



LCW Echo

OFFIZIELLES ORGAN DES LEICHTATHLETIK-CLUB WUPPERTAL E.V.

**Immer positiv
denken**

**„Versehentlich“
Marathon gelaufen**

**Rückblick
Jahreshaupt-
versammlung 2005**



Ausgabe 86
16. Mai 2005

www.lc-wuppertal.de

Alles neu macht der Mai

Ab dieser Ausgabe erscheint das „vertraute“ Vereinsmagazin im neuen Design und unter neuem Titel. Der bisherige Informationsgehalt bleibt erhalten und wird durch zusätzliche Angebote ergänzt. Ziel ist und bleibt es, Euch umfassend über das Geschehen in und um den LCW herum zu informieren.

Auf der letzten Jahreshauptversammlung habt Ihr mir den Auftrag übertragen, die Geschäftsführung des LCW auszuüben. Vielen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen, dieses ist für mich Motivation genug, diese Aufgabe voller Elan anzugehen. Nach Abstimmung der Aufgabenverteilung im Vorstand bin ich neben einigen anderen Tätigkeiten für die *Pressearbeit* und *Berichte Vereinsorgane* zuständig, hierunter fällt auch das Vereinsmagazin. Einer meiner Schwerpunkte in der Vorstandsarbeit sehe ich darin, neue Ideen und Impulse einzubringen. Die öffentliche Darstellung unseres LCW liegt mir dabei besonders am Herzen.

Was ist neu an dem Magazin? Fast alles - neues Design, neuer Titel und neue Struktur. Das Kind braucht einen Namen **LCW Echo**. Der größte Teil der Beiträge bezieht sich auf unser sportliches Wirken in Form einer Nachbetrachtung, also ein „Widerhall“, sprich Echo - LCW Echo.

Inhaltlich bleibt vieles unverändert erhalten. Die Dokumentation der Wettkampfergebnisse werde ich ein wenig komprimieren. Es wird weiterhin über alle Wettkämpfe berichtet, an denen Ihr für den LCW gestartet seid. Bei der Berichterstattung werde ich mich auf die wesentlichen Fakten beschränken und keine Wertung oder Kommentierung der Wettkampfleistung von mir aus vornehmen.

Ob jemand das Rennen seines Lebens gelaufen ist, mit seinem Ergebnis zufrieden oder unzufrieden war..., wenn hierüber etwas in Form eines Zitates im Artikel auftauchen soll, dann kommt Ihr bitte auf mich zu.

Wobei ich noch eine weitere grundsätzliche Bitte an Euch habe. Dieses Medium für alle interessant zu halten, sollten wir als gemeinsame Aufgabenstellung verstehen. Die Artikel fallen nicht vom Himmel, darum ist Eure Mitwirkung unverzichtbar. Es ist immer am besten, wenn die oder der Betroffene selbst über seine Eindrücke oder Erlebnisse schreibt. Also, hattest Du ein Wettkampferlebnis das Du mit anderen teilen möchtest? Oder ein kurzes Statement zu Deinen Wettkampfleistungen/-ergebnissen abzugeben? Einen Diskussionsbeitrag beizusteuern? Hast Du etwas zu meckern? Eine Vereinsaneddote zum Besten zu geben? Egal, was und wie lang es ist - bitte her damit! Wichtig sind mir hierbei nur die Inhalte, also auf die Form wie ihr mir es zukommen lasst z. B. telefonisch, handschriftlich, mündlich ... das ist egal, denn in die druckreife Form werde ich es schon bringen.

Ich wünsche Euch viel Spaß mit dieser Ausgabe und hoffe auf möglichst viele kritische und/oder positive Reaktionen.



Impressum

Herausgeber

Leichtathletik-Club Wuppertal e.V.
In den Birken 92a
42113 Wuppertal

Redaktion

Hans Georg Bein
In den Birken 152 d
42113 Wuppertal

☎ 0202 – 726741

Mobil 0177 – 7452427

webmaster@lc-wuppertal.de

Titelbild

Werner Beecker 2004 Neukirchen

Fotos

Hans Georg Bein (privat)
Marathon Bad Salzuflen
(mit freundlicher Genehmigung
www.laufclubs.de)

Unnaer Citylauf
(mit freundlicher Genehmigung
www.lg-unna.de)

Weitere Autoren

Andreas Sievert, Wilfried Papenburg, Ralf Mangold, Norbert Korte, Georg Rüttinger

Erscheinungsweise

vierteljährlich

Nächste Ausgabe

15. August 2005

Redaktionsschluss

01. August 2005

TERMINE 2005

- 26.05.2005 Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Leverkusen
- 27.05.2005 Monheimer Gänselieselauf
- 10.-12.06.05 Vereinsfahrt nach Bad Nenndorf
- 19.06.2005 Mülheimer Tengelmann-Lauf
- 09.07.2005 Sommerlauf in Meerbusch-Bösinghofen
- 15.-17.07.05 Deutsche Seniorenmeisterschaften II in Vaterstetten
- 28.08.2005 Sengbach Talsperrenlauf
- 28.08.2005 Westdeutsche 10-km-Meisterschaften in Wegberg

WESTDEUTSCHE SENIOREN- HALLENMEISTERSCHAFT



So sehen strahlende Sieger aus. Diese Aufnahme entstand am 09.01.05 bei den Westdeutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf. Die ersten drei Plätze in der AK M70 gingen an unsere Vereinskameraden (v.l.) Lothar Scholz, Werner Beecker und Harald Sohnus.

SPONSOREN- UND SPENDENLAUF

Vom 05. auf den 06. Juli 2005 veranstaltet die Erich-Fried-Gesamtschule Ronsdorf einen 24-Stunden-Lauf um die Ronsdorfer Talsperre. Der Erlös aus der Veranstaltung wird für den Erhalt der Schulbibliothek, sowie die Reinigung der Außenwand des Ronsdorfer Stadtbades eingesetzt. Zum Ablaufen der Spenden werden noch Vereinsläufer als „Dauerläufer“ (mehr als 1 Stunde) gesucht. Wer Interesse hat und diese Aktion mit unterstützen möchte, meldet sich bitte bei Hans Georg Bein. Spenden kann man natürlich auch auf das Konto: Erich-Fried-Gesamtschule 24-St.-Lauf, Konto 408880, Sparkasse Wuppertal, BLZ 33050000 überweisen.

SPORTABZEICHENABNAHME 2005

Die diesjährige Abnahme der leichtathletischen Disziplinen für das Sportabzeichen findet statt am Freitag, dem 04. Juli 2005 ab 17:00 Uhr auf der Sportanlage Oberbergische Straße. Es gilt dann wieder zu beweisen, dass LCWer nicht nur im Langlauf, sondern auch in anderen Disziplinen zu Hause sind.

Lothar Wolters und der Vorstand laden zu diesem Termin recht herzlich ein und wünschen eine rege Beteiligung. Natürlich gilt diese Einladung auch unseren Schüler / innen und Jugendlichen. Bei genügend hoher Beteiligung winkt dem Verein wieder ein Pokal beim Vereinsvergleich des Stadtsportbundes.

Bernhard Orben

SPORTMEISTEREHRUNG (16.03.2005)

Die Stadtparkasse hatte wieder keine Kosten und Mühen gescheut, um die Wuppertaler Sportlerinnen und Sportler zu würdigen, die im vergangenen Jahr zu Meisterehren gekommen sind. Werner Beecker durfte für seine vier deutschen Meistertitel über 5.000 und 10.000 m auf der Bahn, über 10 km auf der Straße und im Crosslauf aus der Hand von Bürgermeister Lorenz Bahr eine Erinnerungsmedaille in Empfang nehmen. Bereits zuvor hatte der Hausherr, Sparkassendirektor Peter Vaupel, Oberbürgermeister Peter Jung und der Vorsitzende des Stadtsportbundes, Dr. Wilfried Penner, die Sportlerinnen und Sportler begrüßt und Ihnen für ihre Leistungen gedankt, die ja auch unserer Heimatstadt ein bisschen Glanz verleihen.

Musikalisch umrahmt wurde die Ehrung von der schwarzen amerikanischen Sängerin Brenda Boykin, die zurzeit in Wuppertal lebt.

Jahreshauptversammlung

Am Montag, den 14.03.2005 fand die diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Bernhard Orben erinnert an Höhepunkte des letzten Jahres. Hans Georg Bein neuer Geschäftsführer. Zahlreiche Ehrungen.

Mit 49 LCWerinnen und LCWern war unsere Jahreshauptversammlung - wie gewohnt - wieder gut besucht.

Unser Vorsitzender Bernhard Orben erinnerte in seinem Jahresbericht noch einmal an die Höhepunkte des vergangenen Jahres mit den von uns ausgerichteten Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften, den völlig verregneten Vereinsmeisterschaften, der Vereinsfahrt nach Ludwigsburg, unserem Volkslauf mit Rekordteilnehmerzahl, dem Besuch des Düsseldorfer Landtages und unserem Cross- und Waldlauf im November.

Mit Hans Georg Bein, der sich ja bereits in der Vergangenheit um die Öffentlichkeitsarbeit kümmerte, haben wir einen neuen Geschäftsführer gefunden. Dieser Vorstandsposten war ja leider seit dem Ausscheiden von Norbert Seiffert vakant. Hans Georg wurde einstimmig gewählt. Ich bin überzeugt, dass er das in ihn gesetzte Vertrauen auch rechtfertigen wird.

