

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.

Stadtparkasse Wuppertal IBAN: DE17 3305 0000 0000 9067 27

LCW-Echo (Ausgabe 112, Januar 2020)



Einladung zur Jahres-Hauptversammlung

Liebe Mitglieder,

gemäß § 5 unserer Satzung lade ich hiermit zu unserer diesjährigen Hauptversammlung ein.

Zeitpunkt: Montag, **23. März 2020, 19.00 Uhr** Ort: Wuppertaler Brauhaus, Kleine Flurstr. 5

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Wahl einer Protokollführerin bzw. eines Protokollführers
3. Feststellung des Stimmrechts
4. Jahresbericht des Vorstandes
5. Kassenbericht
6. Kassenprüfbericht
7. Aussprache
8. Ehrungen
9. Wahl einer Versammlungsleiterin bzw. eines Versammlungsleiters
10. Entlastung des Vorstandes
11. Neuwahl des Vorstandes
12. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
13. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfes 2020
14. Vorschau 2020
15. Verschiedenes

Anträge können bis zum 16. März 2020 bei unserem Geschäftsführer Norbert Korte eingereicht werden (Anschrift: Alte Rottsieper Str. 22, 42349 Wuppertal bzw. Mail-Adresse: korte@lc-wuppertal.de).

Der gegenwärtige Vorstand ist aus Altersgründen nur noch einmal bereit, sich zur Wiederwahl zu stellen. Jeder von Euch möge einmal darüber nachdenken, wie es in zwei Jahren mit dem LCW weitergehen könnte. Zurzeit gehören dem Vorstand an: Birgit Black (Sozialwartin); Martin Blunck (Kassenwart), Norbert Korte (Geschäftsführer), Ralph Penner (Schriftführer) und ich als Vorsitzender. Die Vorstandsämter „stellvertretender Vorsitzender“ und „Sportwart“ konnten leider schon bei der Neuwahl des Vorstandes vor zwei Jahren nicht mehr besetzt werden.

Ich würde mich freuen, viele Mitglieder begrüßen zu können. Alkoholfreie Kaltgetränke und Tabletts mit belegten Brötchen stehen auf den Tischen. Alles was darüber hinaus getrunken oder gegessen wird, muss wie üblich selbst bezahlt werden.

Mit sportlichen Grüßen

Friedhelm Garze

1. Vorsitzender

Laufschuhaktion am 11./12. Februar

In Zusammenarbeit mit Laufsport Bunert veranstalten wir auch in diesem Jahr wieder eine Laufschuhaktion. Am Dienstag bzw. Mittwoch, dem 11. + 12. Februar, erhalten alle LCW-Mitglieder bei Laufsport Bunert in der Friedrich-Ebert-Str. 87 beim Kauf von Textilien und Laufschuhen einen Rabatt von 20 %. Darüber hinaus gewährt der Verein für ein Paar Laufschuhe einen Zuschuss von 20 €. Gutscheine können im Rahmen dieser beiden Aktionstage nicht eingelöst werden.

Friedhelm Garze

1. Vorsitzender

Vereinsfahrt 8. - 10. Mai nach Einbeck

Dieses Jahr bringt uns unsere Vereinsfahrt ins Übergangsgebiet von Weserbergland und Harz zum Einbecker Bierstadtlauf am Samstag, den 09.05.2020. Es können 2,3 oder 5,2 km gewalkt oder 5,1 bzw. 10,9 km gelaufen werden. Wir übernachten im Hotel Villa Silva in Uslar.

Es gibt viele Möglichkeiten, ein schönes und interessantes Rahmenprogramm zu gestalten, lasst Euch überraschen. Wer mitfahren möchte, meldet sich bitte spätestens bis zum **29. Febr.** durch Überweisung von

290,-- € (Gesamtkosten für ein Doppelzimmer) bzw. 185,-- € (für ein Einzelzimmer)

auf unser Vereinskonto: IBAN DE 17 3305 0000 0000 9067 27 bei der Stadtsparkasse Wuppertal.

