisterschaften in Bad Liebenzell (19.09.):

Werner Beecker bleibt unter 41 Min., Lothar Scholz unter 50 Min.

10 km Männer M 40 - M 75: 1. Markus Pingpank (64) TSV Kirchdorf 30:47
(4 Runden) 181. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 40:47
230. Lothar Scholz (32) M 70/ 13. 49:39

236 Läufer (M 40+) u. 168 Läuferinnen (alle Klassen) im Ziel.
Frauen-Siegerin: Luminita Zaituc (LG Braunschweig) 32:41.

Aus Spiridon 10/04 (Jörg Valentin): Mit dem Austragungsort der Deutschen Straßenlaufmeisterschaften 2004 über 10 km im idyllischen Bad Liebenzell, ein Ort mit knapp 9.000 Einwohnern am Rande des Nordschwarzwaldes gelegen, hatte der DLV ein glückliches Händchen. Gleich drei deutsche Seniorenrekorde und eine Vielzahl guter Zeiten und persönlicher Bestleistungen dokumentieren das Fingerspitzengefühl der württembergischen Organisatoren bei der Auswahl der schnellen Strecke im Ortskern. Bestes Läuferwetter und begeisternd mitgehende Zuschauer, die von Fachmoderator Arthur Schmidt einmal mehr exzellent motiviert und informiert wurden, ließ den Sonntagvormittag zu einem besonderen Erlebnis und zu einer Werbung für den Straßenlauf werden.

Seinen 22. Deutschen Meistertitel bejubeln durfte **Werner Beecker** aus Wuppertal. Der 70-jährige Evergreen ließ auch in Bad Liebenzell nie einen Zweifel an seiner Klasse und gewann deutlich in 40:47 Min. Sieger des Gesamtlafes bei den „Oldies“ wurde erwartungsgemäß Markus Pingpank. Der 40-jährige Kirchdorfer, seines Zeichens Senioren-Hallenweltmeister und Doppel-Vizeeuropameister in der M 40, gewann das Rennen in 30:44 Min. vor dem vielfachen internationalen Seniorentitelträger und Ausnahmeläufer in der M 45, Hans Hopfner, der 31:01 Min. benötigte. Ein erfolgreiches Comeback feierte bei den Seniorinnen die ehemalige weltbeste Marathonläuferin Kathrin Dörre. Die in den letzten Jahren vom Verletzungspech arg gebeutelte Straßenlauf-Königin holte sich das DM-Gold in ihrer Altersklasse W 40 in 35:13 Min. mit nur zwei Sekunden Vorsprung vor Petra Maak aus Dormagen.

Norbert Korte: Den Worten des auch in unseren Breiten als Läufer bestens bekannten Jörg Valentin bleibt nicht mehr viel hinzufügen. Werner Beecker zeigte sich in Bad Liebenzell auf die Minute top fit. Nach 20:02 für die ersten 5 km lief er in der neuen persönlichen Jahres-Bestzeit von 40:47 Min. durchs Ziel. Ernst Binder (2. in 42:13) und Edmund Schepp (3. in 42:37), der mit 39:31 Min. die deutsche Senioren-Bestleistung in der M 70 hält, hatten gegen ihn nicht die Spur einer Chance. Auch Lothar Scholz verbesserte als 13. der M 70 seine bei den Nordrhein-Meisterschaften in Wegberg gelaufene Zeit noch einmal um 9 Sekunden. Die durch eine Handoperation im Frühjahr notwendig gewordene Trainingspause hat ihn doch ziemlich zurückgeworfen, sodass schnellere Zeiten noch nicht wieder möglich sind.

Zonser Nachtlauf (24.09.): Wegen unseres Volkslaufes nur ein kleines Aufgebot in Zons

7 Meilen (11.263 m) Männer, männl. Jugend A + B, Schüler

1. Bernd Czarnietzki (63) TG Neuss 39:28
18. Dirk Meier (67) Elberfelder TG 45:24 bester Wuppertaler!
75. Rainer Krüger (62) M 40/ 19. 49:16
115. Friedrich Mann (36) M 65/ 1. 51:39
220. Walter Hümpfner (59) M 45/ 35. 55:22 falsche Zeit, Walter war besser!

7 Meilen (11.263 m) Frauen, weibl. Jugend A + B, Schülerinnen

1. Petra Maak (64) TSV Bayer Dormagen 41:39
165. Cordula Hümpfner (61) W 40/ 37. 71:52
245. Gabi Krüger (63) W 40/ 53. 81:11 666 Läufer + 267 Läuferinnen im Ziel.

3,1 Meilen (5.000 m): 1. Uwe Wagner (63) SG Neukirchen-Hülchrath 19:01
14. Stephan Krüger (89) A-Sch./ 3. 23:08
65 Läufer + 55 Läuferinnen im Ziel (davon 30 Schüler + 16 Schülerinnen).

Nordrhein-Senioren-Langstreckenmeisterschaften in Menden (25.09.):

Werner Beecker siegt mit einer hervorragenden Zeit - Norbert Korte

5.000 m: 1. Markus Nakielski (71) LG Ahlen 01 15:49,83
29. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 19:44,04 1. des 3. Zeitlaufes
40. Lothar Scholz (32) M 70/ 4. 23:27,76 7. des 3. Zeitlaufes
LVN: 3.

43 Läufer + 9 Läuferinnen im Ziel.

Nordrhein-Meisterschaften in Menden? Mancher wird jetzt sicher ungläubig den Kopf schütteln. Menden liegt doch im Sauerland. Richtig! Aber die Nordrhein-Seniorenmeisterschaften fanden gemeinsam mit den Westfälischen Senioren-Meisterschaften statt. Das war auch gut so. 13 Läufer und 4 Läuferinnen, das wäre auch viel zu wenig gewesen. Die Westfalen stellten 30 Läufer und 5 Läuferinnen. So kamen in drei Zeitläufen interessante Wettkämpfe zustande.

Werner Beecker hatte auch aus Westfalen wieder keinen Gegner zu fürchten. Er blieb in diesem Jahr erstmals unter 20:00 Min., also deutlich besser als bei den Deutschen Meisterschaften in Schweinfurt. Aus der M 60 + M 65 war es auch nur der Dortmunder Klassenmann Karl Walter Trümper, der ihn schlagen konnte.

Auch Lothar Scholz konnte sich gegenüber Schweinfurt deutlich verbessern. Der Ausflug ins Sauerland hat sich also für die Beiden gelohnt.

Wuppertaler Volkslauf „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“ (25.09.)

