



Jahreshauptversammlung 2006

> Wettkampfberichte

Bestenliste 2005

Ausgabe 88 10. Februar 2006

www.lc-wuppertal.de

Willkommen im "Sportjahr 2006"

Im "Sportjahr 2006" hat auch der LCW große Veranstaltungen vor sich – der "Lauf über die Treppen Wuppertals" im August und die 40. (!) Auflage des Volkslaufs "Rund um die Ronsdorfer Talsperre" im September.

Allen LCWerinnen und LCWern und Freunden des Vereins ein in ieder Hinsicht erfolgreiches und gesundes Neues Jahr 2006.

Manchmal kommt es im Leben anders, als man(n) es geplant hat. Dieses musste auch ich Wohl oder Übel zur Kenntnis nehmen und mir eine "Auszeit" genehmigen. An dieser Stelle nochmals an alle ein herzliches Dankeschön die mich in dieser Zeit unterstützt haben durch Hilfestellungen, Zuhören und letztendlich für das Verständnis, dass das letzte LCW-Echo verspätet erschien. Es ist jedenfalls ein schönes Gefühl durch eine so tolle Gemeinschaft aufgefangen zu sein. Mein besonderer Dank gilt an dieser Stelle Norbert Korte der die letzte Ausgabe LCW-Echo kurzfristig übernommen hat und wie ich meine, wie immer mit Bravour.

Das Sportjahr 2006 wirft seine Schatten voraus. In diesen Tagen findet die Winterolympiade in Turin statt, die Fußball-Weltmeisterschaft im eigenen Land ... da wird in unseren Lauftreffs einiges zu diskutieren

Auch der LCW hat dieses Jahr große Ereignisse vor sich. Im Rahmen der Regionale 2006 richten wir erstmalig im August 2006 gemeinsam mit dem Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V. den "Lauf über die Treppen Wuppertals" aus. Im September 2006 folgt die 40. (!) Auflage unseres Volkslaufs "Rund um die Ronsdorfer Talsperre".

Nach meiner ersten schätzung wird der Treppenlauf von den Wuppertalerinnen und Wuppertalern gut angenommen. Die ersten Anmeldungen liegen mir schon vor und die Anfragen, wann die Online-Anmeldungen ins Internet gestellt werden (ab 12. Febr. 2006 auf unserer Webseite), häufen sich. Wir können also gespannt sein wie sich diese Veranstaltung entwickelt.

Wie ihr sehen könnt gibt es 2006 keinen Grund die Hände in den Schoß zu legen. Im Gegenteil, wir werden dieses Jahr ganz schön gefordert sein und wie ich uns kenne, es wieder mit vielen helfenden Händen meistern. Ich freue mich schon darauf

An der Qualität der Kopien der Fotos arbeite ich noch und bitte um Verständnis, wenn sie noch nicht so rüberkommen wie gewünscht. Allerdings möchte ich ungern darauf verzichten, da sie das Echo (in der Internet-Version) ein wenig auflockern.

Auch in diese Ausgabe ist wieder vieles berichtenswertes sammengekommen. Der Umfang hat zumindest mich überrascht, da er sich nicht auf die klassischen Wettkampfmonate bezieht. wünsche ich Euch an dieser Stelle viel Spaß mit dieser Ausgabe und hoffe auch weiterhin 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 **2** 0202 - 726741 Mobil 0177 - 7452427 webmaster@lc-wuppertal.de hgbein@versanet.de

Titelbild

Nikolai u. Jan Philipp Werner (Nordrhein Kreisvergleich 25.09.2005)

Fotos

Hans Georg Bein (privat)

Weitere Autoren Geora Rüttinger. Norbert Korte, Ralf Mangold,

Rainer Krüger

Erscheinungsweise vierteljährlich

Nächste Ausgabe 15. Mai 2006

Redaktionsschluss 08. Mai 2006

TERMINE

12.02.2006	Kreis-Hallenmeisterschaften Schü- ler/innen A + B in Leverkusen
12.03.2006	Neandertal-Lauf in Erkrath-Hochdahl
13.03.2006	Jahreshauptversammlung LCW
18.03.2006	Westdeutsche Marathon- Meisterschaften in Steinfurt
26.03.2006	Deutsche Halbmarathon- Meisterschaften in Herten-Bertlich
26.03.2006	Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Mettmann
29.04.2006	Westdt. Langstrecken-Meisterschaften auf der Bahn in Wenden-Gerlinden
30.04.2006	Breitscheider Nacht in Ratingen
05.05.2006	Offene Vereinsmeisterschaften an der Oberbergischen Straße
14.05.2006	Westdeutsche 10-km-Straßenlauf- Meisterschaften in Bad Berleburg



RÜCKBLENDE 32. CROSS- UND WALDLAUF

Starke Schneefälle und heftiger Wind hatten am Vorabend und am Vormittag des Veranstaltungstages in Wuppertal und Umgebung zu einem Verkehrschaos geführt. Die Situation war so katastrophal, dass der Vorstand kurzfristig entschied, den Lauf ausfallen zu lassen.



MITGLIEDERVERZEICHNIS

Eine herzliche Bitte an dieser Stelle. Falls sich Eure Adresse oder Bankverbindung geändert hat, eine kurze Info an mich, damit ich unser Mitgliederverzeichnis aktuell halten kann.

Eine Vielzahl von Euch sind mittlerweile über eMail erreichbar, es wäre schön, wenn Ihr mir Eure eMail-Adresse mitteilen könntet. Es kommt immer häufiger vor, das spontane Infos über dieses Medium ausgetauscht werden. Einfach eine Mail an hgbein@versanet.de und schon seit Ihr bei mir gespeichert. (Hans Georg Bein)



LAUFBEKLEIDUNG

Auf der Jahreshauptversammlung (13.03.06) besteht die Möglichkeit sich mit Trikots, T-Shirts und Trainingsanzüge mit Vereinsschriftzug einzudecken. Wer also Bedarf hat, wende sich bitte an Friedhelm oder Vera. (Hans Georg Bein)



KILOMETERSPIEL

Woche für Woche laufen wir viele Kilometer zusammen. Aber wohin damit? Seit 2 Jahren bietet Oliver Seyffert im Internet unter www.drsl.de ein Kilometerspiel an. In diesem Jahr habe ich die Gruppe "LC Wuppertal" (Primärgruppen -> Vereine, Lauftreffs & Co) dort eingerichtet. Wenn Du mitmachen möchtest (max. 70 Läufer/ Läuferinnen), dann melde Dich bitte dort an (kostenlos) und trage Deine Kilometer Woche für Woche ein! So kommt unser Team vorwärts, und nur das zählt. Und am Ende des Jahres wird abgerechnet!

Es wäre schön wenn mödlichst viele aus dem Verein beim lustigen Kilometerspiel mitmachen würden. Neben Motivation und Teamgeist erfährst Du auch noch einiges über die Länder durch die wir laufen.

weitergehende Fragen/Hilfestellungen stehe ich Euch gerne zur Verfügung.

Hans Georg Bein

Kurz & Bündig

Wettkampftermine 2006 (mit Startgelderstattung)

12.03.2006	17. Neandertal-Lauf Erkrath (5 Km, 14,065 Km)
30.04.2006	14. Breitscheider Nacht (5 Km, 10 Km)
27.05.2006	26. Volkslauf im Walddorf Straberg Dormagen (5 Km, 10 Km, HM)
11.06.2006	25. Int. Rotweinwanderweg-Volkslauf_Dernau/Ahr (3,8Km, 10Km, 20Km)
27.08.2006	31. Sengbach-Talsperrenlauf Leichlingen (11 Km, HM)
29.09.2006	30. Nachtlauf 7 Meilen Lauf Zons (11,263 Km)
10.2006	wird noch bekannt gegeben
12.11.2006	29. Martinslauf Düsseldorf-Hassels (10 Km, HM)
31.12.2006	Silvesterlauf Herne (5 Km, 10 Km)

25. Int. Rotweinwanderweg-Volkslauf mit Volkswandern in Dernau/Ahr am 11.06.2006

20 km	Langstrecke	Start um 9 Uhr
10 km	Volkslauf	Start um 9.20
10 km	Nordic-Walking	Start um 9.25
3.800 km	Jedermannslauf	Start um 10.30
800 / 400 m	Schülerläufe	
10 / 20 km	Wandern	Start ab 8 Uhr

Start und Ziel sind in Dernau an der Ahr.

Die Strecke soll sehr schön sein, sie geht durch die Weinberge und ist daher schon anspruchsvoll. Im Ziel gibt es für jeden eine Flasche "Dernauer Läufertropfen".

Es entstand die Idee, dass wir zu diesem Lauf möglichst mit vielen Teilnehmern fahren. Wenn wir 30 Personen oder mehr sind, würde es sich lohnen, dass ein Bus gemietet (Kostenbeitrag 5 Euro Mitglieder / 8 Euro Nichtmitglieder) wird (gut für uns und den Rotwein ;-)). Also, fragt bitte herum wer Interesse dazu hat. Auch können natürlich Familienmitglieder oder Freunde mitfahren.

Wegen des frühen Starts kommen die Frühaufsteher voll auf ihre Kosten, wir müssten wohl so gegen 6 Uhr aufbrechen.

An einem anschließenden "Programm" wird überlegt

- Mittagessen evtl. Straußenwirtschaft im gemütlichen Örtchen
- Mittagessen auf dem Krausberg mit wunderschöner Aussicht vom Turm auf die Eifel (hier gibt es deftige Erbsensuppe....)
- Kloster Marienthal ist nicht weit
- Oder Bummel durch den historischen Stadtkern, alte Stadtmauer etc.
- Oder, oder... Ideen sind herzlich Willkommen

Also, meldet Euch reichlich.

Es grüßen

Vera Hellmich Norbert Korte und FriedhelmGarze

"Ich lese immer die Sportseite einer Zeitung zuerst. Die Sportseite berichtet über das, was die Menschen erreicht haben; die Titelseite der Zeitung hingegen verzeichnet nur die Fehlschläge des Menschen."

Earl Warren (1891-1974), oberster Bundesrichter d. USA

Einladung zur Jahreshauptversammlung des LC Wuppertal e.V.

Liebe Mitglieder,

Gemäß § 5 unserer Satzung lade ich hiermit zu unserer Hauptversammlung 2006 ein.

Zeitpunkt: Montag, 13. März 2006, 19:45 Uhr Ort: Jugendraum Sportplatzhaus Freudenberg

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. Entlastung des Vorstandes
- 10. Wahl einer Versammlungsleiterin bzw. eines Versammlungsleiters
- 11. Neuwahl des Vorstandes
- 12. Neuwahl einer Kassenprüferin bzw. eines Kassenprüfers
- 13. Genehmigung des Haushaltsplan-Entwurfs 2006
- 14. Reinigung des Pokalschrankes (Wer stellt sich zur Verfügung?)
- 15. Vorschau 2006
- 16. Vereinsfahrt 2006 (Meldeschluss)
- 17. Verschiedenes

Anträge sind bis zum 6. März 2006 schriftlich bei unserem Geschäftsführer Hans Georg Bein, In den Birken 152d, 42113 Wuppertal, einzureichen.