Wir hoffen auf regen Zuspruch und freuen uns schon. Bei Rückfragen meldet Euch bitte bei Friedhelm und Vera (Tel. 70 82 40 oder garzes@lc-wuppertal.de)

Vera + Friedhelm

Unsere nächsten Lauftermine (mit Startgelderstattung)

So., 15. März	Neandertal-Lauf www.neandertallauf.com Laufpate: Stephan Happe	5 + 14,065 km 14,065 km (Nordic-) Walking
Sa., 4. April	Benrather Volkslauf (amtlich vermessene Strecken) www.lt-duesseldorf-sued.de Laufpate: Norbert Korte	5, 10 + 21,1 km
Fr., 1. Mai	Mettmanner Bachlauf www.me-sport.de Laufpate: Stephan Happe	5 + 10 km 5 km Nordic-Walking
Fr., 19. Juni	Monheimer Gänseliesellauf (amtl. vermessene Strecken) https://sgm-leichtathletik.com Laufpate: Norbert Korte	5 + 10 km

- So., 16. Aug. 37. Staffellauf „Rund um Wuppertal“ www.rund-um-w.de
Um die LCW-Mannschaft kümmert sich wieder Heinz Steimer.
- So., 23. Aug. Sengbach-Talsperrenlauf in Leichlingen-Witzhelden 11,3 + 21,1 km
www.sengbachlauf.de 11,3 km Walking
Laufpaten: Vera + Friedhelm Garze
- So., 8. Nov. Düsseldorfer Martinslauf 10 + 21,1 km
www.sfd.de - amtlich vermessene Strecken - 10 km Walking
Laufpaten: Vera + Friedhelm Garze
- Do., 31. Dez. Dönberger Silvesterlauf (ohne Wettkampfcharakter)

Wer noch nicht als potenzielle Teilnehmerin bzw. potenzieller Teilnehmer bei den Volksläufen mit Startgeld registriert ist, trage sich bitte auf unserer Web-Seite in die Mailingliste „Vereinslauf“ ein oder melde sich bei Vera Garze-Hellmich (Tel. 70 82 40) oder direkt bei den entsprechenden Laufpaten.

Die LG Wuppertal verfolgt einen ähnlichen sportlichen Ansatz wie der LCW. Wir wollen deshalb in Zukunft die Zusammenarbeit mit der LG Wuppertal verstärken. Auch die LG Wuppertal bietet für ihre Mitglieder Läufe mit Startgelderstattung an. Dazu gehören u.a.

- Sa., 9. Mai WHEW 100 (amtlich vermessene Strecken) 5, 10 + 100 km
<https://whew100.de>
- Sa., 6. Juni Fuchslauf des Vohwinkeler STV / www.vsttv.de 3, 5 + 10 km
- So. 11. Okt. Geländelauf des Ski-Club Cronenberg 5 + 10 km
im Kothener Wald / <https://ski-club-cronenberg.de>
Der Termin steht noch nicht endgültig fest!
- So., 25. Okt. Remscheider Röntgenlauf / <https://roentgenlauf.de> 5 + 10 km, Halbmarathon
Marathon, Ultramarathon
- Sa., 21. Nov. **48. LCW-Wald- und Crosslauf „Rund um den Freudenberg**
Es wäre schön, wenn wir beim Crosslauf eine Mannschaft stellen könnten!!!

LCWerinnen und LCWern, die bei diesen Veranstaltungen an den Start gehen, wird das Startgeld gegen Vorlage einer Quittung erstattet. Die gemeinsame Teilnahme an Wettkämpfen ist eine gute Gelegenheit, die Läuferinnen und Läufer der LG Wuppertal etwas besser kennen zu lernen.