Erstmals über 2.000 Teilnehmer - Norbert Korte

Damit hätte sicherlich keiner gerechnet. Die Rekordteilnehmerzahl aus dem Jahre 2002, die wir auch im vergangenen Jahr fast erreichten, wurde noch einmal mehr als deutlich übertroffen. Mit 2.150 Läufern und Wanderern - angefangen von der 5jährigen Laura Browarzik bis zum 75jährigen Alfred Geiß - drängelte sich eine kaum für möglich gehaltene Schar von Aktiven auf dem Schulhof der Gesamtschule Ronsdorf. Ein Ende des Volkslaufbooms ist also noch nicht abzusehen. Alleine das Carl-Duisberg-Gymnasium (714), die Gesamtschule Else-Lasker-Schüler (260) und die Grundschule Echoer Str. (110) stellten fast 1.100 Teilnehmer/innen. Insgesamt brachten die Schulen rd. 1.600 Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern auf Trab. Den verantwortlichen Lehrkräften gebührt ein dickes Lob. Denn letztlich entscheidet ihr Einsatz über die Teilnahme ihrer Schützlinge am Volkslauf. Vielleicht setzt sich doch mehr und mehr der Gedanke durch, dass gegen den mangelnden Bewegungsdrang und die Fettleibigkeit vieler Kids etwas getan werden muss. Es darf dann allerdings nicht bei dieser einzigen Aktivität bleiben. Mir fiel auf, dass viele sich doch offensichtlich ohne jegliche Vorbereitung auf den Weg gemacht hatten. Sie kamen ko-

lonnenweise im Gänsemarsch ins Ziel, waren also auch nicht ansatzweise in der Lage, 2,1 km laufend zurückzulegen.

Eröffnet wurde die Veranstaltung von Bürgermeister Peter Jung, der ja zwischenzeitlich zum Oberbürgermeister gewählt worden ist. Er konnte unseren Ehrevorsitzenden Walter Nicolini begrüßen, der im August seinen 85. Geburtstag feierte. Walter Nicolini begründete 1967 als Leichtathletik-Abteilungsleiter der Elberfelder TG den Wuppertaler Volkslauf. Ohne sein frühzeitiges Engagement und seinen vorausschauenden Blick für die Entwicklung des Breiten- und Freizeitsports würde es den Wuppertaler Volkslauf wahrscheinlich heute nicht geben.

Ohne die Erweiterung des Programms um zwei zusätzliche Schülerläufe wären wir wahrscheinlich im Chaos versunken. Nicht auszudenken, wenn den etwa 400 Nachmeldungen nicht eine etwa gleich große Anzahl von Läuferinnen und Läufern gegenübergestanden hätte, die trotz Anmeldung nicht gekommen sind. Damit hat die Belastung für die vielen treuen Helferinnen und Helfer aber auch weiter zugenommen. Ihnen sei deshalb genauso herzlich gedankt wie der AOK Wuppertal, der Stadtparkasse, Laufsport Bunert und dem Stadtbetrieb Sport & Bäder, ohne deren Unterstützung wir den Volkslauf nicht durchführen könnten.

Schülerinnen D (W 8/9) über 1.850 m

1. Sarah Oulhaj (95)	Hückeswagen	8:27	
19. Sarah Wehr (96)	W 8/ 4.	10:06	
25. Nadine Wehr (97)	W 8/ 7.	10:40	81 Läuferinnen im Ziel.

Schüler C (M 10/11) über 2.100 m

1. Jakob Tummoszeit (93)	Barmer TV	8:30	
41. Max Bujotzek (93)	M 11/ 26.	10:12	
68. Janis Bauer (94)	M 10/ 24.	10:51	232 Läufer im Ziel.

Schüler B (M 12/13) über 2.100 m

1. Max Müller (92)	TV Friesen	8:06	
13. Benjamin Blevé (92)	M 12/ 6.	9:03	183 Läufer im Ziel.

Schülerinnen A (W 14/15) + weibl. Jugend B (W 16/17) über 2.100 m

1. Julia Bethke (90)	Navigeser TV	8:44	
19. Mirka Frank (90)	W 14/ 9.	10:38	170 Läuferinnen im Ziel.

Schüler A (M 14/15) + männl. Jugend B (M 16/17) über 2.100 m

1. Nikolai Werner (89)	LC Wuppertal	7:16	
10. Timo Bauer (90)	M 14/ 1.	7:54	149 Läufer im Ziel.

In Abwesenheit seines Bruders Jan-Philipp, der ja die Farben des Kreises Bergisches Land am Tag drauf bei den Vergleichskämpfen in Kevelaer vertrat, hatte Nikolai Werner keineswegs leichtes Spiel. Mit Felix Müller vom Tri-Club Wuppertal (7:18) und Martin Piszeczek vom Carl-Duisberg-Gymnasium (7:23) hatte er hartnäckige Konkurrenten.

<u>5 km:</u>	1. Klaus Lehmbach (80)	Aachener TG	17:14
	4. Muammer Olcun (63)	M 40/ 1.	17:48

kannte und die sich noch daran erinnerte, dass ich Steigungen und Berge nicht gerne laufe. Dass sie, nachdem ich ihre Frage, ob ich denn heute mitlaufen würde, bejahte, sich bis zur Ankunft kichernd und giggelnd auf der Hinterbank kringelte, machte mich auch nicht gerade zuversichtlich. Auf dem Startgelände, dem zweckentfremdeten Schulhof einer Gesamtschule, angekommen, konnte man schon das hoch und runter erahnen. Nach dem 5-km-Start zogen Olzo, Dieter und ich uns um und waren pünktlich zum Zieleinlauf von Olzos Bruder (Sieg in 17:14) *[das kann nur Benjamin Lehmbach sein]* wieder da. Jetzt war noch ein wenig Zeit zum Warmlaufen, dieses Tempo schien meine Wade jedenfalls gut zu verkräften und dann zogen wir gen Startlinie, trafen da noch einige Läufer von meiner mitgelaufenen DS-Etappe. Von denen ließ ich mir noch mal den Lauf erklären und das oben Angeführte kam dann dabei heraus. Insgesamt 350 Höhenmeter sollten auf diesen 10 km zu überwinden sein. So viele hatte ich noch nie an einem Stück rennend hinter mich gebracht. Einmal im Urlaub auf Elba war ein Genusslauf dabei mit 400 Höhenmetern. Da hab ich aber zwischendurch Bilder gemacht und die Landschaft genossen.