Ich würde mich freuen, viele Mitglieder begrüßen zu können. Für einen kleinen Imbiss und zwei Getränke pro Mitglied ist gesorgt.

Mit sportlichen Grüßen Bernhard Orben Vorsitzender

OFFENER BRIEF VON BERNHARD ORBEN

Bernhard Orben

In den Birken 92a 42113 Wuppertal

An die

Vereinsmitglieder des

Leichtathletik-Club Wuppertal e. V.

Wuppertal, im Januar 2006

Liebe Vereinsmitglieder,

auf der letzten Mitgliederversammlung hatte ich angekündigt, in diesem Jahr nicht mehr für den Vereinvorsitz zu kandidieren. Ich möchte, dass die Vereinsführung in jüngere Hände gelegt wird, um so dem LCW langfristig eine gute Zukunft zu sichern.

Schon heute möchte ich mich bei allen Vorstandsmitgliedern, die in den letzten vier Jahren die Geschicke unseres Vereins mit mir gelenkt haben, bedanken für die sachliche und konstruktive Zusammenarbeit.

Norbert Korte, der wie kein anderer das Vereinsgeschehen und das damit verbundene Verbandswesen kennt, hat sich bereit erklärt für den Vereinsvorsitz zu kandidieren. Ich bitte um Eure Zustimmung für Norbert Korte und seine neue Mannschaft.

Dem neuen Vorstand wünsche ich schon heute viel Erfolg.

gez. Bernhard Orben

VEREINSFAHRT NACH KONZ 14.07.-16.07.2006

Leider können wir erst jetzt den Termin für unsere Vereinsfahrt 2006 bekannt geben. Die geplante Tour im Juni scheiterte durch die Austragung der Fußball-Weltmeisterschaft. Es war kein Hotel frei. Die Anmeldungen können ab sofort erfolgen.

Der Zimmerpreis beträgt:

Einzelzimmer 50 Euro pro Nacht = 100 Euro

Doppelzimmer 38 Euro = 76 Euro für 2 Personen 152 Euro

Einzuzahlen bei Rolf Gunst Konto Nr. 4598363 BLZ 330 500 00, Sparkasse Wuppertal

"Der erste Ultralauf"

Nach dem Nordseelauf, sollte der "flachste Ultramarathon in Deutschland" ein weiteres Highlight im Laufjahr 2005 werden. Gleichzeitig würde ich damit im meinem ersten Marathonjahr auch meinen ersten Ultra laufen. Und es sollte auch die letzte große Vorbereitung für den geplanten Höhepunkt im Jahr 2006 (100 km-Lauf in Biel) werden.

In der Vorbereitung habe ich 2 Marathons und im Wochenschnitt 55 km gelaufen. Leider war beruflich bedingt nicht mehr möglich. Trotzdem fühlte ich mich sehr gut und traute mir diesen langen Lauf zu. Dann erstellte ich meine Zeitplanung. Es sollte möglichst insgesamt unter 08:00 h bleiben. Das bedeutet einen Schnitt von 06:40 min/km. Die Marathonstrecke wollte ich im 6:00 min./km-Schnitt laufen und danach schauen was kommt. Ab KM 45 wollte ich auch vorsorglich bei den Vorsorgungsstellen eine Gehpause einlegen.

Gemeinsam mit meinem Vereinskollegen Hans Georg Bein und Michael Buse (ein Laufkollegen aus Norden in Norddeutschland) ging es in Emden zur Abholung der Startunterlagen. Anmerkung Hans Georg: "Bei der Anmeldung ging es zu wie in der Jever Werbung, kein Stau, keine Hektik ... 5 Minuten später standen wir mit unseren Startunterlagen schon wieder vor dem Anmeldebüro." Nochmals wurde die Strecke begutachtet und da Michael die Strecke schon einmal gelaufen war, musste er uns einige Details beschreiben. Danach ging es zum gemeinsamen obligatorischen Nudelessen. Der Wettkampftag sollte ein schöner sonniger Tag werden. Der Nachteil dabei war, das dann wahrscheinlich Ostwind zu erwarten war, und die Strecke ging nur in Richtung Osten!!

Es war ein kalter Sonntagmorgen, als ca. 70-80 Läufer(innen) unter dem Rathaus-Bogen in Emden auf den Startschuss warteten. Der Start für die Einzelläufer erfolgte um 08:00 Uhr, für die Staffeln um 09:00 Uhr. Der gemeinsame Zielschluss war für 17:00 Uhr geplant. Spätestens mit dem Startschuss waren alle wach. Trotz der Kälte (ca. 3°C) wollte ich aufgrund der zu erwartenden Temperaturen in kurzen Laufklamotten starten. Bereits nach dem ersten Kilometer, war von Hans Georg schon nichts mehr zu sehen. Ich wollte mit Michael zusammen bleiben, da er mit der Polar S625X die Zeit genau kontrollieren konnte. Und tatsächlich musste er mich immer wieder bremsen. So langsam ging auch die Sonne über dem Ems-Jade-Kanal auf. Es sah wunderschön aus. Kurz vor der ersten Verpflegungsstelle ließ Hans Georg sich wieder zurückfallen und lief bis KM 13 wieder mit uns zusammen. Als wir dann aber einmal kurz die Blase entleeren mussten, war er wieder verschwunden und wir sollten Ihn erst im Ziel wieder treffen. Ergänzung Hans Georg: "Das Tempo

war mir allerdings von Beginn an zu langsam, also versuchte ich "mein" Tempo zu finden und wurde immer schneller, bis ich einen Schnitt unter 5 Minuten/KM erreicht hatte. Unterwegs gab es Anerkennung von den Einzelläufern "ich sei aber flott unterwegs", mangels Erfahrung über solche Distanzen konnte ich nicht einschätzen, ob mir am Ende die Puste ausgeht. Also freundliche Antwort "ich orientiere mich an meinen Erfahrungen und die beziehen sich auf den Marathon. Mal sehen wie lange ich durchhalte". Erstaunlicher Weise hielt ich dieses Tempo sehr lange (bis ca. km 60) durch."

Etwa alle 5 km gab es Versorgungsstellen, die sehr gut und ausreichend ausgestattet waren. Die Vorsorgungsstellen waren gleichzeitig auch die Wechselpunkte für die Staffeln. Dort gab es auch immer wieder einige Zuschauer, denn auf dem Rest der Strecke war man doch wirklich alleine. Einige Kilometer entfernte man sich auch mal vom Ems-Jade-Kanal, aber die meiste Zeit war der Kanal ein treuer Begleiter auf dem langen Weg. Und tatsächlich wurde es immer wärmer. Auf freiem Felde waren es 18-20°C bei klarem Himmel (und das Mitte Oktober!!). Gemeinsam mit Michael konnten wir aber auch unsere 6:00 min/km nicht halten. Wir liefen die Kilometer jetzt im Schnitt von 05:45 min/km. Das war definitiv zu schnell. Kurz nach dem Hafen von Aurich, wo wir an der Versorgungsstelle kurz interviewt wurden. Dann ging es schon weiter. Es waren gerade 27 km geschafft, als wir vom ersten Staffelläufer überholt wurden. Es dauerte aber einige weitere Kilometer bis erst der zweite Staffelläufer uns überholen sollte. Die Strecke war jetzt so lang und gleichmäßig, dass man wirklich das Gefühl zur gelaufenen Strecke verlieren konnte. Allerdings spürte man hier geschützt durch die Bäume auch nichts vom Gegenwind. Bei Kilometer 33 erreichten wir dann auch den ersten "Liegenbleiber". Unsere aufmunternden Worte konnten Ihn aber auch nicht zum Weiterlaufen ermutigen. So langsam näherten wir uns der magischen Marathon-Marke. Noch nie war ich weiter gelaufen. Auf der Strecke war jeder Kilometer gekennzeichnet. Alle 5 km gab es noch zusätzlich eine Kennzeichnung. Und jetzt sollte es soweit sein. Von weiten war das Schild schon zu erkennen. Aber es gab keine Zuschauer – einfach

nur ein Schild, mit dem Hinweis, dass man jetzt die Marathonstrecke erreicht hatte. Schon ein ungewöhnliches Gefühl. Bei der Versorgungsstelle bei KM 45 trennten sich dann Michael und mein Weg. da ich wie geplant ab jetzt eine Gehpause nach jeder Versorgungsstelle einzulegen. Wir hatten die Marathonstrecke in der Zeit von 4:12 h erreicht. Aber jetzt fielen mir doch ein paar negative Dinge auf: Kein Mensch interessierte sich für uns Einzelläufer. Der Fokus lag hauptsächlich bei den Staffelläufern. Man musste sich richtig einen Weg durch die Zuschauer schreien. Aber ich hatte noch ein anderes Problem. Mein Magen wollte keine Nahrung mehr aufnehmen. Der Riegel wurde direkt wieder ausgespuckt. Also 200-300 mtr. gehen und dann ging es wieder weiter. So ging es durch weite Landschaften und je weiter man kam, so kamen auch immer mehr Staffelläufer an einem vorbei. Bei den Versorgungsstellen war wirklich eine tolle Stimmung. Bei KM 55 war auch Michael wieder in Sichtweite, das motivierte wieder. Jetzt hatten wir auch den höchsten Punkt der Strecke hinter uns gelassen. Der lag bei 11 m über NN. Das war gerade noch zu schaffen. Aber wenigstens ging es danach nur noch bergab ;-). Natürlich wurden die Beine immer schwerer. Dazu kam noch, das bei den Gehpausen die Müdigkeit so groß war, das ich am liebsten mich an den nächsten Baum gesetzt hätte und eine Runde geschlafen. Aber leider gab es keinen Baum. Also weiter. Jetzt kam die letzte Wechselstelle bei KM 61. Dies Ziel erreichte ich in 6:12 h – eine unglaubliche Zeit (6:05 min/km). Nach der Versorgungsstelle kam ein weites freies Feld. Die Windräder zeigten aus welcher Richtung der Wind kam – nur frontal von vorne .. und dazu auch noch eine steife Brise. Nach der Gehpause wollte ich wieder starten aber es ging nicht. Beide Waden waren vollkommen hart und verkrampft. Da half auch ein Entspannen, lockern, dehnen, etc. nichts. Dann also wieder eine Zeit lang stramm gehen und erneut versuchen. Ich fühlte mich körperlich richtig gut, aber laufen ging einfach nicht mehr. Hab es immer versucht und irgendwann mich damit abgefunden, das ich wahrscheinlich den Rest der Strecke "spazieren gehen" werde. Ich lief stramm mit einem Schnitt von 9 min./km. Zum Glück sind wir Läufer auch gute Mathematiker. So errechnete ich, das ich auch bei diesem Tempo meine Zielzeit von 8:00 h erreichen konnte. Immer wieder gab es aufmunternde Worte von überholenden Einzel- und Staffelläufern. Auf den letzten 4 km wurde jeder Einzelläufer von einem Radfahrer begleitet. Auch dieser versuchte es noch mal mich zu motivieren. Die letzten 2 km wollte ich dann noch mal laufen, aber es ging nicht. So lief ich nur noch die letzten 100 mtr. zum Zieleinlauf. Dort war große Stimmung. Ich erreichte das Ziel nach 7 h und 54 min (6:33 min/km). Also immer noch in der gewünschten Zeit von unter 8:00 h.