Der von unserem Kassenwart Hans-Jürgen Busch vorgelegte Kassenbericht weist uns weiterhin als einen finanziell kerngesunden Verein aus. Das ist nicht zuletzt auf die Einnahmen durch unseren Volkslauf zurückzuführen. Damit dies auch so bleibt, wäre es schön, wenn sich auch diejenigen Mitglieder als Helferinnen und Helfer zur Verfügung stellen würden, die bisher noch abseits stehen. Nur Mut! Niemand wird ins kalte Wasser geworfen und muss sich überfordert fühlen.

Der Vorstand konnte auch wieder zahlreiche Ehrungen vornehmen.

Für 25jährige Mitgliedschaft:

Hella Eimer

Siegfried Schüttler

Für 15jährige Mitgliedschaft:

Rolf Gunst

Für 15maliges Helfen bei unseren Veranstaltungen:

Karl-Otto Eimer

Hans-Jürgen Lieverz

Klaus Pallasch

Norbert Seiffert

Einen Bücher-Einkaufsgutschein erhielten Wolfgang Stein und Andreas Sievert als Anerkennung für ihre herausragenden sportlichen Leistungen und auch Werner Beecker für seine Erfolge auf nationaler Ebene.

Mit viel Applaus wurde Rosemarie Schüttler und Renate Grawley für die Reinigung unseres Pokalschranks gedankt. Gerlinde Kiel und Volker Heinrichs erklärten sich spontan bereit, diese Aufgabe im nächsten Jahr zu übernehmen.

Ohne kontroverse Diskussionen ging die diesjährige Jahres-Hauptversammlung bereits nach gut einer Stunde zu Ende.

Norbert Korte

„... Handle so, als ob die Folgen jeder deiner Taten auf dich zurückfielen. ...“

Mirdad – fernöstlicher Weiser

Immer positiv denken

Meinen Marathonstart bei den Bertlicher Straßenläufen am 13. Februar 2005 wollte ich schon abschreiben. Gewitter, Graupel und Schnee in Wuppertal, aber Inge Keller duldeten keinen Widerspruch und entschied im Vorfeld »Wir fahren – und du läufst den Marathon!« Die richtige Entscheidung wie sich im nach hinein herausstellte.

Sonntag, den 13. Febr. 2005 war die Nacht um 7 Uhr zu Ende. Den Wecker zu stellen bedurfte es nicht, geweckt wurde ich durch heftiges Donnerrollen. Zunächst nahm ich an mich verhöhnt zu haben. Natürlich hatte ich mich schon drei Tage vorher täglich im Internet nach der Wettervorhersage erkundigt, aber von Gewitter war nicht die Rede. Es gab den vorhergesagten Graupelschauer und den Schnee - ein bisschen viel Schnee für meinen Geschmack.

Dann kamen Zweifel auf, sollen wir die Strapazen auf uns nehmen? Was sagt die Fahrerin? Kurzerhand griff ich zum Telefon. »Wollen wir wirklich fahren?« fragte ich bei Inge vorsichtig nach. »Wir fahren – und du läufst den Marathon! In Herten scheint die Sonne« - erwiderte Inge voller Selbstvertrauen daraufhin. Dieser Optimismus duldeten keinen Widerspruch und so ergab ich mich meinem Schicksal und sprach mir Mut zu, so schlimm wird es schon nicht werden. Aber so richtig dran glauben, wollte ich trotzdem nicht.

Die Fahrt startete im tiefen Schnee. Kurz hinter dem Autobahnkreuz Wuppertal-Nord war es vorbei mit der weißen Pracht und meine Hoffnung stieg. Sollten die Bedingungen doch noch passen?

Alle 5 Kilometer gab es eine neue Temperaturdurchsage von minus 1 Grad in Wuppertal bis 3 Grad in Herten. Na bitte, die Vorhersage passte doch.

Im Anmeldebereich gab es natürlich nur ein Thema „wie wird das Wetter?“. Die Anmeldung zum Marathon ging recht zügig, da keinerlei Andrang herrschte. Kein Wunder, die meisten hatten sich anscheinend noch kurzentschlossen für den Halbmarathon entschieden, oder waren zu Hause geblieben.

Kurz nachdem der letzte Schnee gefallen war, fand pünktlich der Start statt. Ein sehr überschaubares Feld setzte sich in Bewegung. Jetzt gab es kein zurück mehr. Die erste Runde lief für mich gut, ich hatte 1:10 (hh:mm) für die ersten 13,8 km geplant und blieb gut 3 Minuten unterhalb dieser Zeit. In der zweiten Runde zeigte sich dann tatsächlich die Sonne, wenn auch nur kurz. Das gab Kraft und jetzt waren auch die letzten Restzweifel ausgeräumt. Der etwas stärker aufkommende Wind sorgte für eine willkommene Abkühlung. So schloss ich zeitlich konstant auch meine zweite Runde ab.

In der dritten und letzten Runde wurde der Wind stärker und mit dem Schwinden der Kräfte ab

Kilometer 35 hatte ich das Gefühl nur noch gegen einen Gegner zu kämpfen - den Wind. Ein Blick zur Uhr deutete immer noch auf meine geplante Zielzeit – und so hängte ich mich noch mal voll rein. In einer Zeit von 3:33:09 kam ich glücklich und zufrieden ins Ziel – es war vollbracht.

Die Organisation der Bertlicher Straßenläufe finde ich einfach super. Wenn man bedenkt in welchem knappen Zeitfenster dort 7 verschiedene Läufe durchgeführt werden – Hut ab. Ein kleiner Kritikpunkt gab es dennoch – es wurden nur kühle Getränke gereicht. Gerade in der letzten Runde habe ich mich so nach einem warmen Tee gesehen. Den gab es dann im Ziel, zuvor gab es die nette Anfeuerung auf den letzten Metern durch Wilfried und Inge – nachträglich nochmals vielen Dank hierfür.

Meine Lektion hatte ich für diesen Tag gelernt – immer positiv denken. In diesem Sinne Euer

Hans Georg Bein

»Alles hat zwei Seiten, und davon ist mindestens eine positiv.«

Bernd Hansen (*1956), dt. Managementtrainer u. -berater

**Bertlicher Straßenläufe**
Volks- + Straßenlauf | SuS Bertlich**13. Februar 2005**
Herten-Bertlich

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Bein, Hans Georg	16. (72)	5. (16)	42195	03:33:09	
Happe, Thomas	137. (185)	23. (33)	10000	00:57:36	
Heiker, Petra	136. (185)	1. (1)	10000	00:57:36	
Hümpfner, Cordula	129. (231)	5. (21)	15000	01:29:51	
Hümpfner, Walter	54. (231)	14. (30)	15000	01:13:10	
Keller, Ingeburg	273. (368)	3. (8)	21100	02:03:25	
Krüger, Gabi	43. (48)	4. (4)	7500	00:50:15	
Krüger, Rainer	38. (231)	11. (35)	15000	01:08:30	
Papenburg, Wilfried	153. (368)	38. (84)	21100	01:51:06	
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.sus-bertlich.de			

Besonderheiten/Zitate: Vor dem ersten Start: Sturmböen, Gewitter und Hagelschauer; während der Veranstaltung eisiger Wind bei 2 Grad Celsius, Regen, Schnee, Graupel – Sonne (!) - Läufer und Helfer hatten mächtig zu leiden

LVN - Cross**13. Februar 2005**
Nütterden

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Beecker, Werner	60. (101)	1. (8)	7350	00:31:47	
Garze, Friedhelm	91. (101)	7. (8)	7350	00:36:16	
Hülkamp, Hubert	75. (101)	18. (21)	7350	00:33:56	
Korte, Norbert	71. (101)	4. (8)	7350	00:33:20	
Scholz, Lothar	99. (101)	6. (8)	7350	00:40:46	
Sohnius, Harald	98. (101)	5. (8)	7350	00:39:43	
Stein, Wolfgang	49. (101)	1. (5)	7350	00:31:00	
Werner, Jan-Philipp	10. (41)	10. (41)	4900	00:18:55	
Werner, Nicolai	11. (41)	11. (41)	4900	00:18:55	
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet:			

Besonderheiten/Zitate: Werner Beecker und Wolfgang Stein gewannen ihre Altersklassen mit 4 Minuten Vorsprung auf die jeweils Zweitplatzierten. Der LC Wuppertal belegte in der Mannschaftswertung M60 – M70 (W. Stein, W. Beecker, H. Sohnius) den 2. Platz.

Nordrhein-Crossmeisterschaften in Nütterden

Als ich am Morgen zum vereinbarten Treffpunkt fuhr, befürchtete ich schon eine Schlammschlacht in Nütterden. Seit Tagen hatte es kräftig geregnet. Jetzt schneite es sogar. Dicke Flocken sorgten schnell für eine geschlossene Schneedecke. Unterwegs besserte sich jedoch das Wetter zusehens, bis vom Schnee schließlich nichts mehr übrig blieb. Bei Temperaturen zwischen 3 und 5 Grad herrschten in Nütterden bei Kleve gute äußere Bedingungen.