Deswegen beschloss ich, mich ganz nach hinten zu stellen, letztendlich sollte das hier ja nur ein Spaßlauf werden. Meinen „richtigen“ 10er würde ich ja erst in einer Woche absolvieren und da sollen dann die 45 Min. fallen, also langsam anfangen, mitlaufen, die Wade nicht strapazieren und den vorhergehenden Abend aus den Knochen jогgen.

Das waren meine Gedanken und nun stehe ich hier im Startbereich und habe leichte Kopfschmerzen. Einer, der vorher schon den 5er mitgelaufen ist, steht neben mir und da ich mich auch mit seiner Zielzeit („locker durchlaufen“) anfreunden kann, will er mich durch das erste Gedränge lotsen. Das übliche Procedere bei jedem Volkslauf, irgendwelche Leute *[AOK-Direktor Siegfried Jähne]* erzählen etwas über eine Lautsprecheranlage, keiner hört hin und jeder wartet, dass es endlich losgeht. Irgendwelche Lauflegenden *[Arnd Bader, Sascha Velten, Muammer Ol-cun]* werden im Starterfeld gesichtet und unter namentlicher Erwähnung gefeiert. Unter ihnen auch irgendein Betreiber einer Läufer-Seite im Internet *[Oliver Seiffert „Laufen-in-Wuppertal“]* ... hüpfhüpf ... wartwart ... wann geht's endlich los? Die Zeitnehmer sind noch nicht aufgetaucht, es scheint, dass sie sich ein wenig Zeit genommen haben.

Irgendwann geht es dann doch endlich los. Da der Startbereich ziemlich breit ist, ist man recht schnell über die Startlinie. Doch an der Kurve, wo es dann nach unten geht, ist dann wirklich ein richtiges Nadelöhr. Meinen „Zugläufer“ verliere ich so gut wie sofort aus den Augen. Ich komme fast zum Stehen, lasse Läufer mit Ambitionen an mir vorbei ziehen und ordne mich ziemlich weit hinten ein und trabe dann langsam im sich drängelnden Pulk das Gefälle hinunter. Selbst für meinen Geschmack ein wenig zu langsam. Aber ich will ja nur irgendwie durchkommen und halte mich aus dem Gröbsten heraus. Nach ca. 600 m entspannt sich das Feld ein wenig und allmählich kann ich ein wenig auf ein mir angenehmes Tempo beschleunigen. Dass ich das aber alles wieder hinauf muss und das sogar zweimal, behalte ich wohlweislich im Hinterkopf. Den ersten Kilometer drücke ich dann mit 5:20 ab. Mittlerweile kann ich recht gut frei laufen und überhole viele, die ich am Start vorgelassen habe. Langsam kann ich auch ein wenig von der Strecke genießen, herrlich bewaldet, rauf und runter, über eine Brücke, sehr schön. Als Trainingsgelände bestimmt sehr nett, aber für einen Wettkampf? Viel zu anstrengend! Darüber sinnierend bin ich auch schon bei km 2 angekommen. Mit 4:50 sieht das doch auch schon besser aus. Weiter vorne sehe ich auch dann das grüne T-Shirt meines Zugläufers und schließe langsam zu ihm auf. Da ich gerade aber so schön im Lauf bin, halte ich einfach mein Tempo, hebe nur grüßend die Hand und ziehe an ihm vorbei. Jetzt sieht man auch die erste nennenswerte längere Steigung. Wenn man den Kopf nach rechts oben wendet, sieht man die Läuferkolonne nach oben ziehen. Jetzt fängt's also an, denke ich mir. Nur nicht zu viel Geschwindigkeit rausnehmen, irgendwie hochkommen. Trotz der Steigung kann ich mein Tempo anscheinend halten und der 3. Kilometer steht mit 4:50 auf der Uhr. Jetzt hört man schon aus der Entfernung den Stationsprecher *[Andreas Menz von Laufsport Bunert]*. Die erste Runde habe ich also schon fast geschafft und mir geht's noch prima. Der 4. Kilometer ist ein ewiges Rauf und Runter. Ganz langsam schließe ich zu einem Läufer auf, der ungefähr mein Tempo läuft. An dem versuche ich mich zu

orientieren, nehme ein wenig das Tempo raus und bleibe kurz hinter ihm. Gemeinsam schlucken wir Läufer nach Läufer (km 4: 4:36) und kommen dann in den letzten Kilometer auf der 5-km-Runde. Hier geht's richtig nach oben, an kurzen Passagen kann man ein wenig Luft schöpfen und nach einer kleinen letzten heftigen Steigung geht es auch schon wieder steil nach unten aufs Start- und Zielgelände runter. Durch die vorherigen Läufe ist da der Grasboden ziemlich weich und matschig, und ich mach es so wie viele auch und nehme einen kleinen Schlenker in Kauf, bevor wir über den Schulhof stürmen. Ein Kilometerschild sehe ich nicht, drücke die Uhr aber ungefähr im Zielbereich ab (ca. 4:55) und es geht in die zweite Runde. Ein kleiner Systemcheck ergibt, dass ich die ersten 5 km erstaunlich gut überstanden habe, also einfach so weiterlaufen.