Interessante Meisterschaftstermine 2020

- | | | |
|----------------|---|-----------|
| 28.02 - 01.03. | Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften | Erfurt |
| So., 29.03. | NRW-Straßenlaufmeisterschaften über 10 km | Werl |
| So., 25.04. | NRW-Langstreckenmeisterschaften (Bahn) | Rheine |
| Do. 21.05. | Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften
Ich bin dabei! Norbert Korte | Bielefeld |
| Do., 11.06. | Offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaften
Ich bin dabei! Norbert Korte | Goch |
| 04./05.07. | Deutsche Seniorenmeisterschaften | Zittau |

So., 12.09.	10-km-Straßenlaufmeisterschaften der Region Mitte	Essen
So., 20.09.	Deutsche Straßenlaufmeisterschaften über 10 km	Uelzen (Niedersachsen)
So., 04.10.	Offene NRW-Halbmarathonmeisterschaften	noch nicht bekannt!
So., 04.10.	Deutsche Berglaufmeisterschaften Ich bin dabei! Norbert Korte	Zell am Harmersbach (Schwarzwald)
So., 13.12.	Crossmeisterschaften der Region Mitte	Essen-Werden

Eine Bahnlauf-Serie in der näheren Umgebung:

Hilden am 22. April (3.000 m), 29. April (5.000 m) + 6. Mai (10.000 m)
jeweils mittwochs um 19.00 Uhr Ich bin dabei! Norbert Korte

Norbert Korte

LCW-Vereinsmeisterschaften über 5.000 m am 28. Sept. 2019

Im Rahmen der Offenen Wuppertaler Schüler-Stadtmeisterschaften am 28. Sept. 2019 auf der Sportanlage an der Oberbergischen Straße fand auf Anregung der LG Wuppertal zum ersten Mal auch ein 5.000-m-Lauf für Erwachsene statt. Wir haben diesen Lauf als Vereinsmeisterschaft ausgeschrieben. Friedhelm Garzes und Heinz Steimers Aufruf zum Mitmachen folgten immerhin 4 LCWer und 2 LCWerinnen. Das waren mehr als ich erwartet hatte. Selbst konnte ich nicht mitlaufen, da ich mich um das Runden zählen kümmern musste.

Die Vereinsmeistertitel sicherten sich Heinz Steimer und Dörthe Stöhr.

Der Termin für die diesjährigen Offenen Wuppertaler Schüler-Stadtmeisterschaften steht noch nicht fest.

5.000 m Männer: 1. Marc Walter (74/ LG Wuppertal) 17:19,12; 2. Adem Abdulkarim (99/ Barmer TV Wuppertal) 18:38,24; 3. Oliver Pütz (70/ LG Wuppertal) 19:06,62 ... 6. Heinz Steimer (58) 20:35,87; 7. Stephan Happe (66) 23:05,46; 8. Michael Würpel (62) 24:30,39; 9. Rainer Krüger (62) 24:39,57.

5.000 m Frauen: 1. Corinna Merten (70/ LG Wuppertal) ... 4. Dörthe Stöhr (70) 27:21,86; 5. Ingeburg Keller (54) 28:36,19.

Norbert Korte

Offene NRW-Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (12. Januar)

Bei den Hallenmeisterschaften in Düsseldorf konnte Veronika Scharbatke beim Debüt in ihrer neuen Altersklasse W 70 mit dem Vizemeistertitel über 200 m in 39,15 s und dem Meistertitel über 800 m in 3:19,41 Min. überzeugen. Man darf gespannt sein, welche weiteren Erfolge sie in der Freiluftsaison noch erzielen kann.

Neben Veronika bin ich nur noch als LCWer bei den Hallenmeisterschaften dabei gewesen. Aber auch in der neuen Alterklasse M 70 kam ich über 3.000 m über den 6. und letzten Platz in 14:18,82 Min. nicht hinaus. Aber Spaß hat es trotzdem gemacht!

Norbert Korte

Nach dem Erscheinen des letzten LCW-Echos konnten wir 2019

noch als neue Mitglieder begrüßen

Erwachsene: Cornelia Bock – Michaela Breuer – Ulrike Pintscher – Monika Schaffran – Ilona Schunck (alle Gymnastik-Gruppe Birkenhöhe) – Angelika Gronemeyer – Elke Kalb – Frank Thomas – Michael Würpel

Schülerinnen: Khadija + Aya Lamaakchaoui / Schüler: Lahang Hawol – Rolin Hawol

2019 haben den LCW verlassen

Werner Beecker (32) musste den Wettkampfsport leider aus gesundheitlichen Gründen aufgeben – Heidemarie Hasenpflug – Renate Hassel – Vito Lawrenz – Goran Mihajlovic – Heide Salvadori + 9 Schülerinnen + Schüler

Unserem Verein gehören aktuell 207 Mitglieder an (davon 61 der Damen-Gymnastikgruppe + 36 der Schülergruppe um Andrea Oppermann, Natalie Pottmann und Viktoria Krause).