So erholt wie ich war (nach 11 km "Spaziergang"), war kein anderer Läufer. Als ich in der Dusche fragte, ob noch einer mit mir zum Start zurücklaufen wollte, da ich meine Duschsachen dort vergessen hatte, gab es nur ein müdes Grinsen. In der Sporthalle gab es auch Massagen und die Siegerehrungen für die Einzelläufer und Staffeln.

Ergänzung Hans Georg: "Die letzten 5 Kilometer wurde einem eine persönliche Betreuung angeboten. Die ich gerne annahm. So hatte ich noch eine Begleitung durch einen Radfahrer. Sehr angenehm, er machte mir den Weg frei, wir stellten fest das wir im gleichen Bereich beruflich tätig sind und eine Person gemeinsam kennen - wie klein doch die Welt ist. Das gab noch mal Kraft. Dann kam die Erlösung "Siehst Du die Brücke dahinten, da links rein, 100 Meter und Du bist im Ziel". Das Ziel war zum Greifen nah und jetzt glaubte ich fest daran "ja ich schaffe es und die Zeit war besser als ich im Vorfeld hoffen durfte". Im Ziel wartete Claudia (Ralfs Ehefrau) mit ihren Kindern. Der Moderator im Ziel interviewte mich. Ich nahm das Mikro an mich und lobte Veranstaltung und Organisation. Dann hatte ich nur noch den Drang zu gehen. "Nein, nicht stehen bleiben" dachte ich, "Bleib in Bewegung" Es half nicht viel, denn ich bekam Kreislaufprobleme, wie mir anschließend von Claudia bestätigt wurde. Als es mir wieder besser ging, ab unter die Dusche (natürlich mit einem Krampf in beiden Unterschenkeln beim ausziehen der nassen Laufsachen). Nach der Dusche und einer heißen Suppe fühlte die Lebensgeister wieder in mir aufsteigen."

Insgesamt eine tolle Veranstaltung, eine interessante Strecke und eine hervorragende Betreuung. Eines noch: Durch eine Baustelle war die Strecke 300 m länger, also 72,3 km!

Als Fazit bleibt: Auch wenn ich die Gesamt-Strecke in der gewünschten Zeit von unter 8:00 h erreichte. werden ich für mich nur die Strecke bis zu KM 61 werten. Warum der Einbruch und die verkrampften Waden kamen, kann ich noch nicht genau beurteilen. Nach meiner Einschätzung habe ich in der Vorbereitung nicht genügend Trainingskilometer gelaufen. Auch war die Nahrungsaufnahme nach KM 45 nicht mehr möglich. Und sicherlich hat auch der stramme Gegenwind ihr übriges getan.

Das schöne war auch: Trotz aller Anstrengung bereits am Dienstag war ein lockeres Lauftraining wieder möglich.

Ergebnisse: 59 Einzel-Zieleinläufer, 17. Hans Georg Bein 6:36 h (mit dieser Zeit hätte Hans Georg im Vorjahr auf Platz 9. gelegen), 33. Michael Buse 7:23 h, 46. Ralf Mangold 7:54 h (Ralf Mangold)



16. Oktober 2005 **Emden / Wilhelmshaven**

72,3 Kilometer

	Platzierung			Strecke	Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	Länge	(hh:mm:ss)	
Bein, Hans Georg	17. / 59	8. / 13	M 45	72.300	06:36:20	
Mangold, Ralf	46. / 59	17. / 19	M 40	72.300	07:54:18	
amtlich vermessene Strecke: ja Internet:			vww.ems-ja	de-lauf.de		

Frankfurt M	Marathon
Volks- + Stra	ßenlauf

30. Oktober 2005 Frankfurt am Main

Marathon

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	AK	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Schreglmann, Rainer	3830. / -	935. / -	M 40	04:01:00	03:55:42 (Nettozeit)
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.frankfurt-marathon.com			
Besonderheiten/Zitate:	Gelungenes Marathondebüt von Rainer, der auf Anhieb eine Zeit unterhalb der 4 Stundenmarke hingelegt hat.				

Bottroper Herbstwaldlauf	30. Oktober 2005
Volks- + Straßenlauf DJK Adler 07 Bottrop	Bottrop-Fuhlenbrock

Laufbericht

"Wo das Duschen zum Erlebnis wird"

Einen lang gehegten Wunsch habe ich mir mit diesem Lauf erfüllt. In der Nachbarschaft zu meiner "Kinderstube" (ich wohnte im Stadtteil Oberhausen-Sterkrade), ging es zum Herbstwaldlauf nach Bottrop-Fuhlenbrock. 2 Wochen nach dem schweren Ultralauf haben meine Beinmuskeln entschieden, den 10 km Herbstwaldlauf und nicht wie beabsichtigt den 50 km Ultralauf zu absolvieren. Christoph und Hubert haben sich spontan entschieden mitzukommen.

In Oberhausen-Osterfeld fuhren wir von der Autobahn ab. Hubert und Christoph (die Ärmsten) bekamen eine Hans Georg-meets-yesterday-Sightseeing-Tour geboten: dort wurde ich geboren, dort wohnten meine Großeltern, dort ging ich zur Schule, dort habe ich lange Jahre gewohnt ... kurz danach ging es zur Anmeldung auf das Gelände der Zeche Prosper-Haniel. Hier gab es keine langen Wartezeiten, es war alles gut organisiert. In der Kaue angekommen, mussten wir uns nach einem freien Wäschekorb unter der Decke umschauen. Kette aus der Verankerung nehmen - Korb herunterlassen - Wäsche und Schuhe in den Korb legen - Korb hochziehen - Schloss vor. Irgendwie erinnerte mich das ganze an eine Losbude auf der Kirmes, aber sehr interessant. Das Warmlaufen habe ich an diesem Tag wirklich gebraucht, die Muskulatur war so müde und hart, das ich eigentlich lieber am Start stehen geblieben wäre. Der Anreiz des Warmlaufens bestand darin das Zechengelände zu inspizieren, das hieß immer der Grubenwacht ausweichen. Der arme Mensch hatte an diesem Tag einen sehr undankbaren Job, musste er doch alleine auf hundert Menschen achten, dass die nicht alle Winkel "erforschten". Ich habe allerdings alle Ecken gesehen © bis auf die Unterirdischen.

WETTKAMPFERGEBNISSE/-BERICHTE

Beim Start haben wir 3 uns im vorderen Starterfeld eingeordnet. Nach dem Startschuss ging es zunächst vom Zechengelände runter. Kurze Zeit später sah ich Christoph aus ca. 100 m Entfernung unter den ersten 4 – 5 Läufern. "Wenn das mal gut geht" dachte ich mir und um es vorweg zu nehmen, er hat dem hohen Anfangstempo Tribut zollen müssen. Die Strecke ist eben, verläuft größtenteils durch Waldgebiet und ist sehr angenehm zu laufen. Nach Kilometer 7 tauchte Christoph wieder in meinem Blickfeld (ca. 400 Meter vor mir) auf. Ich merkte an seiner Körperhaltung, er hatte massive Probleme das hohe Niveau der Anfangsphase des Laufes durchzuhalten. Respekt, er hat sich die letzten 3 Kilometer tapfer geschlagen und sehr gut "durchgebissen". Kurz hinter Kilometer 9 feuerte ich Christoph aus 200 m noch mal an und er holte wirklich das Letzte aus sich heraus und beendete das Rennen noch mit einer Nettozeit von 40:59 mm/ss. Ich kam mit einer Zeit von 41:06 ins Ziel meiner zweitbesten Zeit über diese Distanz. Hubert blieb mit einer Zeit von 44:34 Minuten, ebenfalls unter der im Vorfeld prognostizierten 45er Marke. So waren wir alle mit unserem erzielten Ergebnis zufrieden. Christoph und ich durften in unseren Altersklassen aufs Treppchen. Mein erster Pokal (ich habe schon mal ein Zimmer für die weiteren freigeräumt ©).

So kennen wir Drei jetzt den Unterschied zwischen einer Weiß- und einer Schwarz-Kaue. Nach einer Stärkung vom Kuchenbuffet, fielen mir die ausgehängten Artikel vom Ems-Jade-Lauf auf. Moment da war doch was?! Genau, den bin ich doch mitgelaufen. Beim Durchlesen der Zeitungsartikel realisierte ich erst was ich dort erreicht habe und fühlte nochmals ein wenig Stolz - ich war dabei. (Hans Georg Bein)

10 Kilometer

Läuferin/Läufer	Platzierung N Gesamt / von		AK	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Schau, Christoph	19. / 258	3. / 28	M 30	41:03	40:59 (Nettozeit)
Bein, Hans Georg	22. / 258	3. / 34	M 45	41:10	41:06 (Nettozeit)
Hülskamp, Hubert	43. / 258	7. / 34	M 45	44:38	44:34 (Nettozeit)
amtlich vermessene Strecke: ja Inter		Internet: v	vww.adler-l	anglauf.de	

Geländelauf im Kothener Busch 06. November 2005 Volkslauf | Ski-Club Cronenberg und PSV Wuppertal **Wuppertal**

2.222 Meter

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Frank, Mirka	6. / 10	4.	A-Sch	11:53	
Bujotzek, Max	15. / 21	4.	B-Sch	11:56	
Bröcking, Tim	18. / 21	4.	C-Sch	13:18	

5.555 Meter

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	AK	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Werner, Jan-Philipp	1. / 13		MJB	21:14	
Werner, Nikolai	2. / 13		MJB	21:22	
Bauer, Martina	2. / 8		W 40	26:29	
Villbrandt, Frank	9. /13	5.	M 45	29:41	



11.111 Meter

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Hülskamp, Hubert	17. / 35	8. /	M 40	0:53:08	
Sohnius, Harald	30. / 35	1. /	M70	1:03:17	
amtlich vermessene Strecke: nein		Internet:			

Besonderheiten/Zitate: Trotz Polizeibehörden-Meisterschaft und freiem Hallenbadeintritt blieb das Interesse an diesem eigentlich interessanten Lauf auf der landschaftlich reizvollen Strecke durch den Kothener Busch, der gemeinsam vom Ski-Club Cronenberg und dem Polizei-SV Wuppertal organisiert wurde, weit hinter den Erwartungen zurück. Die Gründe sind nicht so recht erkennbar. An den vielen Steigungen allein kann es sicherlich nicht liegen. Norbert Korte

32. Müngstener Brückenlauf **12. November 2005** Volks- + Straßenlauf | Solinger Leichtathletik Club 1951 Solingen

Laufbericht

Großes Teilnehmerfeld beim Müngstener Brückenlauf

Jan-Philipp und Nikolai beherrschten das Rennen nach Belieben. Sie hatten nur in dem Remscheider Frank Steinberg (22:20) einen halbwegs gleichwertigen Gegner. Bei den Frauen gewann Claudia Mangold in 35:11 Min., die mittlerweile ihrem Mann in den LCW gefolgt ist.