Das Gefälle ist jetzt frei, gemeinsam mit meinem Mitläufer kann ich beschleunigen und laufen lassen, merke aber, dass ich das Bergablaufen nicht so richtig drauf habe. Ein wenig zu ängstlich, lass ich meinen Pacemaker ein wenig ziehen. Hier merke ich das erste Mal auch meine Wade wieder, beschließe aber, das geflissentlich zu ignorieren, denn allzu lange geht's ja nicht runter. Auf dem Flachstück laufe ich dann auch wieder an meinen Pacemaker heran, komme zwischenzeitlich an km 6 vorbei (ca. 4:25) und klemme mich wieder hinter ihn. Auf dem folgenden Kilometer merke ich aber, dass er allmählich langsamer wird. Bei mir meldet sich zwischenzeitlich mein Mittagessen. Seitenstechen, nicht schlimm aber penetrant. Konsequenz und konzentriert atmen und ansonsten ignorieren hilft mir aber darüber hinweg. Da ich mich nach einiger Zeit wieder recht gut fühle, beschließe ich, dass ich an ihm vorbeiziehen werde. Nach kurzer Gegenwehr lasse ich ihn ab km 7 (4:53) hinter mir zurück und laufe ohne ihn weiter. Mittlerweile werden immer mehr Läufer langsamer. Des reinen Spaßes wegen such ich mir dann jemanden 10 m vor mir aus und sauge mich an ihn heran, hab ihn erreicht, wähle mir den nächsten aus und so geht es weiter. An der Steigung im 8. km habe ich das Gefühl, an den anderen vorbeizufliegen. „Hey, hinten anstellen!“ höre ich einen Überholten hinter mir herrufen. Bei km 8 den Zielsprecher schon hörend, schaue ich das erste Mal im Rennen auf meine Gesamtzeit und versuche meine Zielzeit hochzurechnen. 38:30 für 8 km, wenn ich jetzt so weiterlaufe ... grübel ... rechne ... dann wird das ... ratteratter ... BESTZEIT! Der Blick wird automatisch nach vorne gerichtet, die Schrittfrequenz erhöht, der nächste Läufer zum Ransaugen gesucht, jede eventuelle Bedenken wegen der Wade links liegen gelassen ... Tempo! Wettkampf! Hirn aus! Laufen! Der Kilometer 9 schlägt dann auch gleich nur noch mit 4:32 zu Buche. Der letzte wird dann aber noch mal heftig, das weiß ich, fast nur aufwärts, nur noch der Zielspurt mit dem davor liegenden Gefälle auf matschigem Geläuf und allmählich wird's doch anstrengend. Aber wieder funktioniert die Ansaugtaktik! Der farbige Mitläufer vor mir wird in meinem Kopf zu einem drahtigen, dahinfliegenden Kenianer, an dem ich dann vorbeiziehe. Die Oberschenkel fangen jetzt doch an zu brennen. Die letzte Steigung auf einem Trampelpfad tut noch einmal richtig weh. Die Beine fühlen sich recht wacklig an. Jetzt bloß nicht auf dem matschigen Grasgefälle ausrutschen und hinfallen. Den Schlenker aus der ersten Runde lass ich diesmal wegen Koordinationsschwierigkeiten aus. Jetzt noch abzubremsen und einen Haken zu schlagen kriegen die Beine nicht mehr hin. Ich vertrau einfach darauf, dass schon irgendwie alles gut geht. Schon bin ich an dieser hakligen Stelle vorbei und übersprinte auf dem Schulhof noch ein, zwei Läufer und drücke die Uhr auf dem Zielstrich bei 47:40 ab. Wahnsinn, über eine halbe Minute die Bestzeit aus dem letzten Jahr verbessert, nicht geplant und das bei dem Profil sowie der professionellen Vorbereitung am Vortag. Jetzt ärgere ich mich doch, dass ich mir bei der Anmeldung keine Medaille reserviert habe.

Aber es hat einen Riesenspaß gemacht. Dadurch, dass ich den ersten Kilometer so langsam angegangen bin, habe ich nur überholt und hatte zu jedem Zeitpunkt (abgesehen vom letzten Kilometer) das Gefühl, noch zulegen zu können. Das erste Mal in einem Lauf bin ich der vorderen Hälfte des Starterfeldes angekommen. Dies sogar innerhalb meiner Altersklasse (40. von 87.). Jetzt werde ich nächste Woche in Ofen wohl nachlegen können, denn da ist es flach wie ein Brett.

Aus dem Internet-Gästebuch des LCW: Hallo, liebe Organisatoren, schon etwas spät, aber wir möchten euch trotzdem sagen, daß uns der Volkslauf gut gefallen hat (Wir sind bei den Schü-

lerläufen dabei gewesen). Wir kommen bestimmt im nächsten Jahr wieder. Gibt es auch Fotos, die ihr vielleicht ins Netz stellen könntet?

Gruß Stephan und Christian

Nordrhein-Kreisvergleichskämpfe A-Schüler + B-Jugend in Kevelaer (26.09.):

Zeitplanchaos des Veranstalters verhinderte neue Bestzeit für Jan-Philipp – G. Rüttinger

Schüler A - 1.000 m.: 1. Daniel Donner (89) Kreis Niederrhein-West 2:40,83 1./II. ZL
24 Läufer im Ziel. 4. Jan-Philipp Werner (89) Kreis Bergisches Land 2:48,24 2./II. ZL

Man stelle sich vor, man wird 90 Minuten vor Wettkampfbeginn zum Wettkampfort bestellt. Pünktlich um 13.30 Uhr erscheint man und stellt sich für 15.10 Uhr auf den Wettkampf ein. Zu diesem Zeitpunkt hinken die Wettkämpfe bereits 30 Minuten hinter dem Zeitplan her. Um 15.00 Uhr sind es bereits mehr als 60 Minuten. Wann soll man sich warm machen? Schließlich kommt der Wettkampf erst um 16.55 Uhr dran. Kurzfristig - ohne Ankündigung - werden zwei Zeitläufe angesetzt, aber die Teilnehmer per Zufallsgenerator ohne Rücksicht auf Bestzeiten zusammengestellt. Diese Geschichte hat sich wirklich in Kevelaer zugetragen. Die Leidtragenden waren die jungen Athleten, die in ihrer Wettkampfvorbereitung gestört wurden.

Von den beiden Vertretern des Kreises Bergisches Land über 1.000 m der Schüler A war Jonas Schnittert von der LG Hilden gar nicht erst erschienen, und so musste Jan-Philipp Werner den Kreis alleine vertreten. Die durch das Zeitplanchaos bedingten drei Warmlaufversuche konnten ihn aber nicht „aus der Bahn werfen“. Im 1. Zeitlauf sicherte er sich in 2:48,24 Min. gleich Platz 2 hinter dem späteren Gesamtsieger Daniel Donner (Kreis Niederrhein-West). Im 2. Zeitlauf konnten sich mit Lukas Zingel (2:46,89 Min.) und Lukas Wüst (2:47,44 Min.) noch zwei Konkurrenten vor Jan-Philipp setzen. Wären beide mit Jan-Philipp in einem Lauf gewesen, hätte es sicherlich ein tolles Finish gegeben. Aber der Veranstalter entschied sich leider anders.

Trotzdem hat Jan-Philipp den Kreis sehr gut und zuverlässig vertreten, auch wenn es diesmal nicht zu einer neuen persönlichen Bestzeit reichte.

Bertlicher Straßenläufe (26.09.): Nur einen Tag nach Menden schon wieder 19:51 Min.

5 km: 1. Achim Baumgarten (77) FC Stoppenberg 16:57
23. Werner Beecker (32) M 70/ 1. 19:51 106 Läufer +
73. Harald Trantow (39) M 65/ 2. 26:50 55 Läufer im Ziel.