Traurig haben wir Abschied nehmen müssen von unserem langjährigen treuen Mitglied

Karin Blume

die nach langer, schwerer Krankheit viel zu früh von uns gegangen ist.

Vereins-Bestenliste 2019

Männer

3.000 m: 14:07,06 Norbert Korte (50) M 65 15.08. Bergisch Gladbach

5.000 m: 20:35,87 Heinz Steimer (58) M 60 28.09. Wuppertal
23:05,46 Stephan Happe (66) M 50 28.09. Wuppertal
24:30,39 Michael Würpel (62) M 55 28.09. Wuppertal
24:31,55 Norbert Korte (50) M 65 22.08. Bergisch Gladbach
24:39,57 Rainer Krüger (62) M 55 28.09. Wuppertal

5 km Straße

23:24 Stephan Happe (66) M 50 06.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 23:29
26:10 Adolf Freiheit (44) M 75 06.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 26:13
26:29 Norbert Korte (50) M 65 06.04. Düsseldorf-Benrath Brutto: 26:36
29:51 Kurt Scharbatke (50) M 65 14.06. Monheim Brutto: 29:59

Zeiten auf nicht amtlich vermessenen Strecken

25:05 Rainer Krüger (62) M 55 24.01. Hilden Brutto: 25:14
27:36 Martin Quensel (73) M 45 24.01. Hilden Brutto: 28:10
29:18 Heinrich Rademacher M 70 19.07. Platten (Rh.-Pfalz)
29:27 Andreas Black (59) M 60 19.07. Platten
39:21 Harald Sohnius (35) M 80 19.07. Platten

10 km Straße

42:38 Heinz Steimer (58) M 60 01.09. Solingen Brutto: ???
48:34 Stephan Happe (66) M 50 10.11. Düsseldorf Brutto: 48:44
49:28 Rainer Krüger (62) M 55 04.05. Wuppertal
52:19 Norbert Korte (50) M 65 27.07. Wegberg
54:57 Siegfried Schönberg (66) M 50 10.11. Düsseldorf Brutto: 56:01
56:48 Jörn Werner (67) M 50 14.06. Monheim Brutto: 56:58
57:08 Goran Mihajlovic (76) M 40 04.05. Wuppertal
64:14 Frank Thomas (68) M 50 14.06. Monheim Brutto: 64:30

Zeiten auf nicht amtlich vermessenen Strecken

46:18	Rainer Krüger (62)	M 55	14.09. Schwelm	Brutto: 46:24
46:32	Julien Levy (85)	M 30	24.01. Hilden	Brutto: 46:39
50:29	Danilo Marzo (57)	M 60	19.07. Platten (Rh.-Pfalz)	
52:40	Martin Quensel (73)	M 45	10.02. Hilden	Brutto: 53:00
54:30	Martin Blunck (51)	M 65	19.07. Platten	
76:57	Harald Sohnius (35)	M 80	14.09. Schwelm	Brutto: 76:58

Halbmarathon

1:40:47	Julien Levy (85)	M 30	10.11. Düsseldorf	Brutto: 1:41:17
1:58:37	Danilo Marzo (59)	M 60	10.11. Düsseldorf	Brutto: 1:59:54
2:00:25	Goran Mihajlovic (76)	M 40	10.11. Düsseldorf	Brutto: 2:01:44
2:05:10	Martin Quensel (72)	M 45	13.10. Köln	Brutto: 2:21:17
2:27:20	Frank Thomas (68)	M 50	01.09. Solingen	Brutto: ???