Das aus dem süddeutschen Raum stammende Ehepaar Brod dominierte den Hauptlauf über 10 km auf der landschaftlich faszinierenden Wendepunktstrecke durch die Wupperberge. Die Beiden moderierten im Anschluss an die Läufe auch die Verlosung der Ehrenpreise unter allen noch anwesenden Teilnehmern. Ich glaube, keiner ging leer aus. Dafür gab es dann hinterher bei der von SLC-Urgestein Hans-Joachim Scheer routiniert und mit Sachverstand begleiteten Siegerehrung nur noch Urkunden. Keine schlechte Idee! Die Wartezeit bis zur Siegerehrung wurde durch die Tombola auf unterhaltsame Weise verkürzt.

Im Gegensatz zu früheren Jahren zog es diesmal bei für die Jahreszeit angenehmen Witterungsbedingungen überraschend viele LCWerinnen und LCWer zur Herbert-Schade-Sportanlage in Schaberg. Ich kann mich auch nicht erinnern, überhaupt schon einmal ein so großes Feld hier in Solingen gesehen zu haben. Sonst konnte man eigentlich eher jeden mit Handschlag begrüßen.

Bei meinem ersten Wettkampf seit dem Halbmarathon-Lauf am 1. Okt. in Traben-Trarbach zeigte sich doch, dass mir etwas die Wettkampfpraxis fehlte. Eigentlich wollte ich ja schon am letzten Sonntag beim Ski-Club-Lauf im Kothener Wald gestartet sein. Meine über das Internet abgegebene Meldung war jedoch angeblich nicht angekommen. Bereits in der Vergangenheit gab es Probleme mit den Meldungen. Diesmal zeigte man sich jedoch weniger kulant. Die Damen im Meldebüro sahen sich außerstande, mir die Nachmeldegebühr zu erlassen. Verärgert machte ich auf dem Absatz kehrt und fuhr nach Hause. Beim Training in den Wupperbergen - allerdings auf der Remscheider Seite - habe ich meinen Frust dann abreagiert. Hier in Solingen hatte ich keinerlei Schwierigkeiten mit meiner Meldung über das Internet.

Mir fehlte es an Spritzigkeit und dem nötigen Biss. Ich traute mich nicht so richtig, volles Risiko zu gehen. Die letzten Trainingsergebnisse stimmten mich auch nicht allzu optimistisch. Ich befürchtete deshalb, mich zu übernehmen. So blieb es nicht aus, dass ich Hubert Hülskamp und Rainer Krüger nicht in Schach halten konnte. Auf den Bergabpassagen zu Beginn des Rennens stürmte ich an Hubert und Rainer vorbei. Aber anschließend hängten sich mich nach und nach Stück für Stück ab. Selbst Ralf Mangold lief schließlich an mir vorbei. Am Fuße des Anstiegs zum Wendepunkt löste sich zu allem Überfluss auch noch der Schnürriemen an meinem rechten Laufschuh. Es drohte ein Debakel. Nach der Wende konnte ich zwar bergab einige Konkurrenten überholen, aber das brachte auch nicht allzu viel. Ich fühlte mich jetzt etwas leichtfüßiger. So richtig schnell lief ich allerdings nicht. Nur mühsam vermochte ich zu den vor mir liegenden Gegnern aufzuschließen. Ralf und Rainer hatten immer noch einen kaum noch aufzuholenden Vorsprung.

WETTKAMPFERGEBNISSE/-BERICHTE

Von der Müngstener Brücke den Berg hinauf zum Ziel auf die Herbert-Schade-Sportanlage wollte ich es aber noch einmal wissen. Schnell hatte ich 2 - 3 Leute überholt. Rainer schlich vor mir nur noch den Berg hinauf. Instinktiv wollte er sich sicherlich nicht mehr allzu sehr quälen, um am Tag darauf den Halbmarathon beim Düsseldorfer Martinslauf durchstehen zu können. Schnell hatte ich ihn erreicht. Ralf Mangold kam ins Blickfeld. Er lief noch wesentlich schneller, traute sich aber wohl nicht zu, mich noch aufhalten zu können. Er trat zur Seite, als er mich hinter sich hörte. Ich gab noch einmal alles. Zum Schluss hatte ich auf dem letzten Stück von der Brücke hoch 8 oder 9 Gegner überholt. Mehr als 44:24 Min. waren aber trotzdem nicht drin. Hubert Hülskamp blieb mit 43:49 Min. für mich außer Reichweite.

Für Rainer hatte man zwar eine Zeit gestoppt, es jedoch wegen des großen Andrangs im Zielkanal versäumt (gleichzeitig auch die 5,75-km-Läufer/innen), seine Startnummer aufzuschreiben. Das Missgeschick ließ sich später aber noch korrigieren. (Norbert Korte)

2 Kilometer

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Frank, Mirka	-	1. / 1	Sch. A	09:15	

5,75 Kilometer

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Werner, Jan-Philipp		1. / 4	MJB	22:00	
Werner, Nikolai		2. / 4	MJB	22:01	

10 Kilometer

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	AK	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Hülskamp, Hubert	-	6. / 21	M 45	43:49	
Korte, Norber		3. / 5	M 55	44:24	
Mangold, Ralf		13. / 23	M 35	44:41	
Krüger, Rainer		9. / 26	M 40	44:58	
Pohlmann, Gabi		1./2	W 60	54:50	
Heinrichs, Volker		5. / 5	M 60	56:43	
Behrens, Andrea		2. / 4	W 45	1:02:05	
amtlich vermessene Strec	Internet: www.solinger-lc.de				

"Sport ist eine völkerverbindende Sache. Vor allem die Ärzte haben viel zu verbinden."
Herbert Rosendorfer (*1937), dt. Schriftsteller

28. Martinslauf Volkslauf | SFD 75 Düsseldorf

13. November 2005 Düsseldorf-Hassels

10 Kilometer

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Keller, Adolf	55. / 706	1. / 17	M 60	40:48	
Beeker, Werner	67. / 706	1. / 6	M 70	41:40	
Hülskamp, Hubert	95. / 706	16. / 63	M 45	43:07	
Garze, Friedhelm	157. / 706	8. / 42	M 55	46:06	
Schreglmann, Rainer	161. / 706	24. / 92	M 40	46:08	
Sohnius, Harald	253. / 706	2. / 6	M 70	49:49	
Hellmich, Vera	322. / 706	4. / 48	W 45	52:59	
Heiker, Petra	338. / 706	5. / 33	W 50	53:39	
Happe, Thomas	339. / 706	64. / 92	M 40	53:40	
Bahne, Bernd	356. / 706	8. / 17	M 60	54:24	
Wieczorek, Hans	481. / 706	3. / 6	M 70	58:33	
Hümpfner, Cordula	511. / 706	24. / 51	W 40	59:19	
Große-Wortmann, Regina	539. / 706	4. / 7	W 55	1:01:14	
Müller, Walter	543. / 706	5. / 6	M 70	1:01:23	
Kiel, Gerlinde	564. / 706	17. / 33	W 50	1:02:40	
Krüger, Gabi	674. / 706	45. / 51	W 40	1:09:24	

Halbmarathon

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Schau, Christoph	28. / 615	4. / 40	M 30	1:29:09	
Krüger, Rainer	59. / 615	13. / 110	M 40	1:33:42	
Penner, Ralf	169. / 615	22. / 61	M 50	1:41:23	
Hümpfner, Walter	190. / 615	27. / 84	M 45	1:42:53	
Bremme, Martina	374. / 615	8. / 28	W 35	1:55:29	
Staiger, Wolf-Ulrich	375. / 615	82. / 102	M 40	1:55:30	
Keller, Inge	397. / 615	5. / 15	W 50	1:56:37	
amtlich vermessene Strec	Internet: www.martinslauf.org/ergebnisse/ML2005				

Besonderheiten/Zitate: Die Resonanz unter den LCWern war wieder großartig. Christoph ist eine bemerkenswert gute Halbmarathonzeit gelaufen. Auch die Leistung von Rainer Krüger verdient großen Respekt, zumal er ja am Tag davor noch beim Müngstener Brückenlauf mitgemacht hat.

Unser Neumitglied Joachim Schau ist recht flott in 1:21:03 Std. gewalkt. (Norbert Korte)

WETTKAMPFERGEBNISSE/-BERICHTE

Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften

19. November 2005 Solingen

Laufbericht

Durch den Rundenwirrwarr wurde der Lauf der Jugend B durcheinander "gewürfelt". Die eigentlichen Sieger für Fairness waren Jan-Philipp und Nikolai.

Der Veranstalter hatte sich mit der Auswahl der Laufstrecken (Innen- und Außenrunde, kleine Runde usw.) keinen Gefallen getan. Nicht nur die Läufer hatten beim Ablauf der Runden Probleme und offene Fragen, wie zum Beispiel "Wo ist mein Start?" Auch die Helfer wirkten in manchen Situationen ratlos. So kam es gleich beim Lauf der Jugend B zu einer Katastrophe. Jonas Schnittert von der LG Hilden führte souverän das Feld der Läufer an. An diesem Tage konnte ihm wohl keiner den Sieg streitig machen. Als zweiter Läufer folgte Jörn Kramer (LG Hilden) mit Abstand zum Führenden. Dahinter folgte eine Vierergruppe mit Jan-Philipp und Nikolai Werner. Eingangs der letzten Runde orientierte sich das gesamte Publikum zum ca 300m entfernten Zieleinlauf. Man erwartete als sicheren Sieger Jonas Schnittert. Doch der führende Läufer, der das Ziel anstrebte, hieß Jan-Philipp Werner dicht gefolgt von seinem Bruder Nikolai und David Schreiber (LG Remscheid). Was war passiert? Jonas Schnittert und Jörn Kramer kamen erst im Mittelfeld ins Ziel. Grund hierfür war nicht ein Leistungseinbruch, sondern ein "Unglücksrabe" unter den Helfern, der beide Läufer auf eine weitere Runde schickte, obwohl Jörn Kramer heftig protestiert hatte. So wurden beide um den Triumph eines Sieges gebracht. Aber in dieser Situation zeigten Jan-Philipp und Nikolai, was Fairness im Sport ist. Sie verzichteten auf Platz 1 und 2, da sie auch überzeugt waren, dass die beiden Führenden auch das Rennen unter normalen Bedingungen gewonnen hätten. Ärgerlich war die Situation für alle Beteiligten Timo Bauer komplettierte unsere Jugend B – Mannschaft, obwohl er jahrgangsmäßig noch zu den Schülern A gehörte. Aber er machte als Jüngster im Feld seine Sache recht gut.

Das Interesse unserer Schüler an den Kreismeisterschaften war ganz ordentlich. Immerhin starteten noch fünf weitere Schülerinnen und Schüler.