Nur einen Tag nach seinem Titelgewinn in Menden lief Werner schon wieder in Herten-Bertlich. Jeder andere wäre sicherlich wesentlich langsamer gelaufen. Nicht so Werner Beecker. Er blieb nur 7 Sek. gegenüber seiner am Vortag gelaufenen Klassezeit zurück.

Berlin-Marathon (26.09.): Andreas Sievert knackt die 3:00-Std.-Marke - Norbert Korte

<u>Männer</u>		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>HM-Hälften</u>
1. Felix Limo	Kenia	2:06:44	2:06:44	
20. Carsten Schütz	TV Wattenscheid	2:14:41	2:14:41	bester Deutscher!
257. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	2:43:49	2:43:56	bester Wuppertaler!
1.046. Andreas Sievert (66)	M 35/ 276.	2:58:30	2:59:35	1:27:08/ 1:31:22
5-km-Splitts: 20:58 - 20:26 - 20:22 - 20:46 - 21:00 - 21:31 - 21:26 - 22:13 - 9:48 (2,195 km)				

8.954.*) Wilfried Papenburg (64) M 40/ 1.920. 3:43:49 3:45:01 1:49:28/ 1:54:21

22.799 Läufer im Ziel.

Frauen

1. Yoko Shibui (79) Japan 2:19:41 2:19:41

3. Sonja Oberem (73) TSV Bayer Leverkusen 2:26:53 2:26:53 beste Deutsche!

1.028. Dorothee Grünheit (56) W 45/ 137. 3:53:13 3:54:39 1:55:00/ 1:58:13

18.210.*) Petra Heiker (55) W 45/ 295. 4:15:42 4:17:39 2:05:18/ 2:10:24

*) einschl. Frauen bzw. Männer 5.222 Läuferinnen im Ziel.

Trotz Nieselregens bis kurz nach dem Start, Pfützen auf der Strecke und für die Jahreszeit ungewöhnlich niedrigen Temperaturen gab es bei den vier LCWern nur strahlende Gesichter. Mit einem erstaunlich gleichmäßigen Tempo schaffte es Andres Sievert, in 2:58:30 Std. (Netto) erstmals unter der im Marathonlauf so interessanten 3:00-Std.-Marke zu bleiben. Wilfried Papenburg verbesserte sich gegenüber dem Karstadt-Ruhr-Marathon um stolze 13 Min.

Petra Heiker stand ihren ersten Marathonlauf erstaunlich gut durch und Dorothee Grünheit lief in ihrem dritten September-Marathon nach Münster und Köln die beste Zeit. Was will man mehr!

10-km-Straßenlauf in Grefrath-Oedt (02.10.): Jörg Schilde mit Jahres-Bestleistung

1. Roy van Son (75) Pegasus Venlo 31:53 - amtlich vermessene Strecke -

26. Jörg Schilde (67) M 35/ 6. 39:08

51. Norbert Korte (50) M 50/ 7. 42:38 122 Läufer + 32 Läuferinnen im Ziel.

Auf dem zweimal zu durchlaufenden Rundkurs in Oedt verschärfte Jörg Schilde auf den zweiten 5 km deutlich das Tempo. Die erhoffte 38er Zeit schaffte er aber nicht mehr ganz. Trotzdem konnte er aber zufrieden sein, denn die 39:08 Min. bedeuteten für ihn immerhin persönliche Jahres-Bestzeit. Ich konnte dagegen meine in Wegberg gelaufene persönliche Jahres-Bestzeit nicht toppen. So bei km 7 hatte ich einen ziemlichen Durchhänger. Statt schneller zu laufen, verlor ich auf der 2. Runde 20 Sekunden.

N.K.

Schüler-Sportfest in Remscheid-Reinshagen (03.10.):

Jan-Philipp Werner zum ersten Mal unter 2:47 Min.

M 15 - 1.000 m: 1. Jan-Philipp Werner (89) LCW 2:46,33

2. David Schreiber (89) LG Remscheid 2:50,77

4. Nikolai Werner (89) 2:51,63 9 Läufer im Ziel.

M 14 - 1.000 m: 1. Max van Bahlen (90) LGO Euskirchen/ 3:02,86

4. Timo Bauer (90) Erfstadt 3:19,14 6 Läufer im Ziel.

M 10 - 1.000 m: 1. Alexander Huckenbeck (95) LG Remscheid 3:34,59

13. Janis Bauer (94) 3:59,16 15 Läufer im Ziel.

Aaper Waldlauf in Düsseldorf-Rath (10.10.):

Wolfgang Stein auf Platz 11 der Gesamtwertung!

<u>11,1 km:</u>	1. Rüdiger Heiligtag (60)	SFD 75 Düsseldorf	38:53	
	11. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	46:59	
	35. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	51:19	140 Läufer +
	37. Friedrich Mann (36)	M 65/ 3.	51:22	27 Läuferinnen im Ziel.

6 km Jedermannlauf: 1. Christian Kannegießer (85) ASC Düsseldorf 22:28

34. Harald Sohnius (35)	M 65/ 2.	29:41
48. Harald Trantow (39)	M 65/ 4.	33:32

65 Läufer + 36 Läuferinnen im Ziel.

Essen-Marathon „Rund um den Baldeneysee“ mit Westdeutschen Meisterschaften (10.10.):

Muammer Olcun verteidigte erfolgreich seinen Westdeutschen Meistertitel in der M 40 – Georg Rüttinger + Eberhard Dunger

		<u>Netto-</u>	<u>Brutto-Zeit</u>	<u>Halbmarathon-Hälften</u>
1. Salvatore Di Dio (72)	ART Düsseldorf	2:25:44	2:25:45	1:11:52/ 1:13:52
25. Muammer Olcun (63)	M 40/ 1.	2:43:40	2:43:40	1:19:55/ 1:23:45
Meisterschaftswertung: Platz 20 insgesamt; Sieger M 40				
540. Antonio Stellato (46)	M 55/ 18.	3:22:05	3:23:16	1:40:30/ 1:42:46
780. Eberhard Dunger (51)	M 50/ 66.	3:31:28	3:32:31	1:42:00/ 1:49:28

2.045 Läufer + 337 Läuferinnen im Ziel (261 Läufer + 82 Läuferinnen in der Meisterschaftswertung). 176 Läuferinnen und Läufer unter 3:00 Std. Netto.