Die keinesfalls flache Strecke auf einem Truppenübungsplatz der Bundeswehr im Reichswald verlief vornehmlich über Wiesen und unbefestigte Waldwege. Hubert bestritt seinen ersten Crosslauf. Für dieses Rennen wollte er sich natürlich nicht extra Spikes kaufen. Die Strecke ließ sich im Großen und Ganzen auch problemlos laufen. Trotzdem boten mir meine Spikes im direkten Duell mit Hubert doch einige Vorteile. Es ist schwer zu sagen, ob ich sonst eine Chance gegen ihn gehabt hätte.

Eigentlich war ich mit meiner Leistung recht zufrieden. Als ich dann Wolfgang Stein und Werner Beecker im Lauf der M 60 + älter sah, musste ich aber doch vor Neid erblassen. Beide liefen trotz des stärker aufkommenden Gegenwindes mit 31:00 und 31:47 Min. tolle Zeiten, an die ich auch nicht halbwegs heranreichen konnte.

Jan-Philipp und Nikolai Werner mussten sich bei ihren ersten B-Jugendmeisterschaften starker Konkurrenz stellen. Ihre schwere Aufgabe lösten sie aber mit Bravour. Sie ließen sich nicht vom schnellen Anfangstempo ihrer Gegner auf nicht anstecken und teilten sich ihre Kräfte auf der für sie ungewohnt langen Strecke gut ein. Am Schluss belegten sie in dem 41-köpfigen Feld die Plätze 10 + 11. Das war mehr, als man vorher erwarten konnte.

Norbert Korte

Nettetal Winterlaufserie (2. Lauf) Volks- + Straßenlauf | LC-Nettetal

19. Februar 2005
Nettetal

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Beecker, Werner	132. (518)	1. (4)	12500	00:54:36	
Sohnius, Harald	358. (518)	3. (4)	12500	01:03:19	
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.lc-nettetal.de			

Bad Salzuflen Marathon LC 92 Bad Salzuflen

26. Februar 2005
Bad Salzuflen

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Mangold, Ralf	87. (129)	5. (16)	42195	04:11:11	
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.lc-nettetal.de			

Besonderheiten/Zitate: siehe separaten Wettkampfbericht

„Versehentlich“ einen Marathon gelaufen

... das kann nur in Bad Salzuflen passieren

Prolog:

22 Monate nachdem ich mir das erste Mal die Laufschuhe untergeborgen habe und 2 Halbmarathons und diverse Volksläufe zwischen 7 und 14 km gelaufen bin, sollte am 19. März 2005 der erste Marathon (Steinfurt) folgen.

Die Vorbereitung startete im November 2004 mit dem Ausbau der Laufkilometer pro Woche von 25 auf 40 km. Dann kam Mitte Dezember 2004 eine Woche Totalsausfall wegen Probleme mit der Achillessehne. Danach startete die 12 Wochen Vorbereitung zum Marathon gemäß Vorgabe von Lauflegende Birgit Lennartz. Leider konnte ich durch die berufliche Belastung nicht die vollständigen Vorgaben erfüllen. Aber insbesondere die Läufe über 2 h habe ich akribisch eingehalten. Und das bei Wind, Regen, Schnee und Sonne (ach nee, die gab es in den letzten Wochen gar nicht ☺).

Insgesamt waren auch 4 Läufe über 30 km (2 davon über 35 km) dabei. Anfang Februar gab es dann den ersten Vorbereitungswettkampf über 10 km in Essen (Helenenparklauf) in 47 min. bei einem „interessanten“ Streckenprofil (lt. Ausschreibung). Als letzter Vorbereitungswettkampf sollte jetzt ein längerer Lauf anstehen. Zuerst hatte ich dazu den Halbmarathon in Waldniel ausgewählt. Dann fiel mir aber die Ausschreibung vom den Bad Salzuflen-Marathon mit dem Baukastensystem in die Finger. Man läuft mindestens 2 Runden à 8 km und kann dann jede Runde entscheiden den Lauf zu beenden und die Distanz mit der Zielzeit dokumentiert zu bekommen. Also können insgesamt 18 km, 26 km, 34 km, oder ein Marathon gelaufen werden. Die fehlenden Kilometer werden am Anfang und am Ende der Strecke zurückgelegt. Dabei sollte auch trainiert werden, wie und wann am Besten die Kohlenhydrate aufgenommen werden sollen. Klar ist auch, das bei den Verpflegungsstationen die Getränke nicht während des Laufs, sondern beim gehen eingenommen werden. Jawohl das war der richtige Lauf für meine Marathon-Vorbereitung – also Anmeldung. Außerdem war es ein Landschaftslauf und die gefallen mir sowieso besser.

Die Zeit bis zum Tag X

Ab jetzt beschäftigte ich mich mit der Veranstaltung und musste so manche Dinge erfahren. Im Jahr 2004 hat es am Vortag 30 cm Neuschnee gegeben und die Strecke war ab der 2. Runde wegen der festgelaufenen Schneedecke sehr schwer begehbar.

Also wurde ständig der Wetterbericht beobachtet und auch auf schneebedeckten Waldwegen trainiert.

Der Tag X

Meine Frau und die Kinder lagen noch im Bett als ich schon aufstehen musste. Der Lauf startete zu einer humanen Zeit um 12:15 Uhr, was auch eine Anfahrt von ca. 1 ½ h nicht zu einem großen Problem werden ließ. Zumindest hier in Wuppertal war kein Neuschnee gefallen. Auf der Website gab es auch keine Hinweise zum Wetter in Bad Salzuflen (nur der Hinweis in der Ausschreibung, das die Naturstrecke bei extremer Glätte und Schneefall nur eingeschränkt zu laufen ist). Also Cornflakes zum Frühstück (die obligatorischen Nudeln gab es bereits am Vortag).

Heute sollten also mindestens 26 bzw. 34 km gelaufen werden (allerdings hatte ich im Hinterkopf auch die Option auf den Marathon festgesetzt). Also los! Die Anfahrt war OK und um 11:00 Uhr war ich dann in Bad Salzuflen angekommen (jetzt weiß ich auch wo das liegt). Während der Fahrt wurde dann noch 1 ltr. Flüssigkeit aufgenommen. Im Wetterbericht wurde für Ostwestfalen tagsüber leichter und für den Abend starker Schneefall angekündigt.

Zu dieser Zeit waren auch ausreichend Parkplätze vorhanden. Die Grundschule war schnell gefunden (nur den Läufer(inner) folgen). Alles war sehr gut ausgeschrieben. Die Abholung der Startunterlagen in der Turnhalle war in 5 Min. erledigt. Die Läufer die 15 min. später kamen standen in einer 20 m Schlange. Mit den Startunterlagen gab es auch ein Los. Ich hatte eine Niete – na toll!

In der Cafeteria gab es ausreichend Kaffee, Kuchen, Wurst und andere Getränke und außerdem die Möglichkeit Laufklamotten zu kaufen. Es war auf den ersten Eindruck nicht besonders viel Platz zum Umkleiden und Duschen. Am Ende sollte sich aber herausstellen, dass durch die Block-Splittung die Nutzung der Duschen entzerrt wurde.

Ich hatte ausreichend Laufklamotten dabei und machte mir ein Bild von der Wetterlage. Nach Aussage des Sprechers ist die Strecke sehr gut zu laufen und auch war in der Nähe der Schule nur wenig Schnee zu entdecken. Die Temperatur lag bei +2°C. Zurück zum Auto und umziehen. Keine Handschuhe, keine Winterhose, dünner Windbreaker und die

älteren „Cross-Schuhe“, statt der neueren Schuhe mit besserem Profil (das wird sich spätestens in der 4. Runde als Fehler herausstellen). Wie schon immer bei den letzten Läufen und Wettkämpfen war nur eine Uhr zur Zeitnahme dabei und kein GPS, oder Pulsuhr. Die Tasche in der Turnhalle abstellen und auf den Start warten.

Die Strecke

Insgesamt war es eine interessante Naturstrecke zwischen Waldwegen mit einem leichten Touch „Cross“ und einigen befestigten Teilstücken. Im Streckenprofil auf dem Internet war für den 1. km 55 m Höhenmeter und für die Runden insgesamt 80 m Höhenmeter ausgeschrieben. In der Turnhalle sah das Profil schon anders aus.. Insgesamt teilte sich die Runde in einem 3 km flachen Stück, 3 km bergab und 2 km Steigungen. Und die Wirklichkeit war alles andere als das.

Der Lauf

Vom Moderator wurde vor dem Start noch darauf hingewiesen, dass vorsichtig gelaufen werden sollte (wg. den Stürzen) aber Bad Salzuflen hätte auch wunderschöne Reha-Kliniken. Endlich ging es los. Zuerst ging es über den „Zubringer“ zur Waldrunde und ein Stück Straße und einem Waldweg. Dort lag schon der erste Schnee – Oha. Dann ging es auf die erste Runde. Aber was war das für ein Gefühl – ich hatte die Blase doch geleert.

1. Runde

Zuerst ging es leicht bergab. Es war aber so voll auf der Strecke (über 700 Block-Läufer(innen)), das ein Überholen fast nicht möglich war. Die es versuchten landeten schnell neben der Strecke. Dann war der Weg teilweise so schmal, das nur hintereinander gelaufen werden konnte. Auch kamen extrem matschige Steigungen, wo man leicht ausrutschen konnte. Leider habe ich mich von den 18 km-Läufern anstecken lassen und bin wieder viel zu schnell gelaufen (s. Übersicht Zeiten). Es sollte doch ein LongJog mit 6 min/km werden.