In der W8 zeigte Marlene Orthey, welche läuferischen Qualitäten in ihr stecken. Gleich in ihrem 2. Wettkampf nach unserem Volkslauf, konnte sie hier bei den Kreismeisterschaften einen guten 9.Platz belegen. Allerdings vermute ich, dass sie die Strecke länger eingeschätzt hatte, denn sie wirkte im Ziel etwas überrascht. Und wer sie wie ich beim Training sieht, weiß, dass sie noch einiges erreichen kann, wenn sie beim Laufen bleibt. Und das Laufen macht ihr offensichtlich viel Spaß.

Ihre Schwester Caroline Orthev und Julia Sierra hielten sich recht tapfer im Feld der W10. Sie erreichten zwar Plätze im hinteren Bereich, aber mit dichten Kontakt zum Mittelfeld. Auch Caroline und Julia sind noch nicht so lange dabei und bei beiden erkennt man gute Voraussetzungen zum Laufen.

Max Bujotzek ist schon ein "alter Hase", aber trotzdem lief es an diesem Tag nicht so rund für ihn. Zeitlich etwas abgeschlagen landete er in der M12 auf dem letzten Platz, aber 4.Platz (zu wenige Teilnehmer). Vielleicht sollte er öfters an Wettkämpfen teilnehmen und ab und zu den Computer auslassen. Also Max, dieses Jahr "knackst" du die 4 Minutengrenze im 1000m – Lauf. Nur Mut und ran.

Mirka Frank musste am längsten auf ihren Wettkampf warten. Leider hatte sie große Probleme mit ihrem Knie.. Für sie ging es in der letzten Runde nur ums Durchhalten.. Ein späterer Arztbesuch bescherte ihr eine kleine Zwangspause vom Laufen, um das Knie auszukurieren. (Georg Rüttinger)

Norbert zog einsam seine Kreise

Ursprünglich sollten die Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften am 27. Februar stattfinden. Wegen der vereisten Strecke wurden sie aber damals abgesagt. Der November-Termin erwies sich nach drei vorausgegangenen Veranstaltungen im Städtedreieck Remscheid - Wuppertal - Solingen als wenig glücklich, zumal eine Woche später auch noch unser Cross- und Waldlauf stattfinden sollte. Wegen des starken Schneefalls mussten wir unsere Veranstaltung ja bekanntlich schweren Herzens absagen.

Erwartungsgemäß stellte sich dem Starter deshalb nur ein kleines überschaubares Feld. Nach einer Einführungsrunde unmittelbar um die mit Maulwurfshügeln gespickte Dorper Radrennbahn ging es hinaus auf die Strecke in den angrenzenden Wald. Die fünfmal zu absolvierende Runde über insgesamt nur 5.635 m stellte keine großen läuferischen Anforderungen. Von Cross konnte keine Rede sein. Es handelte sich schlicht um einen Waldlauf. Ich hätte mich über einige schöne Matschpassagen gefreut. Aber auch so kam mir die Strecke entgegen. Auf der einen Seite ging es ziemlich steil runter, auf der anderen Seite dafür ebenso steil wieder hinauf. Flache Streckenabschnitte gab es kaum.

Bereits ab der 3. Runde machte mir keiner mehr meine Position streitig. Die Läufer vor mir waren mir aber auch uneinholbar enteilt. Ich musste also ziemlich einsam und allein 2 Runden lang meine Kreise ziehen. Da fällt es schwer, das Letzte für eine gute Zeit aus sich herauszuholen. (Norbert Korte)

820 Meter - Schülerinnen D

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(mm:ss)	
Orthey, Marlene	22. /	9. / 18	W 8	04:21	

1.320 Meter - Schülerinnen C

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von AK / von		ΔK	Zeit (mm:ss)	Anmerkung
Sierra, Julia	29.	17. / 20	W 10	07:29	
Orthey, Caroline	30.	18. /20	W 10	07:30	

2.120 Meter - Schüler B

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(mm:ss)	
Bujotzek, Max	11./	4. / 4	M12	10:46	

2.870 Meter - Schülerinnen A

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(mm:ss)	
Frank, Mirka	4. /	3. / 4	W 15	16:45	

3.765 Meter - Männl. Jugend B

	Platzierung Gesamt / von	AK / von	AK	Zeit (mm:ss)	Anmerkung
Werner, Jan-Philipp	3. /	3. / 9	MJB	16:38	
Werner, Nikolai	4. /	4. / 9	MJB	16:39	
Bauer, Timo	8. /	8. / 9	МЈВ	19:16	

Besonderheiten/Zitate: Mannschaftswertung Platz 2 hinter der LG Hilden

5.635 Meter

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Korte, Norber	18. / 24	2. /	M 55	29:51	

WETTKAMPFERGEBNISSE/-BERICHTE

Elseyer Herbstwaldlauf Volks- + Straßenlauf | 19. November 2005 Hagen-Hohenlimburg

10 Kilometer

	Platzierung Männer			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Keller, Adolf	24. / 130	1.	M 60	41:11	
Beecker, Werner	50. / 130	1.	M 70	45:12	
Sohnius, Harald	85. / 130	1	M 65	50:26	
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet:			

Besonderheiten/Zitate: Die mit zwei anständigen Steigungen gewürzte Strecke wies diesmal kaum matschige Passagen auf. Wer bergauf läuft muss auch wieder runter. Für Leute mit Knieproblemen wie Adolf Keller ist das nicht unbedingt das Richtige. Adolf musste deshalb einmal kurz gehen, gewann aber trotzdem problemlos seine Altersklasse. (Norbert Korte)

Wegberger Winterlaufserie

04.12.05 - 29.01.2006

Volks- + Straßenlauf | VSV Grenzland Wegberg

Wegberg

Läuferin/Läufer	Platzierung N Gesamt / von		AK	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung	
Beecker, Werner	30. / 84	1.	M 70	20:47	5 Km 1. Lauf kurze Serie	
Beecker, Werner	31. /109	1.	M 70	20:39	5 Km 2. Lauf kurze Serie	
Beecker, Werner	50. /162	1.	M 70	42:16	10 Km 3. Lauf kurze Serie	
Sohnius, Harald	167. / 200	1.	M 70	50:54	10 Km 1. Lauf lange Serie	
Sohnius, Harald	185. / 223	1.	M 70	1:20:54	15 Km 2. Lauf lange Serie	
Sohnius, Harald	231. / 262	2.	M 70	1:58:36	21,1 Km 3. Lauf lange Serie	
amtlich vermessene Strecke: ja Intern		Internet: \	et: www.vsv-grenzland-wegberg.de			

Besonderheiten/Zitate: ihrer Altersklasse.

Werner und Harald belegten in der Serienwertung jeweils in den 1. Platz in

Silvesterlauf Herne Volks- + Straßenlauf | Westfalia Herne 31. Dezember 2005 Herne

Laufbericht

Familie Bauer war sehr erfolgreich

Bei "Super"-Laufwetter (Regen) startete die Gruppe des LCW gut gelaunt die 10 km. Leider war die Strecke in der Mitte glatt, dafür am Rand matschig. Von oben kam es nass und kalt auf uns herunter. Trotzdem erreichten wir alle früher oder später das Ziel. Anschließend saß die Gruppe traditionsgemäß bei Sekt, Tee, Kuchen und leckeren Plätzchen beisammen und genoss die Siegerehrung.

WETTKAMPFERGEBNISSE/-BERICHTE

Die Werner-Zwillinge und Teile der Familie Bauer bestritten die 5-km-Distanz wie immer mit Bravour. Martina Bauer und Jan-Philip gewannen jeweils in ihrer Altersklasse. Jan-Philip hätte fast den Gesamt-Sieg erreicht, er wurde jedoch kurz vorm Ziel noch überholt. (Rainer Krüger)

1,5 Kilometer

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Frank, Mirka	-	2./3	Sch. A	06:07	
Bauer, Janis	-	2. / 18	Sch. C	18:31	

5 Kilometer

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	AK	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Werner, Jan-Philipp	1. / 94	1. / 12	MJB	18:20	
Werner, Nikolai	3. / 94	2. / 12	MJB	18:31	
Bauer, Timo	12. / 94	1./3	Sch. A	21:20	
Bauer, Martina	19. / 94	1. / 2	W 40	22:55	

10 Kilometer

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	AK	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung	
Keller, Adolf	74. / 658	1. / 10	M 60	42:25		
Hülskamp, Hubert	133. / 658	19. / 80	M 45	45:30		
Krüger, Stephan	141. / 658	4. / 11	MJB	45:53		
Krüger, Rainer	155. / 658	28. / 102	M 40	46:27		
Staiger, Wolf-Ulrich	161. / 658	30. / 102	M 40	46:34		
Garze, Friedhelm	169. / 658	7. / 21	M 55	46:51		
Hümpfner, Walter	225. / 658	35. / 80	M 45	48:46		
Ochs, Magdalene	354. / 658	3. / 21	W 50	53:39		
Heinrichs, Volker	387. / 658	4. / 10	M 60	54:50		
Hellmich, Vera	391. / 658	4. / 23	W 45	54:59		
Heiker, Petra	462. / 658	8. / 21	W 50	57:38		
Happe, Thomas	464. / 658	78. / 102	M 40	57:39		
Hümpfner, Cordula	499. / 658	16. / 38	W 40	58:57		
Wieczorek, Hans	589. / 658	1./1	M 75	1:03:59	ältester Wettkampf- Teilnehmer	
Müller, Walter	605. / 658	3. / 3	M 70	1:05:06		
Krüger, Gabi	650. / 658	36. / 38	W 40	1:14:06		
amtlich vermessene Strecke: ja		Internet: www.halogenkontor.de/Sylvester/Ergebnisliste				

WETTKAMPFBERICHT

3. Eulenkopfwegmarathon Freundschaftslauf | LG Wuppertal

31. Dezember 2005 Wuppertal

Am Ende meines ersten Marathonjahres sollte dann möglichst auch ein kompletter Marathon stehen. Da bot sich der als Freundschaftslauf ohne Zeitnahme vom LG Wuppertal ausgerichtete Marathon, entlang dem Eulenkopfweg durch die bergige Wupperlandschaft, an. Es sollte dann mein 7. Marathon im Jahr 2005 sein. Die gesamte Marathonstrecke wurde in zwei Tempo-Zeiten gelaufen. Einmal in 4:00 Stunden und einmal in 4:45 Stunden. Da die Strecke nur sehr schlecht bzw. gar nicht ausgeschildert ist, wurde die Läufergruppe von mehreren Scouts begleitet. Die Scouts sorgten dafür, dass die Zeit eingehalten wurde und haben uns auf die richtige "Fährte" geführt. Die gesamte Strecke konnte auch als Staffel gelaufen werden, oder auch nur einzelne, oder mehrere Etappen zwischen 8 und 27 km. Die Strecke führte über 5 Etappen zwischen 5 und 14 km. Insgesamt mussten aber fast 900 HM bewältigt werden. Die Kosten waren moderat. Für die Marathonstrecke waren 5,00 € fällig, die aber gespendet werden sollen.