Mannschaftswertung: 1. ART Düsseldorf 7:52:50 Netto

46. LC Wuppertal 9:37:13 Netto 155 Mannschaften in der Wertung.
Olcun – Stellato – Dunger

Georg Rüttinger: Die 42. Auflage des Marathonlaufes „Rund um den Baldeneysee“ lockte bei strahlend blauem Himmel und milden Temperaturen Rekordteilnehmerzahlen an. Der Veranstalter sprach von knapp 3.000 Läuferinnen und Läufern. Seit etwa drei Jahren verläuft die Strecke anders und dadurch ist sie nicht mehr so zuschauerfreundlich. Sah man die Läufer früher bei km 6, 24 und im Ziel, so ist jetzt die 6 km lange Einführungsrunde irgendwo auf der ersten Runde.

Muammer Olcun war diesmal angetreten, um seinen letztjährigen Westdeutschen Meistertitel zu verteidigen. Wie er mir vorher sagte, hatte er über 5 kg „abgespeckt“, indem er alle Süßigkeiten (also Zucker) mied. Wenn das so einfach wäre. Aber er hat es geschafft. Ich sah ihn das erste Mal nach 24 km, und da schien es ihm nicht so gut zu gehen. Aber er überwand die Schwächephase und konnte auf dem zweiten Teil der Marathonstrecke einige Plätze gutmachen. Er beendete den Lauf in der guten Zeit von 2:43:40 Std. und siegte damit sowohl in der Wertung für die Westdeutschen Meisterschaften wie auch in der allgemeinen internationalen Wertung der Altersklasse M 40.

Herzlichen Glückwunsch an Muammer!

Eberhard Dunger: Über 2.300 Teilnehmer, darunter auch viele bekannte Läufer aus Wuppertal, waren Sonntag 10 Uhr am Start, um zweimal den Baldeneysee zu umrunden. Pünktlich mit dem

Startschuss zeigte sich auch die Sonne. Auf dem gegenüberliegenden Seeufer blies allerdings ein ordentlicher Gegenwind, sodass allen Teilnehmern schon einiges abverlangt wurde. Bei der wie immer hervorragenden Organisation war es eine Freude, an dem traditionellen Wettbewerb teilzunehmen.

Muammer Olcun gewann den Westdeutschen Meistertitel in der M 40! Herzlichen Glückwunsch! Im Gesamtklassement lief er als 25. in der Nettozeit von 2:43:40 Std. durchs Ziel. Auch Antonio Stellato machte nach überstandener Krankheit einen guten Eindruck. Als 18. der M 55 und 540. insgesamt brauchte er sich nicht zu verstecken. Er lief die Strecke in 3:22:05 Std.

Zum Schluss war auch ich mit meiner Leistung zufrieden. Als 66. der M 50 und Gesamt-780. pasierte ich die Ziellinie in einer Nettozeit von 3:31:28 Std. Damit verbesserte ich mich um 3 Minuten.

Aus Leichtathletik Nr. 42/04: Die Sonne schien, doch es war kalt und der Wind tobte in Windstärke fünf über den Baldeneysee. Für die zahlreichen Segler auf dem See ein Bilderbuchwetter, aber die knapp 2.800 Teilnehmer des 42. Marathonlaufs rund um den Baldeneysee hatten mit dem kräftigen und kühlen Gegenwind schwer zu kämpfen.

Der 28 Jahr alte Favorit Embaye Hedrit kämpfte nicht nur mit den widrigen Bedingungen, auch der eigene Körper machte ihm zu schaffen. Bis 1.000 Meter vor dem Ziel am Regattaturm führte der Nürnberger, wurde dann aber immer langsamer. Von hinten kam der Düsseldorfer Salvatore die Dio, der bereits im Jahr 1993 den Lauf in 2:17:27 gewonnen hatte, immer näher. Er holte Hedrit ein und setzte zum Endspurt an. Embaye Hedrit, mit 28 Jahren Marathondebütant in Essen, kämpfte verbissen und brach plötzlich 50 Meter vor dem Ziel zusammen. Nur mit Hilfe einiger Sanitäter kam er wieder auf die Beine. Und gestützt von den Helfern erreichte er auch das Ziel. Anschließend wurde er disqualifiziert. Tusem-Organisator Gerd Zachäus: „Es tat uns fürchterlich Leid. Aber wir mussten die Regeln einhalten. Hätten wir Embaye in die Wertung genommen, dann hätten wir eine Protestlawine ausgelöst.“

Salvatore Di Dio gewann Deutschlands ältesten Vereinsmarathon in mäßigen 2:25:45. „Ich habe auf die sichere Karte gesetzt und bin sehr verhalten angelaufen“, so Die Dio. Noch vor einem Jahr wurde er an der Ferse operiert, so kam der Düsseldorfer nicht an seine Bestzeit aus dem Jahre 1993 heran, als er den Lauf in 2:17:27 gewann. Mittlerweile ist der gebürtige Siilianer stolzer Papa von drei Kindern und an ein Ende seiner langjährigen Langstreckenlaufbahn denkt der 32-Jährige noch lange nicht. „Im nächsten Jahr laufe ich wieder Marathon und dann habe ich mir eine Zeit von unter 2:20 Stunden vorgenommen.“

Das Rennen der Frauen war zwar weniger dramatisch, die Siegerzeit aber wesentlich hochklassiger als bei den Männern. Die Leverkusenerin Melanie Kraus wurde ihrer Favoritenrolle gerecht und gewann in ihrem erst fünften Marathonlauf in neuer Streckenrekordzeit von 2:34:18.

„Lauf durch den Bend“ in Grevenbroich (16.10.): Wolfgang Stein wieder unter 40 Min.

10 km:	1. Matthias Rück (82)	LAV Bayer Dormagen	33:33,6	
	16. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	39:23,3	137 Läufer + 36 Läuferinnen
	30. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	42:16,9	im Ziel.

Die Strecke führte über Waldwege, zum größten Teil entlang der Erft auf einem Waldlehrpfad (keine amtlich vermessene Strecke).

N.K.

Der Mensch ist so alt wie seine Hirngefäße und so jung wie seine Herzgefäße. Laufen hält beide fit.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck

Borbecker Schlossparklauf des TuS 84/10 Essen (23.10.):

Wolfgang Stein und Werner Beecker eilen von Sieg zu Sieg

<u>10 km:</u>	1. Karsten Kruck (78)	Bunert Running Team	33:45	- keine amtlich vermessene
	29. Wolfgang Stein (39)	M 65/ 1.	40:17	Strecke -
	44. Werner Beecker (32)	M 70/ 1.	42:51	96 Läufer + 19 Läuferinnen im Ziel.
<u>5 km:</u>	1. Philip Harbodt (87)	FC Stoppenberg	17:45	52 Läufer +
	31. Harald Sohnius (35)	M 65/ 3.	25:19	15 Läuferinnen im Ziel.