Ich hatte ein sehr gutes Gefühl – alles lief super. Auch das Profil war abwechslungselt und nicht zu schwierig (Der Eindruck in der ersten Runde!). Der erste Verpflegungsstopp habe ich mir nach 17 km vorgenommen. Kurz vor der ersten Verpflegungsstation nach ca. 5 km kam dann ein schmaler Weg bergab, der sehr glatt war. Vorsichtig liefen wir diesen Weg hinunter. Ab der 2. Runde war hier aber mit Holzspänen abgestreut. Nach 9 km ging es dann in die 2. Runde.

2. Runde

Auch hier lief alles normal. Es machte riesig Spaß und auch die Streckenbetreuung war sehr gut. Kurz vor der letzten Steigung, musste es dann sein.

Die Blase musste entleert werden. Bäume gab es ja genug, aber auch genügend Läufer. Also wurde ein großer Baum ausgesucht – Blöde Sache, ist mir noch nie passiert. Entleert ging es dann zur Versorgungsstation am Ende der 2. Runde, wo mein erster Stopp sein sollte. Ich nahm ein Stück Energieriegel und 2 Becher mit warmen Tee und Wasser zu mir. So gestärkt ging es in die 3. Runde – aber einige verließen jetzt schon die Strecke und machten sich auf den Weg zum Ziel. Mein Minimalziel lag aber noch eine Runde vor mir.

3. Runde

Jetzt war es schon merklich leerer auf der Strecke, aber auch die Steigungen wurden spürbar steiler und die Strecke schwieriger zu laufen. Lag vielleicht auch an dem leichten Schneefall, der fast die gesamten Zeit fiel. Oder aber auch an den 20 km, die bisher schon in den Beinen steckten. In dieser Runde gab es zum ersten Mal einen Strich zur Registrierung auf der Nummer. Meinem Wunsch direkt alle Striche direkt jetzt schon zu machen, kam aber keiner nach. Alle meinten ich müsste für den nächsten Strich wieder kommen. Ab jetzt wurde jeder Versorgungsstelle angelaufen und 2 Becher Getränke im Gehen mit einem Energieriegel aufgenommen. Das kann man auch an den Zeiten erkennen. Aber der Lauf sollte ja Spaß machen und keine Bestzeiten bringen. Also das Minimalziel war am Ende der 3. Runde erreicht. Hier wurde jetzt ein PowerGel geschluckt.

4. Runde

Jetzt geht es auf die Bonusrunde. Wieder sind einige Läufer ausgestiegen, aber nicht mit mir. Ich musste mir ja meinen weiteren Strich abholen. Aber wieder war die Strecke schwerer geworden. Wie haben die es nur geschafft, in so kurzer Zeit die Strecke so umzubauen, dass diese nur noch aus Steigungen besteht?! Und das auf einer Rundstrecke. Also wieder gleicher Ablauf: Verpflegungsstellen anlaufen und Kilometer zählen. Aber ab dieser Runde wurde alles anders. Durch die vielen Tausend Füße waren insbesondere die schneebedeckten Wege spiegelglatt geworden. Auch die scheinbar freien Stellen an den Wegseiten waren extrem glatt, was ich aber nicht bemerkte. Und so kam es bei KM 32 wie es kommen musste... Zack, da lag ich. Und nach 500 Meter noch einmal. In dieser Runde insgesamt vier mal, aber ohne Verletzungen und blaue Flecken. Das wirkte sich natürlich auf mein Laufverhalten aus. Ich lief teilweise wie auf Eiern.

Vielleicht wären die Schuhe mit mehr Profil doch besser gewesen. Das Ergebnis lässt sich auch in der Rundenzeit ablesen. Zusätzlich schmerzte etwas am rechten Fuß, was sich später als Blase zwischen den Zehen herausstellte. Es nahte das Ende der 4. Runde und es musste eine Entscheidung getroffen werden. Sollte es heute schon ein Marathon werden? Die Beine meinten natürlich, dass dies eine unmögliche Idee war. Der Kopf meinte aber: Bestzeit egal, aber einen Marathon zur Vorbereitung zu einem Marathon zu laufen, ist doch eine gute Idee. Positiv wirkte sich dazu auch aus, dass die letzten KM der Runde leicht bergab gingen (jetzt plötzlich doch?!). Wieder sah ich einige zum Ziel laufen. Nein – heute wird ein Marathon gelaufen. Und außerdem musste ich mich noch bei den Helfern an der Strecke bedanken.

5. Runde

Kurz nachdem ich in die letzte Runde eingestiegen bin, habe ich es allerdings bereut. Jetzt waren so wenig Läufer auf der Strecke, das teilweise 100 Meter vor und hinter mir keiner mehr zu sehen war. Wieder ging es entlang dem Bächlein, auf schmalen und breiten Wegen. Ein Stück entlang der Autobahn A2 und matschigen Steigungen. Leider waren dort aber immer mehr Läufer, die bei den Steigungen liefen. Für 2 kleine Wegstücke ließ ich es auch langsam angehen. Die Versorgungsstellen waren schon nur noch spärlich besetzt. Und endlich bekam ich meinen letzten (roten) Strich auf meine Nummer. Irgendwie lief diese Runde wieder ein wenig besser. Jetzt wusste ich auch für wen die Km-Tafeln mit „35“ und „40“ waren. Und dann war es wieder so weit. Am Ende des teilweise gestreuten schmalen Weges (kurz vor der Versorgungsstelle) (s. 1. Runde) hat es mich wieder von den Beinen gerissen (mit dem Gesicht in den Schnee). Ab jetzt wurde noch vorsichtiger gelaufen, aber ab KM 40 lief sowieso alles von alleine. Dann wurde die Runde verlassen und bergab ging es durch eine Siedlung zum Ziel, wo jeder Zieleinläufer persönlich vom Sprecher begrüßt wurde.

Wo war der „Mann mit dem Hammer“? Wo waren die „Endorphine“?

Die Siegerzeit lag bei 03:20 h !!! – vielleicht ist daran ein wenig von der Schwierigkeit des Marathons abzulesen.

Epilog:

Jetzt unter die Dusche. Bei den Gesprächen in der Dusche, fiel u.a. die Aussage „Wer Bad Salzuflen geschafft hat, der schafft auch jeden anderen Marathon“ (man hört halt alles was man möchte).

Trotz Hinweise auf eine verzögerte Ausgabe der Urkunden, gab es schon 45 Minuten nach dem Zieleinlauf eine tolle Urkunde. Und dann ging es glücklich (bei stärkerem Schneefall) heim nach Wuppertal zur Familie. Die Verlosung habe ich nicht mehr abgewartet und auch die angebotene Massage nicht wahrgenommen.

Alles in allem ein toller Lauf und eine tolle Organisation – und das alles für 8,00 € - wo gibt es das heute noch.

JA! Jetzt bin ich ein Läufer (Der Unterschied zwischen einem Jogger und einem Läufer sind 42195 Meter!)

Ich glaube, ich werde den ersten (zweiten) Marathon in Steinfurt schaffen. Ich werde es dort mit einem 4 h Pacer versuchen. Und dann? Lese in der Zwischenzeit mit Interesse die Zeitschrift „Marathon und mehr“.....

Ralf Mangold

Refrather Winterlaufserie (2. Lauf)
Volks- + Straßenlauf | TUS Köln

27. Februar 2005
Köln

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Stellato, Antonio		4. (16)	21100	01:34:12	Große Serie
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.tuskoeln.de			

Besonderheiten/Zitate: Antonio wurde in der AK-Gesamtwertung (M55) 4. von 11 Läufern mit einer Gesamtzeit von 3:22:04.

NIKE Winterlaufserie (2. Lauf)
 Volks- + Straßenlauf | ASV Duisburg

05. März 2005
 Duisburg

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Bönner, Manfred		35.	15000	01:15:19	Nettozeit 01:14:13
Grünheit, Dorothee		24.	15000	01:22:26	Nettozeit 01:20:31
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.asv-duisburg.de			

Rund um das Bayer-Kreuz
 Straßenlauf | TSV Bayer 04 Leverkusen e.V.

06. März 2005
 Leverkusen

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Werner, Nikolai	21.	4.	5000	00:17:36	Nettozeit 00:17:35
Werner, Jan-Philipp	23.	5.	5000	00:17:49	Nettozeit 00:17:47
Bauer, Timo	71.	17.	5000	00:20:08	Nettozeit 00:20:06
Stellato, Antonio	327.	8.	10000	00:42:08	Nettozeit 00:42:00
Scholz, Lothar	796.	4.	10000	00:52:57	Nettozeit 00:52:49
amtlich vermessene Strecke: nein		Internet: www.tsvbayer04.de			

20. Unnaer Citylauf
 Straßenlauf | LG Unna e.V.

12. März 2005
 Unna

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Werner, Nikolai		1.	5000	00:18:14,1	
Werner, Jan-Philipp		2.	5000	00:18:39,5	
Frank, Mirka		1.	1000	00:04:26,1	
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.lg-unna.de			

Besonderheiten/Zitate: siehe separaten Wettkampfbbericht

22. Brooks Steinfurt Marathon
 Volks- + Straßenlauf |

19. März 2005
 Steinfurt

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Mangold, Ralf	335. (628)	52. (90)	42195	03:55:56	Nettozeit 3:55:21
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.brooks-steinfurt-marathon.de			

20. Unnaer Citylauf

Neue Strecken zur 20. Veranstaltung am 12.03.2005. Nikolai und Jan-Philipp Werner mussten sich in diesem Jahr auf der 5km-Strecke behaupten und kämpften hervorragend bei den Männern mit.