Zeiten auf nicht amtlich vermessenen Strecken

1:36:12	Julien Levy (85)	M 30	31.03. Venlo (NED)	Brutto: 1:42:04
1:36:25	Heinz Steimer (58)	M 60	31.03. Venlo (NED)	Brutto: 1:37:38
1:54:37	Stephan Happe (66)	M 50	31.03. Venlo (NED)	Brutto: 2:06:57

Marathon

3:28:38	Julien Levy (85) *	M 30	07.04. Rotterdam	Brutto: 3:30:31
3:50:57	Rainer Krüger (62)	M 55	27.10. Frankfurt/M.	Brutto: 4:03:16
4:54:20	Matthias Busch (65)	M 50	29.09. Berlin	Brutto: 5:36:30

Frauen

<u>200 m:</u>	38,46	Veronika Scharbatke (50)	W 65	30.06. Kevelaer Platz 2 Nordrhein-Seniorinnen-Bestenliste 2019 (W 65)
<u>400 m:</u>	86,73	Veronika Scharbatke (50)	W 65	23.06. Köln Platz 1 Nordrhein-Seniorinnen-Bestenliste 2019 (W 65)
<u>800 m:</u>	3:31,23	Veronika Scharbatke (50)	W 65	23.06. Köln Platz 1 Nordrhein-Seniorinnen-Bestenliste 2019 (W 65)
<u>1.500 m:</u>	6:55,82	Veronika Scharbatke (50)	W 65	15.05. Düsseldorf Platz 1 Nordrhein-Seniorinnen-Bestenliste 2019 (W 65)
<u>5.000 m:</u>	27:21,86	Dörthe Stöhr (70)	W 45	28.09. Wuppertal
	28:36,19	Ingeburg Keller (54)	W 65	28.09. Wuppertal

5 km Straße

26:51	Veronika Scharbatke (50)	W 65	14.06. Monheim	Brutto: 26:59
38:08	Margarete Marzo	W 55	14.06. Monheim	Brutto: 38:17

Zeiten auf nicht amtlich vermessenen Strecken

25:39	Veronika Scharbatke (50)	W 65	19.07. Platten (Rh.-Pfalz)	
28:15	Sylvia Quensel (74)	W 45	27.01. Hilden	Brutto: 28:48
38:04	Margarete Marzo (61)	W 55	19.07. Platten	
38:11	Sabine Rademacher (47)	W 70	19.07. Platten	

10 km Straße

57:28	Martina Frieling (75)	W 40	04.05. Wuppertal	
57:43	Annette Schönberg (68)	W 50	10.11. Düsseldorf	Brutto: 58:47
80:47	Margarete Marzo (61)	W 55	10.11. Düsseldorf	Brutto: 82:12

Zeiten auf nicht amtlich vermessenen Strecken

49:35	Andrea Oppermann (76)	W 40	24.01. Hilden	Brutto: 49:47
54:35	Sylvia Quensel (74)	W 40	24.02. Hilden	Brutto: 55:00
59:18	Birgit Black (54)	W 60	19.07. Platten (Rh.-Pfalz)	
61:29	Ingeburg Keller (54)	W 60	19.07. Platten	

Halbmarathon

1:47:12	Andrea Oppermann (76)	W 40	06.04. Düsseldorf-Benrath	Brutto: 1:47:23
2:05:10	Sylvia Quensel (74)	W 45	13.10. Köln	Brutto: 2:21:50

Zeiten auf nicht amtlich vermessenen Strecken

1:57:06	Daniela Levy (87)	W 30	31.03. Venlo (NED)	Brutto: 2:11:07
2:24:05	Vera Garze-Hellmich (59)	W 60	27.10 Remscheid*)	Brutto: 2:24:53

*) Remscheider Röntgenlauf: Die Strecke wurde durch den Fachbereich Bauen, Vermessung und Kataster der Stadt Remscheid vermessen (+ 265 Höhenmeter, ./ 420 Höhenmeter)

Marathon

3:58:27	Daniela Levy (87)	W 30	27.10. Frankfurt/M.	Brutto: 4.10:46
4:54:07	Andrea Oppermann (76)	W 40	13.10. Köln	Brutto: 5:00:56

Kinder W 11 + jünger

<u>50-m-Lauf:</u>	9,42	Lina El Faddani (08)	W 11	28.09. Wuppertal
	9,59	Maroua El Faddani (10)	W 9	28.09. Wuppertal