Ein Laufkollege aus Norden (Norddeutschland) hatte sich entschieden mich zu begleiten. Da er zwar grundsätzlich schneller ist, aber normalerweise nur im Flachland trainiert, haben wir uns für die langsamere Gruppe entschieden. Wie sich später herausstellte, war dies eine sehr kluge Entscheidungen.

Seit dem Nordseelauf Mitte Oktober 2005 hatte ich nur einen längeren Lauf gemacht. Aber es wurde ja langsam gelaufen und die Beine sollten sich ja wohl noch an lange Läufe erinnern können.

Am Silvestermorgen um 10:00 Uhr erfolgte der Start für die 4:45 h-Gruppe. Die schnellere Gruppe startete um 10:45 Uhr, mit dem Ziel, gemeinsam um 14:45 Uhr wieder am Ausgangspunkt anzukommen. Schon bei der Anreise fing es an zu regnen und das knapp über 0°C. Im Startbüro (Wohnmobil) wurden dann die Startnummer (Namensschilder) ausgegeben. Zum Start regnete es zwar nicht mehr, aber es war kalt, matschig und extrem ungemütlich. Pünktlich wurde der Lauf vom Scout gestartet und schon kurz nach dem Start ging es über matschige Feldwege aufwärts. Schnell waren die Schuhe durchnässt und auch von der Landschaft war wenig zu genießen, da man bei jedem Schritt darauf achten musste, das man nicht ausrutschte. Anfangs wurde noch vor jeder gefährlichen Stelle bzw. Situation gewarnt, später nur noch bei den ganz gefährlichen Stellen.

Laut Ausschreibungen war die Streckenaufteilung wie folgt: 40% Anteil Straße / 60% Feldwege und Pfade. Nach meiner Ansicht waren es max. 20-25% Anteil Straße und der Rest Wald-, Wiesen- und Feldwege und Pfade.

Sobald das Wasser in den Schuhen so langsam wieder Körpertemperatur annahm, kam wieder ein Wasserloch und es gab wieder eiskalte Füße. Teilweise konnte auch nur langsam gegangen werden, da es zu glatt auf der Strecke war.

Bereits auf der ersten Etappe konnten einige Läufer dem Tempo (Schnitt 6:30 min/km) nicht folgen. Das Problem war, sobald diese aber den Anschluss verloren hatten, war es schwierig den Weg wieder zu finden. Erst bei den Versorgungsstellen konnten diese dann wieder aufschließen. Alle 5-7 km gab es eine gut ausgestatte Versorgungsstelle. Gleichzeitig waren dies die Wechselstellen für die Staffel bzw. Start für die Etappenläufer. An jeder Versorgungsstelle stoppte die Laufgruppe. Nach ca. 2 Minuten ging es dann wieder gemeinsam weiter. Bei den ersten Stopps war es noch OK, aber beim letzten Stopp war es unheimlich schwierig wieder in Tritt zu kommen. Zwischenzeitlich fing es auch wieder an zu regnen, dann der kalte Wind. Und immer wieder ging es auf und ab. Im Sommer ist dies bestimmt ein wunderschöner Lauf, aber unter diesen Umständen, war es ein unglaublich anstrengender Lauf.

Bereits am Ende der 4. Etappe wurden wir von der schnellen Gruppe eingeholt. Damit war es wohl nichts mit dem gemeinsamen Zieleinlauf. Auf der letzten Etappe ging es noch mal durch ½ mtr. hohe Schneewehen und matschige Felder. Es war ein unglaubliches Erlebnis. Allerdings auch extrem anstrengend und wieder einmal habe ich den Respekt vor einem Marathonlauf wieder gewonnen, als wir nach 4:33 h (netto) im Ziel einliefen.

Insgesamt haben 29 Läufer(innen) die gesamte Strecke bewältigt (8x schnelle und 21x langsame). Dazu kamen noch ca. 60 weitere Etappen- bzw. Staffelläufer.

Ein gut organisierter Lauf, der in den nächsten Jahren sicherlich noch weitere Mitläufer hinzugewinnen wird. Nach dem gemeinsamen Foto, ging es schnell nach Haus zum Duschen und danach feiern. (Ralf Mangold)

Das Alter der abtretenden Sportler wird immer niedriger. Ich sehe im Jahre 2001 die erste sechsjährige Erfolgsturnerin zurücktreten, weil sie sich in ihren Teddybären verliebt hat.

Werner Schneyder (*1937), östr. Kabarettist

Ratinger Neujahrslauf Volks- + Straßenlauf |

08. Januar 2006 Ratingen

10 Kilometer

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Nikolai Werner	36. / 728	2.	MJB	37:09	37:11 Brutto
Timo Bauer	220. / 728	6.	MJB	44:24	44:24 Brutto
amtlich vermessene Strecke: ja Internet:		vww.neujah	rslauf.lgratinge	n.de	

Besonderheiten/Zitate: Nikolai Werner auch im Winter schon schnell

Gleich zu Beginn des neuen Jahres kam Nikolai Werner schon dicht an die 37:00-Min.-Marke heran. Er zeigte damit, dass er auch für die langen Strecken schon die nötige Ausdauer hat. Im Laufe des Jahres darf man von ihm sicherlich noch einiges erwarten.

Norbert Korte

Westdeutsche Senioren Hallen- und Winterwurfmeisterschaften

08. Januar 2006 Düsseldorf

Laufbericht

Werner Beecker diesmal ohne Titel

Unser sieggewohnter Werner Beecker musste sich sowohl über 800 m als auch über 1.500 m hinter dem überragenden Detlef Meyer vom Post-SV Gütersloh mit dem 2. Platz begnügen. Es wird doch jetzt wesentlich schwerer, gegen die mittlerweile wesentlich jüngere Konkurrenz in der M70 noch anzukommen. Über 1.500 m lieferte er sich einen harten Kampf mit dem 12 Jahre jüngeren Hans Paluszynski von der LG Olympia Dortmund, den er mit einem taktisch hervorragend angesetzten Zwischenspurt in der vorletzten Runde auspowerte.

Überraschend traten 6 Läufer der M 55 über 1.500 m an. Dritter wie im letzten Jahr konnte ich also schon nicht mehr werden. Mehr Masse bedeutet meistens aber insgesamt auch weniger Klasse. Außerdem brauchte ich mich nicht mit den jüngeren Läufern aus der M 50 herumzuschlagen. Ich hatte also ganz gute Chancen, nicht schon wieder Letzter zu werden.

Nach dem Startschuss übernahm ich gleich freiwillig die letzte Position. Das Feld zog sich schnell auseinander. Ich konnte mich aber an zwei Läufer dranhängen, die auch nicht so mordsmäßig viel drauf hatten. Das Tempo erschien mir wahnsinnig schnell. Die Luft in der Halle schien mir sehr stickig. Ich rang mühsam um Luft.

Auf der Geraden vor dem Ende der 4. Runde bekam ich urplötzlich einen Schub. Mir schien es an der Zeit, die Spitze unserer kleinen Dreiergruppe zu übernehmen und selbst für Tempo zu sorgen. Der bisherige "Pacemaker" fiel dann nach und nach zurück. Den anderen konnte ich aber nicht abschütteln. Da half auch nicht mein Versuch, in der letzten Runde noch einmal alles zu geben. Auf der kurzen Zielgeraden wurde ich überspurtet. Ich hielt zwar dagegen, aber auch eine knappe Niederlage ist halt eine Niederlage.

Ich hoffte auf eine Zeit um die 5:25 Min. Als ich dann am anderen Tag ins Internet schaute, trat dann bei mir doch eine gewisse Ernüchterung ein. Mehr als 5:30,05 Min. waren es nicht. Zu wenig für die Anstrengung. (Norbert Korte)

WETTKAMPFERGEBNISSE/-BERICHTE

800 Meter

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(mm:ss)	
Beecker, Werner	2. /	2.	M 70	02:51,37	
Sohnius, Harald	4.	4.	M 70	03:06,45	

1.500 Meter M 60 - M 70

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(mm:ss)	
Beecker, Werner	2. /	2.	M 70	5:38,58	
Sohnius, Harald	4.	4.	M 70	6:33,34	

1.500 Meter - M 55

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(mm:ss)	
Korte, Norbert	5. / 6	5.	M 55	5:30,05	

08. Januar 2006

Kevelaer

Honigkuchenmarathon Volks- + Straßenlauf | LLG Laufsport Kevelaer

Marathon

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	AK	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Hülskamp, Hubert			M 45	03:53:00	
amtlich vermessene Strecke: nein		www.llg-kev	elaer.de		

50. Westdeutsche Waldlaufserie 1. Lauf 14. Januar 2006 Volks- + Straßenlauf | TUSEM Essen Essen

1.100 Meter M 12

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(mm:ss)	
Bauer, Janis	12. / 15	12.	M 12	4:34	

4.400 Meter - MJB

	Platzierung Gesamt / von AK / von		AK	Zeit (mm:ss)	Anmerkung
Werner, Jan-Phillipp	6.	1.	MJB	15:04	
Werner, Nikolai	7.	2.	MJB	15:07	
Bauer, Timo	40.	9.	MJB	18:35	

20 LCW Echo | Ausgabe 88

10.200 Meter

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(mm:ss)	
Olcun, Muammer	12.	3.	M 40	37:14	
amtlich vermessene Strecke: nein Internet:		vww.tusem	-leichtathletik.d	e	

Nordrhein-Crossmeisterschaften

22. Januar 2006 Wassenberg

Laufbericht LCW holte Mannschaftstitel

Bei guten äußeren Bedingungen mit Temperaturen von 2 - 3° überzeugte Werner Beecker auf der griffigen, aber mit einer 90 m langen Extremsteigung und einem anschließenden Gefällestück gespickten Strecke als souveräner Sieger der M 70. 31:50 benötigte er für die 6.680 m lange Strecke über 5 Runden. Er ließ dabei als ältester Teilnehmer noch manchen wesentlich Jüngeren hinter sich. Mich hätte es wohl auch erwischt, wenn ich nicht immer bergab schneller gewesen wäre. Die beste Zeit von uns LCWer lief Adolf Keller. Er blieb unter 30:00 Min. Trotzdem reichte es angesichts der starken Gegnerschaft nur zu Platz 4. Hans-Werner Meyer (TuS Oedt) und Dieter Blatt (Viersener TV) liefen als Zweiter und Dritter 29:43 bzw. 29:49 Min. Es fehlte also nicht viel, um hinter dem überragenden Alfred Hermes vom Pulheimer SC Platz 2 zu belegen. Den 2. Platz sicherte sich aber Wolfgang Stein in der M 65. Wolfgang machte nach dem Rennen aber keinen allzu glücklichen Eindruck. Aber er sollte sich nicht grämen. Nach der langen, verletzungsbedingten Wettkampfpause durfte er einfach noch nicht mehr erwarten.