Überraschend hatte der Veranstalter bei allen Läufen Streckenveränderungen vorgenommen. Man hatte schon die krummen Strecken in all den Jahren liebgewonnen.

In diesem Jahr mussten alle Jugendliche über 5 km (im Vorjahr waren es ca. 2400m) antreten. Nikolai Werner tendierte schon seit einiger Zeit zu den längeren Strecken. Gleich zu Anfang lief er in der Spitzengruppe mit und leistete sogar Führungsarbeit mit dem späteren Gesamtsieger Matthias Frey aus Werl.

Sein Bruder Jan-Philipp hatte dagegen schon nach 2 km etwas Probleme, dem Tempo der Spitzengruppe zu folgen und fiel auf Platz 6 zurück.

Eingangs der letzten Runde setzten sich Nikolai und der spätere Sieger von der Spitzengruppe ab und liefen noch einen ordentlichen Vorsprung heraus. Nikolai wurde Gesamtzweiter (1. mJB) mit 17 Sekunden Vorsprung zum Drittplatzierten. Jan-Philipp bekam in der letzten Runde noch mal Auf-



Quelle: LG Unna e.v. www.lg-unna.de

trieb und konnte sich von Platz 6 auf Platz 4 (2. mJB) im Ziel noch steigern.

Die dritte vom LCW war Mirka Frank. Sie musste in diesem Jahr auf einer verkürzten 1 km Strecke an den Start. Mirka hatte sich seitdem sie im LCW ist stetig

verbessert. Ein Grund ist ihr enormer Trainingsfleiß und das Laufen macht ihr sichtlich Spaß. In Unna wurde sie mit einem 1. Platz in der W 15 belohnt. Fazit: In Unna waren unsere Schüler wieder sehr erfolgreich!

Georg Rüttinger

16. Neandertallauf
 Volkslauf | TuS Erkrath

13. März 2005
 Erkrath

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Krüger, Rainer		22. (97)	14065	01:06:39	
Papenburg, Wilfried		39. (97)	14065	01:12:11	
Hülskamp, Hubert		18. (80)	14065	01:05:48	
Hümpfner, Walter		33. (80)	14065	01:09:10	
Garze, Friedhelm		5. (27)	14065	01:09:20	
Keller, Adolf		1. (13)	14065	01:02:27	
Stein, Wolfgang		1. (5)	14065	01:00:29	
Beecker, Werner		1. (6)	14065	01:03:10	
Sohnius, Harald		4. (6)	14065	01:18:59	
Hümpfner, Cordula		10. (19)	14065	01:24:14	
Grünheit, Doro		3. (15)	14065	01:16:22	
Hellmich, Vera		7. (15)	14065	01:20:06	
Keller, Inge		4. (7)	14065	01:19:57	
Bauer, Janis		6. (19)	5000	00:26:32	
Bauer, Timo		2. (14)	5000	00:22:09	
Werner, Nikolai		1. (6)	5000	00:17:38	
Werner, Jan-Philipp		2. (6)	5000	00:18:06	
Bauer, Martina		4. (40)	5000	00:22:57	
Bähner, Karin		29. (40)	5000	00:33:08	
Krüger, Gabi		31. (40)	5000	00:33:44	
amtlich vermessene Strecke: nein		Internet: www. www.TSV-Hochdahl.de			

22. Brooks Steinfurt Marathon
 Volks- + Straßenlauf |

19. März 2005
 Steinfurt

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Mangold, Ralf	335. (628)	52. (90)	42195	03:55:56	Nettozeit 3:55:21
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.brooks-steinfurt-marathon.de			

Besonderheiten/Zitate:

„Die Enttäuschung über den „Einbruch“ in der 2. Hälfte liegt vielleicht am fehlenden Respekt vor dem jetzt zweiten Marathon. Beim ersten Marathon war noch die Anspannung da und dann die Freude über das pure „Ankommen“. Jetzt, da man ja bereits ein „Marathon-Läufer“ war, wurden direkt (vielleicht unmögliche) Zeit-Ziele gesetzt. Dadurch kam so richtig keine Freude über das Erreichen des Zieles in einer hervorragenden Zeit auf. Dies wurde mir aber auch erst klar, als im Ziel neben mir ein Mitläufer (AK M35) erschöpft, aber glücklich über das Erreichen seines ersten von „x“ Marathons in einer Zeit unter 4 h war (in 3:58 h) und in der Dusche ein weiterer Mitläufer ankündigte, das Finisher-Shirt die nächsten 14 Tage nicht mehr auszuziehen (mein Finisher-Shirt war noch immer einge-



schweißst in meinem Rucksack).

Außerdem sind 2 Marathon-Läufe in drei Wochen (für Anfänger) nicht wirklich zu empfehlen. Ein Marathon ist und bleibt eine Herausforderung und man (ich) darf die Anforderung an Körper und Psyche nicht unterschätzen. Ich hoffe, das ich vor meinem nächsten Marathon wieder den richtigen Respekt vor dieser wirklich gewaltigen und unglaubliche Herausforderung von „Zwei-und-vierzig-komma-eins-neun-fünf Kilometern“ habe. Alleine das monatliche Volumen an Trainingskilometer vor einem Marathon (bei mir ca. 170 km/Monat), wird von den meisten Mitmenschen nicht einmal im Auto zurückgelegt.“

Ralf Mangold

25. Bewag Halbmarathon

Straßenlauf | Sport-Club Charlottenburg e.V.

03. April 2005

Berlin

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Sievert, Andreas	275	83.	21100 m	01:25:31	Netto (01:25:09)
amtlich vermessene Strecke: nein		Internet: www.scc-events.com/events/berliner_halfmarathon/2005			

Besonderheiten/Zitate: siehe separaten Wettkampfbbericht

Nike Winterlaufserie (3. Lauf)

Straßenlauf | ASV Duisburg

09. April 2005

Duisburg

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Bönnner, Manfred	867. (953)	37. (107)	21100	01:46:51	
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.asv-duisburg.de			

Besonderheiten/Zitate: In der Gesamtwertung über alle 3 Läufe erreichte Manfred den 40. (von 87) Platz in der Altersklasse M55

25. Rotterdam Marathon

Straßenlauf | SCC Running

10. April 2005

Rotterdam

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Ochs, Magdalene	4518	30.	42195	03:58:17	Netto (03:54:30)
Papenburg, Wilfried	4469	1007.	42195	03:57:47	Netto (03:54:00)
amtlich vermessene Strecke: nein		Internet: www.rotterdammarathon.nl			

Besonderheiten/Zitate: siehe separaten Wettkampfbbericht

Berliner Halbmarathon

Der Berliner Halbmarathon war bei idealen Wetterbedingungen - sonnig und fast windstill bei ca. 14 bis 15 Grad - ein tolles Erlebnis.

Zu ausgeschlafener Zeit machte ich mich um 10 Uhr auf den Weg, um noch etwas von der Atmosphäre vor dem Start auf der Prachtstraße *Unter den Linden* mitzubekommen. Schon die Momente vor dem Startschuss, der pünktlich um 11.30 erfolgte, brachten mich in Hochstimmung. Es passte einfach alles, das Wetter, die vielen Zuschauer, die Musik, die Ansagen über die angetretenen Topläufer, die für Film-aufnahmen kreisenden Hub-schrauber... da kam so richtiges Gänsehautfeeling auf.

Nachdem also der Adrenalinspiegel ordentlich angestiegen war, ging es für mich und die anderen 15.000 Läufer auf die an vielen Berliner Sehenswürdigkeiten vorbeiführende flache Strecke. Den Auftakt machte nach wenigen hundert Metern das Brandenburger Tor, auf dem Pariser Platz war – wie schon im Startbereich – gute Stimmung angesagt. Dann wurden die Läufer zur Siegessäule „gezogen“, bei Kilometer 7 ging es am Schloss Charlottenburg vorbei, bis dann in der Nähe des ICC „die Wende“ kam und es in Richtung Osten dem Ziel entgegen ging.

Vorher waren aber noch der Kurfürstendamm mit Gedächtniskirche, der moderne Potsdamer Platz, der Checkpoint Charlie an der Friedrichstraße und das Rote Rathaus zu passieren. Als das Ziel kurz hinter dem Berliner Dom in Sicht kam,



konnte ich nach dem Sightseeing, das mich in Verbindung mit den ca. 150.000 gut aufgelegten Zuschauern sehr von den Anstrengungen des Laufs abgelenkt hat, noch mal richtig Gas geben, so dass ich letztlich mit einer dem tollen Lauferlebnis angemessenen guten Zeit mit erhobenen Armen über die Ziellinie „geflogen“ bin.

Dann konnte ich die wohlverdiente Medaille, den Tee und anschließend das leckere Bierchen in Empfang nehmen. Das alles bei strahlendem Sonnenschein vor der Kulisse des Berliner Doms, der

Schlossbrücke, des Fernsehturms... einfach einmalig.

Die Soforturkunde machte übrigens ihrem Namen alle Ehre, denn die gab es wirklich gleich nachdem ich meinen größten Durst gestillt hatte.