<u>Weitsprung:</u>	3,00	Lina El Faddani (08)	W 11	28.09. Wuppertal
	2,96	Maroua El Faddani (10)	W 9	28.09. Wuppertal

<u>Schlagballwurf:</u>	18,0	Lina El Faddani (08)	W 11	28.09. Wuppertal
	14,0	Maroua El Faddani (10)	W 9	28.09. Wuppertal

<u>Dreikampf:</u>	810	Lina El Faddani (08)	W 11	28.09. Wuppertal
		9,42 s – 3,00 m – 18,0 m		
	734	Maroua El Faddani (10)	W 9	28.09. Wuppertal
		9,59 s – 2,96 m – 14,0 m		

<u>800-m-Lauf:</u>	3:09,14	Lina El Faddani (08)	W 11	28.09. Wuppertal
	3:43,00	Maroua El Faddani (10)	W 9	28.09. Wuppertal

Kinder M 10 + jünger

<u>50-m-Lauf:</u>	8,93	Achraf Mohamed (09)	M 10	28.09. Wuppertal
	9,10	Abdoulwadoudou Oukpejou (10)	M 9	28.09. Wuppertal
	9,91	Timm Anani (10)	M 9	28.09. Wuppertal

<u>50-m-Lauf:</u>	10,24	Ayman Baag (12)	M 7	28.09. Wuppertal
	10,89	Yamen Baag (12)	M 7	28.09. Wuppertal
	11,59	Jose Daniel Sauter Gaona (12)	M 7	28.09. Wuppertal
	11,89	Jonathan Anani (13)	M 6	28.09. Wuppertal
<u>Weitsprung:</u>	3,09	Achraf Mohamed (09)	M 10	28.09. Wuppertal
	2,92	Timm Anani (10)	M 9	28.09. Wuppertal
	2,64	Ayman Baag (12)	M 7	28.09. Wuppertal
	2,60	Abdoulwadoudou Oukpejou (10)	M 9	28.09. Wuppertal
	1,65	Jose Daniel Sauter Gaona (12)	M 7	28.09. Wuppertal
<u>Schlagballwurf:</u>	27,0	Achraf Mohamed (09)	M 10	28.09. Wuppertal
	23,5	Timm Anani (10)	M 9	28.09. Wuppertal
	23,0	Yamen Baag (12)	M 7	28.09. Wuppertal
	23,0	Abdoulwadoudou Oukpejou (10)	M 9	28.09. Wuppertal
	17,5	Ayman Baag (12)	M 7	28.09. Wuppertal
	13,5	Jose Daniel Sauter Gaona (12)	M 7	28.09. Wuppertal
	12,5	Jonathan Anani (13)	M 6	28.09. Wuppertal
<u>Dreikampf:</u>	756	Achraf Mohamed (09) 8,93 s – 3,09 m – 27,0 m	M 10	28.09. Wuppertal
	639	Abdoulwadoudou Oukpejou (10) 9,10 s – 2,60 m – 23,0 m	M 9	28.09. Wuppertal
	622	Timm Anani (10) 9,91 s – 2,92 m – 23,5 m	M 9	28.09. Wuppertal
	499	Ayman Baag (12) 10,24 s – 2,64 m – 17,5 m	M 7	28.09. Wuppertal
	297	Yamen Baag (12) 10,89 s – ohne gültigen Versuch – 23,0 m	M 7	28.09. Wuppertal
	215	Jose Daniel Sauter Gaona (12) 11,59 s – 1,65 m – 13,5 m	M 7	28.09. Wuppertal
	126	Jonathan Anani (13) 11,89 s – ohne gültigen Versuch – 12,5 m	M 6	28.09. Wuppertal

Der Wuppertaler Volkslauf ist gerettet!!!

Es wird auch in diesem Jahr wieder einen Wuppertaler Volkslauf geben. Der SV Bayer Wuppertal übernimmt von uns den „Staffelstab“ für diese Traditionsveranstaltung. Neuer Veranstaltungsort wird der Bayer-Sportpark in Sonnborn sein. Der genaue Septembertermin steht noch nicht fest.

Norbert Korte