Dank ihres guten Abschneidens in der Einzelwertung war unserem LCW-Trio natürlich auch der Mannschaftstitel in der M 60 + älter nicht zu nehmen. Adolf, Wolfgang und Werner gewannen klar vor Nütterden und dem Viersener TV. Der 3. Läufer der Dauerrivalen aus Viersen lief einfach zu schlecht, sodass Walter Hanke & Co. diesmal keine Chance hatten.

Recht unglücklich verlief das B-Jugend-Rennen übe 3.900 m für die beiden Zwillinge Jan-Philipp und Nikolai Werner. Jan Philipp musste sich in dem 60-köpfigen Feld mit einem für ihn sicherlich etwas enttäuschenden 13. Platz begnügen. Ihm fehlte am Schluss die Kraft, um seine anfangs gute Platzierung zu verteidigen. Eine Verletzung hatte ihn in den Tagen vor den Meisterschaften doch ziemlich behindert. Das ließ sich nicht so ohne weiteres überspielen. Sein Bruder Nikolai musste sogar die Segel streichen. Er trat unglücklich auf eine Wurzel und verletzte sich dabei am Knie. (Norbert Korte)

Crosslauf: 3.903 Meter - Männliche Jugend B

	Platzierung			Zeit	Anmerkung		
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(mm:ss)			
Werner, Jan-Philipp	13. / 60		MJB	14:31			
Besonderheiten/Zitate:	Nikolai Werner musste verletzungsbedingt aufgeben.						

Crosslauf: 6.681 Meter M 50 - M 70

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	AK	Zeit (mm:ss)	Anmerkung
Keller, Adolf	22. / 61	4.	M 60	29:58	
Stein, Wolfgang	29. / 61	2.	M 65	30:40	
Korte, Norbert	34. / 61	10.	M 55	31:14	
Beecker, Werner	37. / 61	1.	M 70	31:50	
Sohnius, Harald	58. / 61.	5.	M 70	36:58	

WETTKAMPFERGEBNISSE/-BERICHTE

Winterlaufserie Duisburg Volks- + Straßenlauf | ASV Duisburg

28. Januar 2006 Duisburg

1. Lauf der großen Serie - 10 Kilometer

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / yon	AK	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung	_
Laulei III/Laulei	Gesamit / Von	AK / VOII	AN	(1111.111111.33)		
Kai Koslowski	146.	43.	M 35	40:11	Nettozeit 40:06 PE	3
Ralph Penner	1232.	118.	M 50	51:00	Nettozeit 49:17	
Magdalene Ochs	158.	14.	W 50	52:46	Nettozeit 51:28	
amtlich vermessene Stree	cke: ja	Internet: v	vww.asv-du	ıisburg.de		

Besonderheiten/Zitate: Leider habe ich die ersehnte 39er-Zeit knapp verpasst, bin aber mit 40:06 trotzdem eine persönliche Bestzeit gelaufen. Die 6 Sekunden sind natürlich ärgerlich, aber mehr ging am Samstag einfach nicht. Nach 5,5 Kilometern bekam ich Seitenstechen und wollte aussteigen, habe mich aber für eine "Trabpause" entschieden. Das hat natürlich unendlich Zeit gekostet.

Vielleicht klappt es dieses Jahr mal bei wärmerem Wetter und vor allem trockenen Untergrund besser. Die Teilnehmerzahl ist mit über 5.000 übrigens viel zu hoch für so einen Wettkampf - am Startbüro herrschte das absolute Chaos und der Start musste um 15 Minuten verschoben werden (bei 0 Grad).

Kai Koslowski

Neukirchener Cross- und Volkslauf Volks- + Straßenlauf | SG Neukirchen-Hülchrath 4. Februar 2006 Neukirchen

Laufbericht

Trotz des diesigen und nasskalten Wetters war allerhand los in dem zu Grevenbroich gehörenden kleinen Örtchen Neukirchen. Nicht nur Läuferinnen und Läufer aus Deutschland, sondern auch aus Holland, Belgien, Norwegen, Großbritannien und der Schweiz tummelten sich auf der anspruchsvollen Cross-Strecke durch das Stadiongelände. Der in der Nacht gefrorene, am Tage aber an der Oberfläche aufgetaute Boden machte die Strecke ungewöhnlich glatt und rutschig. In den Kurven hatte ich selbst mit meinen Spikes alle Mühe, um auf den Beinen zu bleiben. Einmal hätte ich mich fast der Länge nach hingelegt. Aber es ging gerade noch einmal gut. Werner Beecker lag zuerst wieder einmal vor mir. In der zweiten von vier Runden konnte ich ihn aber hinter mir lassen. Nicht auszudenken, wenn ich gegen ihn verloren hätte, was mir ja schon mehrfach passiert ist. Werner wurde übrigens vor dem Start als eines von drei Assen besonders erwähnt. Auch während des Rennens ging der Sprecher immer wieder auf Werner ein. (Norbert Korte)

Die kleine Gruppe des LCW (3 Männer und eine Frau, Hubert als "Betreuer") liefen die 10-km-Distanz bei relativ gutem Wetter. Am Start waren insgesamt nur 47 Läufer und 9 Läuferinnen. Die 4 Runden um das Sportplatzgelände waren gut zu laufen. Die Organisation war ausgezeichnet, auch die Verpflegung ließ nicht zu wünschen übrig. (Gabi und Rainer Krüger)

10 Kilometer

	Platzierung			Zeit	Anmerkung
Läuferin/Läufer	Gesamt / von	AK / von	AK	(hh:mm:ss)	
Christoph Schau	6.	4.	M 30	41:54,16	
Rainer Krüger	10.	7.	M 40	43:35,83	
Harald Sohnius		1.	M 60	51:21,22	
Gabi Krüger				1:10:55,76.	
amtlich vermessene Stred	rmessene Strecke: ja Internet:			a.de	

Crosslauf: 6,2 Kilometer

Läuferin/Läufer	Platzierung Gesamt / von	AK / von	AK	Zeit (hh:mm:ss)	Anmerkung
Korte, Norbert	59. / 90	4.	M 55	31:32,98	
Beecker, Werner	64. / 90	1.	M 70	32:23,07	
Scholz, Lothar	84. / 90	3.	M 70	41:00,26	

VEREINS-BESTENLISTE 2005

Wolfgang Stein 4 x, Werner Beecker 3 x auf Platz 1 in der Nordrhein-Senioren-Bestenliste

MÄNNER, MÄNNL. JUGEND

02:04,7
Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70 (2:48,61 - 09.01. Düsseldorf (Halle)) 03:08,5 Werner Trantow (39) M 65 09.01. Düsseldorf (Halle) 03:11,3 Lothar Scholz (32) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 1.000 M
03:08,5 Werner Trantow (39) M 65 09:01. Düsseldorf (Halle)
1.000 M 02:47,8 02:47,8 1.500 M 02:47,8 1.500 M 04:28,2 05:37,3 Werner Beecker (32) M70 05:34,7 Norbert Korte (50) M5B 06:34,0 M70 09:01. Düsseldorf (Halle) M5B 08.05. Leverkusen Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M70 06:13,8 Harald Sohnius (35) M70 09:01. Düsseldorf (Halle) 06:34,0 Uothar Scholz (32) M70 09:01. Düsseldorf (Halle) 06:34,0 Uothar Scholz (32) M70 09:01. Düsseldorf (Halle) 06:34,0 Uothar Scholz (32) M70 09:01. Düsseldorf (Halle) 09:32,2 Nikolai Werner (89) MJB 09:32,2 Nikolai Werner (89) MJB 09:45,7 Jan-Philipp Werner (89) MJB 28.05. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M45 29.04. Wuppertal
1.000 M 02:47,8 Jan-Philipp Werner (89) 04:28,2 05:37,3 Werner Beecker (32) Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70 (5:29,48 - 09.01. Düsseldorf (Halle)) 05:34,7 Norbert Korte (50) M 55 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:13,8 Harald Sohnius (35) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:34,0 Lothar Scholz (32) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 3.000 M 09:32,2 Nikolai Werner (89) Platz 14 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B (9:51,84 - 28.05. Wuppertal) Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 18:43,7 Wolfgang Stein (39) Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:36,1 Adolf Keller (44) Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal M 65 29.04. Wuppertal
1.500 M 04:28,2 Nikolai Werner (89) MJB 08.05. Leverkusen 05:37,3 Werner Beecker (32) M 70 26.05. Leverkusen Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70 (5:29,48 - 09.01. Düsseldorf (Halle)) 05:34,7 Norbert Korte (50) M 55 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:13,8 Harald Sohnius (35) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:34,0 Lothar Scholz (32) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 3.000 M 09:32,2 Nikolai Werner (89) MJB 25.09. Euskirchen Platz 14 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B (9:51,84 - 28.05. Wuppertal) 09:45,7 Jan-Philipp Werner (89) MJB 28.05. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65
1.500 M 04:28,2 Nikolai Werner (89) MJB 08.05. Leverkusen 05:37,3 Werner Beecker (32) M 70 26.05. Leverkusen Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70 (5:29,48 - 09.01. Düsseldorf (Halle)) 05:34,7 Norbert Korte (50) M 55 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:13,8 Harald Sohnius (35) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:34,0 Lothar Scholz (32) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 3.000 M 09:32,2 Nikolai Werner (89) MJB 25.09. Euskirchen Platz 14 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B (9:51,84 - 28.05. Wuppertal) 09:45,7 Jan-Philipp Werner (89) MJB 28.05. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
05:37,3 Werner Beecker (32) M 70 26.05. Leverkusen Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70 (5:29,48 - 09.01. Düsseldorf (Halle)) 05:34,7 Norbert Korte (50) M 55 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:13,8 Harald Sohnius (35) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:34,0 Lothar Scholz (32) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 3.000 M 09:32,2 Nikolai Werner (89) MJB 25.09. Euskirchen Platz 14 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B (9:51,84 - 28.05. Wuppertal) 09:45,7 Jan-Philipp Werner (89) MJB 28.05. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70 (5:29,48 - 09.01. Düsseldorf (Halle)) 05:34,7 Norbert Korte (50) M 55 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:13,8 Harald Sohnius (35) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:34,0 Lothar Scholz (32) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 3.000 M 09:32,2 Nikolai Werner (89) MJB 25.09. Euskirchen Platz 14 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B (9:51,84 - 28.05. Wuppertal) 09:45,7 Jan-Philipp Werner (89) MJB 28.05. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
05:34,7 Norbert Korte (50) M 55 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:13,8 Harald Sohnius (35) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 06:34,0 Lothar Scholz (32) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 3.000 M 3.000 M 09:32,2 Nikolai Werner (89) MJB 25.09. Euskirchen Platz 14 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B (9:51,84 - 28.05. Wuppertal) 28.05. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
06:13,8
06:34,0 Lothar Scholz (32) M 70 09.01. Düsseldorf (Halle) 3.000 M 09:32,2 Nikolai Werner (89) MJB 25.09. Euskirchen Platz 14 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B (9:51,84 - 28.05. Wuppertal) 09:45,7 Jan-Philipp Werner (89) MJB 28.05. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
3.000 M 09:32,2 Nikolai Werner (89) MJB 25.09. Euskirchen Platz 14 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B (9:51,84 - 28.05. Wuppertal) 09:45,7 Jan-Philipp Werner (89) MJB 28.05. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
09:32,2 Nikolai Werner (89) MJB 25.09. Euskirchen Platz 14 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B (9:51,84 - 28.05. Wuppertal) 09:45,7 Jan-Philipp Werner (89) MJB 28.05. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
Platz 14 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B (9:51,84 - 28.05. Wuppertal) O9:45,7 Jan-Philipp Werner (89) MJB 28.05. Wuppertal Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
Platz 19 Nordrhein-Bestenliste Männl. Jug. B. 5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
5.000 M 17:58,3 Nikolai Werner (89) MJB 29.04. Wuppertal 18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
18:06,1 Muammer Olcun (63) M 40 29.04. Wuppertal Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40 18:43,7 Wolfgang Stein (39) M 65 29.04. Wuppertal Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 (19:01,71 - 26.05. Leverkusen) 19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
19:36,1 Adolf Keller (44) M 60 29.04. Wuppertal Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 65 19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
19:41,2 Hubert Hülskamp (58) M 45 29.04. Wuppertal
Ton 40 November Conjeren Destauliste NA 45
Top 40 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 45
19:46,8 Jörg Schilde (67) M 35 29.04. Wuppertal
19:51,4 Werner Beecker (32) M 70 26.05. Leverkusen
Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestenliste + 20:28,49 - 16.07.Vaterstetten) M 70 (20:23,1 - 29.04. Wuppertal
20:06,2 Norbert Korte (50) M 55 26.05. Leverkusen
Top 20 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 55
20:12,7 Eberhard Dunger (51) M 50 29.04. Wuppertal
22:00,8 Rolf Gunst (50) M 50 29.04. Wuppertal Top 30 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 55
22:07,7 Walter Hümpfner (59) M 45 29.04. Wuppertal
20:22,1 Wolf-Ulrich Staiger (61) M 40 29.04. Wuppertal
24:26,3 Rüdiger Villbrandt (37) M 65 29.04. Wuppertal
25:09,9 Hans-Jürgen Wehr (62) M 40 29.04. Wuppertal
25:25,9 Bernd Bahne (43) M 60 29.04. Wuppertal
25:16,8 Lothar Scholz (32) M 70 26.05. Leverkusen Platz 6 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 70
26:27,8 Götz Feuerstein (39) M 65 29.04. Wuppertal