Wie man es bei einem solchen Lauf erwarten darf, war die Organisation nahezu perfekt. Anlass zur Kritik gaben allenfalls die etwas knapp bemessenen DIXI-Häuschen im Startbereich, zumal man sich nicht, wie z.B. beim Marathonstart im Tiergarten, mal eben „in die Büsche“ schlagen konnte. Na ja, ich hab es trotz der ca. 10 Minuten Wartezeit vorm „Häuschen“ noch rechtzeitig zum Start geschafft.

Nach diesem Lauf-Highlight war die Kreuzberger Nacht dann wieder mal lang, um halb vier morgens hatten sich die Endorphine so weit „normalisiert“, dass ich gut schlafen konnte. Für alle diejenigen, die auf den Geschmack gekommen sind: Der nächste Berliner Halbmarathon findet am 2. April 2006 statt. Ich selbst bin bestimmt wieder dabei.

Andreas Sievert

**23. Benrather Volkslauf**

Volks- + Straßenlauf | LT Düsseldorf-Süd

16. April 2005

Düsseldorf - Benrath

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Bauer, Janis	73.	2.	5000 m	00:24:46,0	
Bauer, Martina	54.	3.	5000 m	00:22:43,0	
Bauer, Timo	41.	3.	5000 m	00:21:15,0	
Blume, Karin	467.	11.	21100 m	02:20:22,0	
Dunger, Eberhard	61.	4.	10000 m	00:43:47,0	
Happe, Thomas	337.	88.	21100 m	01:58:29,0	
Heiker, Petra	336.	3.	21100 m	01:58:26,0	
Hümpfner, Cordula	416.	15.	21100 m	02:07:12,0	
Hümpfner, Walter	174.	31.	21100 m	01:44:34,0	
Keller, Adolf	36.	2.	10000 m	00:40:10,0	
Keller, Inge	128.	2.	10000 m	00:53:12,0	
Krüger, Gabi	182.	5.	10000 m	01:10:04,0	
Krüger, Rainer	85.	31.	21100 m	01:35:15,0	
Mangold, Ralf	175.	37.	21100 m	01:44:42,0	
Rother, Helga	402.	2.	21100 m	02:05:26,0	
Sievert, Andreas	21.	5.	10000 m	00:38:50,0	
Sohnius, Harald	136.	2.	10000 m	00:54:19,0	
Stein, Wolfgang	30.	1.	10000 m	00:40:00,0	
Werner, Jan-Philipp	7.	2.	5000 m	00:17:46,0	
Werner, Nicolai	6.	1.	5000 m	00:17:39,0	
amtlich vermessene Strecke: nein		Internet: www.lt-duesseldorf-sued.de			

17. Citylauf Korschenbroich**10. April 2005**

Korschenbroich

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Keller, Adolf		1. (9)	10000 m		00:39:42
Stein, Wolfgang		1. (5)	10000 m		00:40:12
Beecker, Werner		1. (3)	10000 m		00:41:28
Scholz, Lothar		3. (3)	10000 m		00:51:38
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.citylauf-korschenbroich.de			

Besonderheiten/Zitate:

Mannschaftswertung: 10. Platz (von 27) für den LC Wuppertal
Keller (44) 39:42 - Stein (39) 40:12 - Beecker (32) 41:28(27)

20. Rotterdam-Marathon

Bereits im Dezember 2004 war mir klar, ich würde nicht zum dritten Mal in Folge am Ruhrmarathon teilnehmen. Meine Schwester Magdalene hatte die Idee im Frühjahr in Rotterdam zu starten. Dem schloss ich mich gerne an.

Schon am Samstag fuhren wir, von meinem Schwager chauffiert los, um in Ruhe die Stadt und die Marathonmesse zu erkunden. Das Hotel, in fußläufiger Nähe zu Start und Ziel war schnell gefunden, und schon ging es zum "World Trade Center Rotterdam" wo die Messe stattfand.

Nachdem wir unsere Startunterlagen erhalten hatten, wollten wir eigentlich die Stadt besichtigen, aber es regnete in Strömen. So hielt sich unsere touristische Neugier sehr in Grenzen, und wir zogen es vor im warmen und trockenen Cafe zu sitzen. Nach ein paar Ruhestunden im Hotel gönnten wir uns dann am Abend noch ein köstliches Marathonessen. Am nächsten Morgen regnete es zum Glück nicht mehr, und wir beschlossen in "kurz" zu laufen. Nachdem wir unsere Kleiderbeutel im großen Umkleidezelt verstaut hatten ging es zum Start. Ich hatte mich schon bei der Anmeldung darüber gewundert, das ich nicht wie sonst üblich meine bisherige Bestzeit angeben musste. Jetzt merkte ich warum! Jeder konnte sich aufstellen wo er wollte! Und, obwohl wir früh da waren, standen schon ganz viele Läufer dort. Also hinten anstellen und hoffen, gut durchzukommen. Das es bei einem großen Marathon auf den ersten 3 - 4 Kilometern eng ist habe ich schon oft genug erlebt, kein Problem!

Aber das es knapp 22 Kilometer dauert, bis einigermaßen Platz ist um im eigenen Rhythmus zu laufen ist ein Unding! Überholen war sehr anstrengend und hat viel Kraft gekostet, teilweise mussten wir durch dornige Hecken am Randstreifen laufen um vorbeizukommen. Zudem sei noch erwähnt, das gerade auf den ganz engen ersten 10 km sehr viele Poller im Weg stehen, die ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellen!

Wenn ich bedenke, welche Mühe wir vom LCW- Helferteam uns bei unseren Läufen immer machen, um die Strecken von Ästen, Steinen u.ä. zu befreien, um die Sicherheit der Teilnehmer zu gewährleisten.....!

Zurück zum Marathon: Die Strecke selber ist durchgehend asphaltiert, und bis auf das Highlight des Laufes, die Überquerung der Erasmusbrücke die man zweimal erlebt, ist es vollkommen flach. Am Tag unseres Laufes war es leider nicht nur sehr kalt, sondern vor allem wehte uns ein starker Wind entgegen, den wir besonders auf der Brücke zu spüren bekamen! Mühsam war es, dagegen anzulaufen! Ansonsten ist zu sagen, das es sich um eine recht unattraktive Strecke handelt, die nichts für das Auge bietet. Rotterdam ist die Holländische Stadt, die im zweiten Weltkrieg am stärksten zerstört wurde, die Bausünden der Nachkriegszeit prägen das Stadtbild. Und das diese Zerstörung von uns Deutschen durchgeführt wurde, erfährt man überall in der Stadt. Ich empfehle jedem, der dort einmal laufen möchte, Englisch zu sprechen!

Aber es gibt auch positives über den Marathon zu berichten! Das so viele Zuschauer die Strecke säumen würden, hätten wir nicht gedacht! Im Grunde gibt es keinen Meter bei diesem Lauf, der nicht stimmungsvoll wäre. Ich habe alleine fünf Blaskapellen gezählt, die uns die Zeit angenehm verkürzten. Und die letzten beiden Kilometer haben mich sehr stark an die Super Stimmung von Köln oder Berlin denken lassen! Ganz toll fanden wir auch, das die letzten 1000 m in 50 m Schritten durch große Schilder gekennzeichnet waren, dieser "Countdown" hat Spaß gemacht, wiewohl es ohnehin immer wieder ein Erlebnis ist zu wissen: "ich habe es wieder mal geschafft mit den 42 Kilometern". Erfreulicherweise hat Magdalene dann auch noch eine neue Bestzeit aufgestellt, so das wir letztendlich zufrieden unter die angenehm heiße Dusche kamen. Bei besseren äußeren Bedingungen kann man in Rotterdam einen sehr schnellen Marathon laufen, vorausgesetzt man ist sehr, sehr früh im Startbereich. Die Fahrzeit von nur knapp 2 Stunden ist sicherlich ein weiteres Argument dafür! Des weiteren gibt es bei recht moderater Startgebühr von 50,00 € ein Funktionsshirt von Adidas und einen schönen Kleiderbeutel inklusive.

Wilfried Papenburg

**9. Titzer Volks- und Straßenlauf**
Volks- + Straßenlauf | SLC Ameln e.V.**16. April 2005**
Titz

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Beecker, Werner	91. (277)	1. (4)	10000 m	00:42:22	
amtlich vermessene Strecke: ja			Internet: www.slc-ameln.de		

3. Karstadt Ruhrmarathon
Volks- + Straßenlauf |**17. April 2005**
Essen

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Hülkamp, Hubert	258	(57)	42195	03:25:28	Netto (03:25:14)
Muschkiet, Peter	1462	(382)	42195	03:53:25	Netto (03:51:33)
amtlich vermessene Strecke: nein			Internet: www.karstadt-ruhrmarathon.de		

Kreismeisterschaften der Langstaffeln
Volks- + Straßenlauf |**20. April 2005**
Hilden

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Ledermann, L 91 Böhmke, F 90 Frank, M 90		2.	3 x 800	00:10:32,27	
Wehr, N 97 Gutbrod, N 96 Wehr, S 96		5.	3 x 800	00:11:27,56	
amtlich vermessene Strecke: ja			Internet: www.bergische-leichtathletik.de		

Besonderheiten/Zitate: siehe separaten Wettkampfbericht

Nordrhein Langstrecken-Meisterschaften
Volks- + Straßenlauf |**23. April 2005**
Solingen

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Schilde, Jörg		5. (5)	10000	00:42:05,49	
Korte, Norbert		3. (3)	10000	00:41:18,19	
Stein, Wolfgang		1. (2)	10000	00:39:05,82	
Beecker, Werner		2. (7)	10000	00:41:09,24	
Sohnius, Harald		5. (7)	10000	00:51:37,46	
Scholz, Lothar		6. (7)	10000	00:51:41,15	
amtlich vermessene Strecke: ja			Internet: www.lvnordrhein.de		

Kreismeistermeisterschaften der Langstaffeln

Aus 6 möglichen Staffeln blieben nur 2 Mädchenstaffeln übrig, die vom LCW in Hilden an Start gingen. Die Lustlosigkeit der LCW-Jungen ist hoffentlich nur eine Erscheinung von Frühjahrsmüdigkeit.