LCW-Homepage - Hans Georg Bein: 1.369 Marathonläuferinnen und -läufer waren bei der Marathonpremiere auf **Mallorca** bei traumhaftem Sommerwetter am Start. Vom LC Wuppertal haben Doro Grünheit (4:21) und Manfred Bönner (4:09) teilgenommen. Glückwunsch zu der guten Leistung. Wir hoffen auf einen ausführlichen Bericht bei der Weihnachtsfeier?!?

Remscheider Röntgenlauf (31.10.): Timo Bauer startete gleich zweimal

Crosslauf Schüler C (M 10/11) über 1,4 km

1. Nils Gross (93)	Wermelskirchen	5:06	
21. Janis Bauer (94)	M 10/ 10.	6:08	77 Läufer + 37 Läuferinnen im Ziel.

Crosslauf Schüler A + B (M 12 - 15) über 2,0 km

1. Valentin Kindel (89)	LG Remscheid	6:31	
8. Timo Bauer (90)	M 14/ 3.	7:12	89 Läufer + 36 Läuferinnen im Ziel.

Jedermann- Waldlauf Frauen über 5 km (ohne Altersklassenwertung)

1. Martina Bauer (64)	LCW	22:07	
2. Claudia Ober	Remscheider SV	22:50	83 Läuferinnen im Ziel.

Jedermann-Waldlauf Männer über 5 km (ohne Altersklassenwertung)

1. Mathias Schumacher, M 20	CVJM Wermelskirchen	17:18	
5. Timo Bauer (90)		20:08	103 Läufer im Ziel.

Crosslauf über 8,5 km

1. Carsten Brod, M 30	Stuttgarter LC	26:24	100 Läufer +
51. Harald Sohnius (35)	M 65/ 1.	41:39	27 Läuferinnen im Ziel.

			<u>Netto-</u>	<u>Bruttozeit</u>
<u>Halbmarathon Männer:</u>	1. Arnd Bader (66)	Remscheider SV	1:13:54	1:13:56
besten Wuppertaler:	4. Andreas Pakmohr (60)	LCK Ronsdorf	1:20:32	1:20:34
854 Läufer im Ziel.	109. Friedhelm Garze (48)	M 55/ 4.	1:42:14	1:42:44

Halbmarathon Frauen: 1. Carolin Herrmann, W 20 Remscheider SV 1:41:19 1:41:24
326 Läuferinnen im Ziel. 47. Vera Hellmich (59) W 45/ 4. 2:02:25 2:01.55

Marathon Frauen: 1. Stefanie Mollnhauer, W 30 ASC Rosellen 3:37:27 3:37:34
45 Läuferinnen + Gabriele Pohlmann (41) W 60 2:17:07 2:18:19
244 Läufer im Ziel. am Halbmarathonpunkt wegen einer sturzbedingten Verletzung
aufgegeben

Ultramarathon (63,3 km): 1. Birgit Lennartz (65) LLG St. Augustin 5:24:42 5:24:45
35 Läuferinnen + 22. Dorothee Grünheit (56) W 45/ 3. 7:06:49 7:09:48
264 Läufer im Ziel.

Stimmen zur Veranstaltung

Margit Conradt-Laerz aus Remscheid: Es hat wieder Spaß gemacht, sich als Teil einer immer größer werdenden Läufergemeinschaft zu erleben! Ein gut organisiertes, fröhliches Sportereignis, das Remscheid und seine schöne Umgebung sympathisch macht! Danke an alle Organisatoren/innen und Helfer/innen!

Jörg Schmitz aus Wipperfürth: Ein wirklich wunderschöner Landschaftslauf und super Organisation, von dem was ich mitbekommen habe. Für mich war leider beim km 32 Ende. Hatte mir leider den Fuß umgeknickt, sodass mein Röntgentag im Krankenhaus endete mit einer Röntgenbestrahlung (passt doch zum Röntgenlauf) und anschließendem Gipsbein. Bänder!!! ... Freu mich aber auf das nächste Jahr in der Hoffnung, den UltraMarathon durchzulaufen.

Berg- und Waldlauf in Iserlohn (31.10.): Der 25. Lauf war auch der letzte - Hubert Hülskamp

5 km - M 45: 1. Hubert Hülskamp (58) 21:24 Gesamteinlauf: Platz 15 (4 Läufer in der M 45,
anspruchsvoller u. schöner Kurs!!! 39 Läufer/innen insgesamt)

Eigentlich wäre ich lieber die 10 km gelaufen, aber der Vater meines Paten"kindes" (Moritz, 15 Jahre) konnte nicht an den Start, sodass ich mit Moritz gemeinsam die 5-km-Runde gelaufen bin. Wegen zu geringer Teilnehmerzahlen in den letzten Jahren ist der 25. Iserlohner Berg- und Waldlauf auch der letzte gewesen. Schade!

Hubert Hülskamp auf dem Rad

Radtourenfahrt des RSC Krombach 88 über 205 km (23.05.04)

RTF „Rund um Wuppertal“ des RC Musketier Wuppertal (10.06.) über 151 km

Stefan Sammito musste auf halber Strecke wegen defekter Schläuche aufgeben.

Nachtrag

Volkslauf um den Ümminger See in Bochum-Laer (15.05.)

10 km: 1. Martin Schedler (80) LTF Marpingen 34:36
40. Eberhard Dunger (51) M 50/ 4. 42:49 108 Läufer + 21 Läuferinnen im Ziel.

Gute äußere Bedingungen, flacher Kurs, nicht amtlich vermessene Strecke. Schade, dass nicht noch andere LCWer an diesem Lauf teilnehmen.

Eberhard Dunger

Halbmarathon in Dormagen-Straberg (29.05.)

1. Berthold Mertes (63) FC Stoppenberg 1:15:47 - amtlich vermessene Strecke -
26. Eberhard Dunger (51) M 50/ 2. 1:36:57 120 Läufer + 24 Läuferinnen im Ziel.

Dieser Lauf rund um den Straberger Waldsportplatz ist für mich jedes Jahr ein bedingtes Muss. Sowohl 10 km als auch Halbmarathon werden angeboten, und die Organisation ist hervorragend. Das kann auch Werner Beecker bestätigen, zumal er in den letzten Jahren immer als Sieger über die 10-km-Strecke den Straberger Volkslauf verließ. Die Temperaturbedingungen, die in den letzten Jahren nicht immer so angenehm wie dieses Mal waren, ließen auch eine Verbesserung meiner Hattinger Leistung vom März zu.