Unsere LCW-Schülerinnen mussten die Ehre des Vereins retten, denn nur ein Junge war durch Krankheit und einer wegen Klassenfahrt entschuldigt. Alle anderen hatten die unmöglichsten Ausreden. Einer war sogar bestechend ehrlich, indem er mir ein paar Tage vorher mitteilte, er hätte keine Lust dazu. Mein Gegenfrage, warum er überhaupt zum Training kommt, ließ ihn wieder verstummen.

Aber um so erfreulicher die Teilnahme unserer Schülerinnen. Bei den Schülerinnen D ging mit

Nadine Wehr, Niki Gutbrod und Sarah Wehr auch eine Staffel an den Start, die sich vom Schwimmsport kennt. Als Startläuferin lief Nadine in fünfter Position und übergab nach 3:52 min. den Staffelstab an Niki. Sie baute den Vorsprung zur 6. Staffel noch aus und gab nach genau 8 min. (4:08 min. eigene Zeit) den Stab an Sarah weiter. Als Schlussläuferin lief Sarah die schnellste Zeit mit ihren 3:27 min., was zu einer Endzeit von 11:27,26 min. führte.

Bei den Schülerinnen A war zu-

nächst nur unsere Staffel gemeldet, also Kreismeistertitel in greifbarer Nähe. Doch ziemlich kurzfristig meldete der Bayer Leverkusen nach. Vor dem Rennen wurde schon die Platzierung ausgemacht. Trotzdem kämpfte unsere Staffel tapfer gegen die Bayer-Mädchen. Mit Lea Ledermann (3:23 min.) - Felice Böhmke (3:40 min.) - Mirka Frank (3:29 min.) kamen sie auf Platz 2.

Georg Rüttinger

20. Volkslauf im Volkspark Langendreer Volkslauf | SV Langendreer 04 e.V.

24. April 2005
Bochum-Langendreer

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Beecker, Werner		1. (5)	10000	00:41:38,5	
amtlich vermessene Strecke: nein		Internet: www.langendreer04.de			

Die Breitscheider Nacht Volks- + Straßenlauf |

30. April 2005
Breitscheid

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Beecker, Werner	41. (156)	1. (3)	5000	00:20:39	
Stein, Wolfgang	24. (156)	1. (6)	5000	00:19:06	
Krüger, Rainer	85. (268)	17. (61)	10000	00:43:33,7	
amtlich vermessene Strecke: nein		Internet: www.tus-breitscheid.de			

**LCW Vereinsmeisterschaften**
Volks- + Straßenlauf | LC Wuppertal**29. April 2005**
Wuppertal

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Wehr, Nadine		5.	800	00:04:00,3	
Frank, Mirka		1.	800	00:03:04,2	
Papenburg, Lukas		2.	1000	00:04:08,9	
Bauer, Janis		2.	1000	00:03:52,4	
Bauer, Timo		2.	1000	00:03:08,9	
Werner, Jan-Philipp		1.	1000	00:02:47,8	
Schilde, Jörg		2.	5000	00:19:46,8	
Olcun, Muammer		1.	5000	00:18:06,1	
Staiger, Wolf-Ulrich		3.	5000	00:20:22,1	
Wehr, Hans-Jürgen		5.	5000	00:25:09,9	
Hülskamp, Hubert		2.	5000	00:19:41,2	
Hümpfner, Walter		3.	5000	00:22:07,7	
Dunger, Eberhard		1.	5000	00:20:12,7	
Gunst, Rolf		1.	5000	00:22:00,8	
Keller, Adolf		1.	5000	00:19:36,1	
Bahne, Bernd		2.	5000	00:25:25,9	
Stein, Wolfgang		1.	5000	00:18:43,7	
Villbrandt, Rüdiger		2.	5000	00:24:26,3	
Feuerstein, Götz		3.	5000	00:26:27,8	
Beecker, Werner		1.	5000	00:20:23,1	
Scholz, Lothar		2.	5000	00:25:34,2	
Wehr, Joanna		1.	5000	00:27:37,9	
Bauer, Martina		1.	5000	00:22:50,4	
Hümpfner, Cordula		2.	5000	00:25:52,6	
Kostka-Fray, Ulrike		1.	5000	00:27:36,9	
Pohlmann, Gaby		1.	5000	00:25:51,8	
Werner, Nikolai		1.	5000	00:17:28,3	
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.lc-wuppertal.de			

Westdeutsche Berglaufmeisterschaften

05. Mai 2005

Bad Berleburg

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Stein, Wolfgang		1.	85000	00:41:00	
Korte, Norbert		8.	85000	00:43:34	
Keller, Adolf		3.	85000	00:41:34	
Beecker, Werner		1.	85000	00:44:04	
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.lvnordrhein.de			

Besonderheiten/Zitate:

„Von den Westdeutschen Berglaufmeisterschaften in Bad Berleburg kehrte der LCW mit drei Titeln zurück. Wolfgang Stein gewann die M 65 in 41:00, Werner Beecker die M 70 trotz Atemproblemen in 44:04. Dank des Neuzugangs Adolf Keller (3. in der M 60 in 41:34) ließ der LCW dem sieggewohnten Viersener TV auch keine Chance auf den Titel in der Mannschaftswertung M 60 + älter. Norbert Korte komplettierte das LCW-Team als Achter der M 55 in 43:48. Den Gesamtsieg sicherte sich Carsten Brod aus unserer Nachbarstadt Solingen in 32:49.“

Die Strecke führte über 8,5000 m vom Bahnhof in Bad Berleburg aus auf den 238 m höher gelegenen Lichtenberg. Norbert Korte hatte sich die Strecke insgesamt schwieriger vorgestellt. Nach einigen "happigen" Anstiegen zwischen km 1 + 4,5 war das Schlimmste eigentlich schon geschafft. Man musste keine ausgesprochene "Bergziege" sein, um hier nicht schlapp zu machen. Offensichtlich hatten aber doch viele zuviel Angst vor den Bergen des Sauerlandes gehabt, denn mit gerade einmal 120 Teilnehmern blieb die Resonanz doch recht bescheiden. Vielleicht lag es aber auch an den großen Entfernungen und den fehlenden Autobahnen im Sauerland, denn alleine von Wuppertal aus fuhr man über 2 Std. bis Bad Berleburg.“

Norbert Korte

6. Bocholter Citylauf

Volks- + Straßenlauf | DJK Lowick/SSV Bocholt

07. Mai 2005

Bocholt

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Hülkamp, Hubert	83. (594)	12. (69)	10000	00:42:00,2	
amtlich vermessene Strecke: nein		Internet: www.bocholter-citylauf.de			

Besonderheiten/Zitate:

Bocholt-Borkener-Volksblatt: „Die *Wetterbedingungen* waren miserabel, dennoch herrschte eine gute Stimmung rund um den Marktplatz.“

**Kreismeisterschaften**

|

07./08. Mai 2005**Leverkusen**

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Werner, Jan Philipp	3. (9)	3. (9)	800	00:02:06,07	
Werner, Nikolai	4. (11)	4. (11)	1500	00:04:28,18	
Bauer, Timo	3. (8)	3. (8)	3000	00:11:00,60	
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.bergische-leichtathletik.de			

Oberelbe-Marathon

Straßenlauf | Laufsportverein Dresden e.V.

08. Mai 2005**Dresden**

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	Strecke Länge	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Mangold, Ralf	334. (717)	63. (139)	42195	03:55:40	
amtlich vermessene Strecke: nein		Internet: www.oberelbe-marathon.de			

Besonderheiten/Zitate:

„Eine sehr gut organisierte Veranstaltung, zu einem vernünftigen Preis-/Leistungsverhältnis. Vielleicht vergessen die Läufer schnell die Wetterkapriolen und kommen nächstes Jahr wieder. Nur Läufer sind manchmal sehr nachtragend.

Ich habe persönlich zwar keine neue Bestzeit (19 Sekunden unter der Netto-Zeit aus Steinfurt), aber habe zum ersten Mal mein eigenes Tempo gelaufen und das ist auch eine neue wichtige Erfahrung. Mit den Ultra Gel-Chips hat es sehr gut funktioniert und vielleicht kam deshalb auch kein „Hammer-Mann“. Auch von der Erkältung war nichts zu spüren.“

Ralf Mangold

Der Schlappschuhläufer oder die Reise ins Glück

„Zurück zur Natur!“ Jean-Paul Sartre

„Alles fließt.“ Jean-Jacques Rousseau

„Hobbys? Ich habe keine Hobbys!“ Udo Bölts

Heute hatte ich den schönsten Lauf meines Lebens. Nach abklingendem Schnupfen und dadurch bedingter kleiner Laufpause machte das Laufen heute so viel Spaß wie noch nie. Mittlerweile sitze ich frisch geduscht bei einem Glas Rotwein und fühle mich pudelwohl. Doch alles der Reihe nach. Rückblende.

Feierabend. Umziehen, Laufschuhe an und los geht's. Von Beginn an laufe ich heute in konsequent angepasstem Rhythmus ohne das Tempo zwischendurch revidieren zu müssen - wie sonst so oft. Bei Steigungen und Bergabläufen spüre ich kaum Unterschiede, atme gleichmäßig. Alles läuft wie am Schnürchen beinahe ohne Anstrengung. Das ist natürlich subjektiv, aber deswegen nicht weniger schön. Zunächst von der Nordstadt aus durch die Kleingartensiedlung hoch, vorbei an Spaziergängerinnen und Hunden mit leuchtenden Halsbändern, weiter über den Westfalenweg bis zur höchsten Stelle, wo die Beleuchtung des Langenberger Sender's in Richtung Nord-Nord-Ost gut zu erkennen ist. Es ist Winter und nach Feierabend kann man nur durch die Dämmerung oder im Dunklen laufen. Was ist es doch schön, so ganz ohne Beschwerden fast schwebend zu laufen!

Kein auch noch so kleines Zipperlein spüre ich: kein Ziehen im Knie, keine Sehne, kein Muskel,



nicht der Magen oder gar der sonst oft arbeitende Darm meldet sich.

Dieses euphorische Gefühl verleitet dazu, mein mir vorgonnenenes Laufpensum spontan zu erhöhen, aber auch hier halte ich stand. Ich laufe nur die kleine Trainingsrunde in meinem Tempo, immer in der Hoffnung, vielleicht Laufkolleginnen und -kollegen zu treffen. Schon Richtung Heimweg, wieder am höchsten Punkt, begegnen mir tatsächlich zahlreiche Läufer des Mittwochtreffs, deren Startzeit für mich etwas zu spät ist. Wir grüßen uns und ich genieße diesen kurzen Augenblick, rufe im Vorbeigehen „Hallo“; Tja, allein laufen hat seinen eigenen Reiz, aber in der Gruppe macht's ganz anders Spaß. Schon freue ich mich auf „unseren“ regulären Lauftreff am Freitag. Weiter geht's bergab die Vogelsangstraße hinunter, kurz die Hamburger Treppen hinauf und schon bin ich zu Hause. Herrlich!

Im Verein fühle ich mich als Schlappschuhläufer akzeptiert. Leistungsorientierte Läuferinnen und Läufer schütteln womöglich die Köpfe über das Schlappschuhlauf-tempo. Mir reicht es (eigentlich) aus und so manches Mal erahne ich meine Grenzen. Ich bewundere die extremen Leistungen der deutlich schnelleren Mitglieder sowieso. Damit das klar ist!

Die Kombination Leistung/Training und Spaß/Quälerei ist heute für mich kein Thema. Bei Wettbewerben versuche ich alles zu geben – auch wenn andere das nicht immer merken. In der Regel bin ich mit mir zufrieden: schließlich habe ich im Gegensatz zu Udo Bölts außer dem Laufen noch andere Hobbys und benötige weitere Zeit für den Broterwerb.

Euer

Schlappschuhläufer

„Der Sport ist ein sehr vernünftiger Versuch des modernen Zivilisationsmenschen, sich Strapazen künstlich zu verschaffen.“

Peter Bamm (1897-1975), eigtl. Curt Emmrich, dt. Arzt u. Schriftsteller

Laufen in Deutschland – Zahlen, Fakten, Daten

Stand: 21.01.2005

Zahl der Läufer/innen

Wie viele Läufer gibt es in Deutschland?

Die „Arbeitsgemeinschaft touristischer Anbieter zu den Themen Laufen und Nordic Walking“ nennt folgende Zahlen:

Deutschland: 17 Mio Läufer (27 % d. Bev. > 14 Jahre), 1 Mio Nordic Walker

Die „Gesellschaft für Konsumforschung“ kam im Oktober 2004 auf folgende Zahlen (Quelle s. unten): 17 Mio. Läufer und 8,5 Mio. Walker (davon 2 Mio Nordic Walker).

Da sehr viele unorganisiert laufen und es keine Definition für „gelegentlich laufen“ gibt, sind nur Schätzungen möglich. Weil immer mehr Bürgern die positive Wirkung des Laufens auf die Gesundheit und das Wohlbefinden bewusst wird, ist die Zahl weiterhin steigend.

Wie viele Läufer laufen organisiert?

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat etwa 880.000 Mitglieder, die zum großen Teil aktive Läufer sind. Es gibt 3.500 Lauf-TREFFS (einschl. Walking-TREFFS), bei denen jedermann mindestens einmal pro Woche mitlaufen kann. Wenn man eine durchschnittliche Teilnehmerzahl von 50 pro Lauf-TREFF ansetzt, ergibt das wöchentlich 175.000 Teilnehmer.

Wie ist die Alters- und Geschlechtsstruktur der Läufer?

Etwa die Hälfte der Verbandsmitglieder und der Lauf-TREFF - Teilnehmer/innen sind weiblich. Während unter den Verbandsmitgliedern etwa ein Drittel Kinder (unter 15) sind, liegt beim organisierten Laufen (Lauf-TREFF und Volksläufe) das Durchschnittsalter der Teilnehmer bei 40 Jahren. Rund 50 % der Volksläufer und der Lauf-TREFF-Teilnehmer sind zwischen 30 und 50 Jahre alt, je ein Viertel unter 30 und über 50.

Wettkampf-Möglichkeiten für Läufer

Wie viele Volksläufe gibt es jährlich?

Die Zahl der durchgeführten Volksläufe in Deutschland steigt stetig an, 2003 fanden 3.537 Laufveranstaltungen statt, zehn Jahre vorher waren es noch 2.015. Sie gehen vorwiegend über zehn Kilometer bis hin zum Marathonlauf.

Wie viele Teilnehmer haben die Volksläufe?

Die Zahl der Starts bei Volksläufen überstieg 2003 erstmals die Grenze von 1,5 Mio. (genau 1.576.782). Sie nimmt seit Jahren um jährlich 10 % zu. Etwa 25 % der Teilnehmer sind weiblich. Wenn man von acht Starts pro Jahr ausgeht, gibt es also etwa 200.000 Läufer/innen, die regelmäßig an Volksläufen teilnehmen.

Wie viele Laufveranstaltungen gehen über die Marathonstrecke ?

Für 2004 wurden 98 Marathonläufe in allen Regionen angemeldet. Der Lauf mit der größten Teilnehmerzahl war 2004 der real-Berlin-Marathon mit 28.033 Finishern, zehn Läufe hatten mehr als 3000 Läufer im Ziel und 20 Läufe mehr als 1000. Der Anteil der Läuferinnen liegt beim Marathon inzwischen bei 20%.

Wie viele aktive Marathonläufer/innen gibt es in Deutschland?

Eine Auswertung der Ergebnislisten aller Marathonrennen 2003 brachte das Ergebnis, dass 98.700 Läuferinnen und Läufer mindestens einmal das Ziel nach 42,195 km erreicht haben (viele davon auch bei zwei Rennen oder häufiger). Es gab also 2003 etwa 100.000 deutsche Marathon-Finisher.

Zusätzliche Quelle (Meldung der Agentur AP vom 20.1.2005):

Mehr als acht Millionen Walker in Deutschland Nürnberg (AP)

Rund 8,5 Millionen Menschen in Deutschland halten sich mit Walking fit. Darunter befinden sich zwei Millionen Nordic-Walker, die ihren Sport mit speziellen Stöcken betreiben, wie die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in Nürnberg mitteilte. Zwar liege die Zahl der Läufer mit 17 Millionen Aktiven deutlich höher, doch zeigten sich immer mehr Bundesbürger interessiert am Walken. Insgesamt sind laut GfK etwa zwei Drittel der Bevölkerung dem Walken gegenüber positiv eingestellt. Besonders beliebt ist Walking bei Frauen, unter den aktiven Nordic-Walkern stellen sie 69 Prozent. Für die Studie befragte die GfK im Oktober 2.000 Personen ab 14 Jahren.

Quelle: DLV-Pressedienst

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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

Insbesondere gratulieren wir

80 Jahre	Drees	Wilfried	18.07.1925
70 Jahre	Mertens	Heinz	10.06.1935
70 Jahre	Schüttler	Siegfried	15.08.1935
65 Jahre	Renner	Dagobert	20.05.1940
65 Jahre	Grawley	Renate	28.05.1940
50 Jahre	Heiker	Petra	01.08.1955
45 Jahre	Fuhrmann	Rolf	24.06.1960
40 Jahre	Happe	Thomas	13.07.1965
15 Jahre	Bauer	Timo	30.07.1990
10 Jahre	Weustermann	Franziska	12.06.1995

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Magdalene Ochs (54) ♦ Frauke Kausler (50) ♦ Alfred Keller (44) ♦ Robert Jansen (62)

Wuppertaler Volkslauf am 24.09.05

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

Der Vorstand