Eberhard Dunger

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Benjamin Bleve (92) - Annika Niemer (94) - Chantal Wohlert (97) - Ralf Mangold (67)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Wir wünschen allen Mitgliedern, die bis zur nächsten Ausgabe unseres LCW-Infos Geburtstag feiern bzw. auch bereits gefeiert haben, für die Zukunft alles Gute und weiterhin viel Freude im LCW.

Insbesondere gratulieren wir:

75 Jahre	Hans Wieczorrek	21.01.30			
65 "	Bernd Schilde	25.10.39			
65 "	Götz Feuerstein	12.12.39			
65 "	Klaus Pallasch	30.12.39	40 Jahre	Wilfried Papenburg	08.12.64
55 "	Heiner Ott	16.12.49	40 "	Michael Schmidt	19.01.65
55 "	Rolf Gunst	16.02.50	35 "	Joanna Wehr	26.11.69
45 "	Walter Hümpfner	25.12.59	30 "	Serge Hendrik Goerke	12.11.74
45 "	Elke Braun	07.01.60	15 "	Sylvia Korte	26.01.90
40 "	Peter Muschkiet	12.10.64	10 "	Annika Niemer	03.12.94

Vereins-Bestenliste Schüler + Schülerinnen 2004

<u>50 m:</u>	8,23	Jan Ole Helesky (94)	M 10	17.07. Wuppertal
	8,97	Max Bujotzek (93)	M 11	17.07. Wuppertal
<u>75 m:</u>	11,94	Matteo Sant'Unione (92)	M 12	17.07. Wuppertal
	12,27	Benjamin Bleve (92)	M 12	17.07. Wuppertal
<u>100 m:</u>	13,36	Jan-Philipp Werner (89)	M 15	17.07. Wuppertal
	14,32	Nikolai Werner (89)	M 15	17.07. Wuppertal

<u>1.000 m:</u>	2:46,33	Jan-Philipp Werner (89)	M 15	03.10. Remscheid
	2:47,79	- 02.05. Wuppertal		2:48,24 - 26.09. Kevelaer
	2:48,55	- 19.09. Wuppertal		
	2:51,63	Nikolai Werner (89)	M 15	03.10. Remscheid
	2:51,95	- 08.05. Remscheid		2:54,96 - 17.07. Wuppertal
	3:14,78	Timo Bauer (90)	M 14	19.09. Wuppertal
	3:19,14	- 03.10. Remscheid		3:33,1 - 07.05. Wuppertal
	3:42,91	Jan Ole Helesky (94)	M 10	19.09. Wuppertal
	3:59,85	- 17.07. Wuppertal		
	3:45,4	Stephan Krüger (89)	M 15	07.05. Wuppertal
	3:48,86	Benjamin Blevé (92)	M 12	19.09. Wuppertal
	3:59,16	Janis Bauer (94)	M 10	03.10. Remscheid
	4:05,16	- 19.09. Wuppertal		4:07,5 - 07.05. Wuppertal
	4:01,25	Max Bjoztek (93)	M 11	19.09. Wuppertal
	4:03,05	- 17.07. Wuppertal		4:12,3 - 07.05. Wuppertal
	4:50,5	Jan Killmann (97)	M 8	07.05. Wuppertal

3.000 m: 9:52,68 Nikolai Werner (89) M 15 22.05. Leverkusen

3 x 1.000 m

12:33,74 Max Bjoztek (93), Jan Ole Helesky (94), Janis Bauer (94) C-Schüler 27.05. Hilden

5 km Straße

18:08	Nikolai Werner (89)	M 15	07.03. Leverkusen
	Netto-Zeit: 18:04		
18:12	Jan-Philipp Werner (89)	M 15	17.04. Düsseldorf-Benrath*)
20:24	Timo Bauer (90)	M 14	21.05. Monheim**)
	22:12 - 17.04. Düsseldorf-Benrath*)		
24:05	Janis Bauer (94)	M 10	21.05. Monheim**)
	27:27 (Netto-Zeit: 27:11) - 07.03. Leverkusen		

10 km Straße

46:26 Stephan Krüger (89) M 15 17.04. Düsseldorf-Benrath*)

*) Laut LVN-Volkslauf-Kalender nicht als Straßenlauf angemeldet!

***) Korrekte Streckenlänge wegen Bauarbeiten fraglich!

<u>Weitsprung:</u>	3,98	Matteo Sant'Unione (92)	M 12	17.07. Wuppertal
	3,90	Jan Ole Helesky (94)	M 10	17.07. Wuppertal
	3,15	Max Bjoztek (93)	M 11	17.07. Wuppertal

<u>Schlagballwurf:</u>	44,0	Jan Ole Helesky (94)	M 10	17.07. Wuppertal
	33,0	Max Bjoztek (93)	M 11	17.07. Wuppertal
	23,0	Matteo Sant'Unione (92)	M 12	17.07. Wuppertal

<u>Dreikampf:</u>	1.055	Jan Ole Helesky (94) 8,23 s - 3,90 m - 44,0 m	M 10	17.07. Wuppertal
	810	Max Bujotzek (93) 8,97 s - 3,15 m - 33,0 m	M 11	17.07. Wuppertal
	943	Matteo Sant'Unione (92) 11,94 s - 3,98 m - 23,0 m	M 12	17.07. Wuppertal

Schülerinnen

<u>50 m:</u>	9,53	Sarah Wehr (96)	W 8	17.07. Wuppertal
<u>800 m:</u>	3:12,62	Lea Ledermann (91) 3:39,9 - 07.05. Wuppertal	W 13	17.07. Wuppertal
	3:17,69	Mirka Frank (90) 3:27,63 - 17.07. Wuppertal	W 14	19.09. Wuppertal 3:44,7 - 07.05. Wuppertal
	3:34,00	Sarah Wehr (96) 3:55,6 - 07.05. Wuppertal	W 8	17.07. Wuppertal
	3:53,5	Felice Böhmke (90)	W 14	07.05. Wuppertal
	3:56,5	Pia Kaufmann (92)	W 12	07.05. Wuppertal
	4:13,7	Nadine Wehr (97)	W 8	07.05. Wuppertal
<u>Weitsprung:</u>	3,48	Mirka Frank (90)	W 14	17.07. Wuppertal
	3,03	Sarah Wehr (96)	W 8	17.07. Wuppertal
<u>Schlagballwurf:</u>	30,0	Lea Ledermann (91)	W 13	17.07. Wuppertal