10.00					
	39:05,8	Wolfgang Stein (39) Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bestei	M 65 nliste M 6		Solingen
	41:09,2	Werner Beecker (32) Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bester	M 70		Solingen
	41:18,2	Norbert Korte (50)	M 55	23.04.	Solingen
		Platz 6 Nordrhein-Senioren-Bester			
	42:05,5	Jörg Schilde (67)	M 35		Solingen
	51:37,5	Harald Sohnius (35) Platz 5 Nordrhein-Senioren-Bester	M 70 nliste M 70		Solingen
	51:41;15	Lothar Scholz (32) Platz 7 Nordrhein-Senioren-Bestel	M 70		Solingen
10 K	/ Straße - Nette	o-Zeiten werden zum ersten Mal a			aif anorkannt -
1011	37:02:00	Nikolai Werner (89)	MJB		Wegberg
	38:18:00	Andreas Sievert (66)	M 35		Monheim
		38:50 - 16.04. Düsseldorf-Benrath	*)		
	39:18:00	Wolfgang Stein (39)	M 65		Wegberg
		Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bester		5	
		40:00 - 16.04. Düsseldorf-Benrath	*)		
		40:12 - 10.04. Korschenbroich			
	39:42:00	Adolf Keller (44)	M 60	10.04.	Korschenbroich
		Platz 6 Nordrhein-Senioren-Bestei	nliste M 60)	
		40:03 - 02.04. Saerbeck			
		40:10 - 16.04. Düsseldorf-Benrath	*)		
		40:15 - 23.04. Gummersbach			
	40:59:00	Christoph Schau (72) Brutto-Zeit: 41:03	M 30	30.10.	Bottrop
	41:06:00	Hans Georg Bein (56) Brutto-Zeit: 41:10	M 45	30.10.	Bottrop
	41:28:00	Werner Beecker (32) Platz 2 Nordrhein-Senioren-Bester	M 70		Korschenbroich
				J	
		41:29 - 02.01. Ratingen (Brutto-Ze 41:41 - 30.01. Wegberg	:II. 41.31)		
	41:44:00	Antonio Stellato (46)	M 55	30.01	Berg. Gladbach-Refrath
	41.44.00	Top 40 Nordrhein-Senioren-Bester			berg. Claubach-Neirath
		42:00 - 06.03. Leverkusen (Brutto-			
	42:00,2	Hubert Hülskamp (58)	M 45	07.05	Bocholt
	43:36:00	Wolf Ulrich Staiger (61)	M 40		Monheim
	43:39:00	Norbert Korte (50)	M 55		Wegberg
	45.55.00	Top 60 Nordrhein-Senioren-Bestel			vvegberg
	43:44:00	Rainer Krüger (62)	M 40		Ratingen-Breitscheid
	43:47:00	Eberhard Dunger (51)	M 50		Düsseldorf-Benrath*)
	44:09:00	Rainer Krüger (62)	M 40		Düsseldorf (Brückenlauf)
	44.00.00	Brutto-Zeit: 44:30	IVI 40	20.00.	Dusseldon (Druckenladi)
	47:28:00	Walter Hümpfner (59)	M 45	26.06.	Düsseldorf (Brückenlauf)
	48:34:00	Friedhelm Garze (48)	M 55	27.05.	Monheim
	49:31:00	Harald Sohnius (35)	M 70	15.01.	Nettetal
	50:31:00	Manfred Bönner (49) Brutto-Zeit: 51:20	M 55	05.02.	Duisburg
	50:47:00	Lothar Scholz (32)	M 70	28 08	Wegberg
	52:11:00	Thomas Bremme (56)	M 45		Monheim
	52:57:00	Wilfried Papenburg (64)	M 40		Monheim
	53:36:00	Harald Trantow (39)	M 65		Wegberg
	59:37:00	Volker Heinrichs (44)	M 60		Monheim
		(/			

.....

Zeiten auf Strecken, die nicht den Vorschriften entsprechend vermessen wurden:

36:46:00	Jan-Philipp Werner (89)	MJB	18.09. Hilden*)
36:51:00	Nikolai Werner (89)	MJB	18.09. Hilden*)
39:17:00	Wolfgang Stein (39)	M 65	03.04. Düsseldorf (Volksgarten)
44:37:00	Ralf Mangold (67)	M 35	09.07. Meerbusch-Bösinghoven
45:37,9	Friedrich Mann (36)	M 65	10.09. Radevormwald
46:06:00	Friedhelm Garze (48)	M 55	13.11. Düsseldorf-Hassels
46:08:00	Rainer Schreglmann (64)	M 40	13.11. Düsseldorf-Hassels
46:50,8	Volker Heinrichs (44)	M 60	08.07. Neuss
47:01:00	Frank Villbrandt (59)	M 45	03.04. Düsseldorf (Volksgarten)
48:26:00	Wilfried Papenburg (64)	M 40	03.04. Düsseldorf (Volksgarten)
49:50:00	Lothar Scholz (32)	M 70	18.09. Hilden*)
51:03:00	Timo Bauer (90)	M 15	03.04. Düsseldorf (Volksgarten)
53:17:00	Bernd Bahne (43)	M 60	03.04. Düsseldorf (Volksgarten)
53:40:00	Thomas Happe (65)	M 40	13.11. Düsseldorf-Hassels
58:33:00	Hans Wieczorrek (30)	M 75	13.11. Düsseldorf-Hassels
61:23:00	Walter Müller (34)	M 70	13.11. Düsseldorf-Hassels

^{*)} Die im LVN-Volkslauf-Kalender als amtlich vermessen ausgewiesene Hildener Strecke wurde von den Verbandsstatistikern nicht als bestenlistenreif anerkannt.

10 KM Straße - Mannschaftswertung

02:03:02	Wolfgang Stein (39) - Adolf Keller (44) - Werner Beecker (32)	M 60+	28.08. Wegberg
	Platz 1 Nordrhein-Senioren-Beste	nliste M 6	0
02:27:31	Norbert Korte (50) - Lothar Scholz (32) - Harald Sohnius (35)		28.08. Wegberg

Halbmarathon - Netto-Zeiten werden zum ersten Mal als bestenlistenreif anerkannt -

01:24:07	Muammer Olcun (63)	M 40	23.04. Gummersbach				
	Top 50 Nordrhein-Senioren-Bestenliste M 40						
01:25:09	Andreas Sievert (66)	M 35	03.04. Berlin				
	Brutto-Zeit: 1:25:31						
01:27:22	Wolfgang Stein (39)	M 65	30.01. Wegberg				
	Platz 1 Nordrhein-Senioren-Bes	stenliste M 6	55				
01:34:12	Antonio Stellato (46)	M 55	27.02. Berg. Gladbach-Refrath				
	Top 30 Nordrhein-Senioren-Bes	stenliste M 5	55				
01:35:15	Rainer Krüger (62)	M 40	16.04. Düsseldorf-Benrath*)				
01:36:47	Norbert Korte (50)	M 55	01.10. Traben-Trarbach				
	Top 40 Nordrhein-Senioren-Bes	stenliste M 5	55				
01:39:01	Andreas Black (59)	M 45	01.10. Traben-Trarbach				
01:40:04	Eberhard Dunger (51)	M 50	13.03. Hattingen-Bredenscheid				
01:44:34	Walter Hümpfner (59)	M 45	16.04. Düsseldorf-Benrath*)				
01:44:42	Ralf Mangold (67)	M 35	16.04. Düsseldorf-Benrath*)				
01:45:47	Manfred Bönner (49)	M 55	09.04. Duisburg				
	Brutto-Zeit:1:46:51						
01:51:06	Wilfried Papenburg (64)	M 40	13.02. Herten-Bertlich				
01:58:29	Thomas Happe (65)	M 40	16.04. Düsseldorf-Benrath*)				

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

Zeiten auf Strecken, die nicht den Vorschriften entsprechend vermessen wurden:

01:16:44	Muammer Olcun (63)	M 40	23.07. Drensteinfurt-Rinkerode
01:29:09	Christoph Schau (72)	M 30	13.11. Düsseldorf-Hassels

	01:31:45	Hans Georg Bein (56)	M 45	23.07.	Drensteinfurt-Rinkerode
	01:33:42	Rainer Krüger (62)	M 40		Düsseldorf-Hassels
	01:41:23	Ralf Penner (53)	M 50		Düsseldorf-Hassels
	01:42:55	Walter Hümpfner (59)	M 45		Düsseldorf-Hassels
Mara		eiten werden zum ersten Mal als b			
	02:42:28	Muammer Olcun (63)	M 40		Münster
	00.55.04	Platz 2 Nordrhein-Senioren-Beste			I I a mada como
	02:55:04	Andreas Sievert (66) Brutto-Zeit: 2:56:07	M 35	24.04. 1	Hamburg
		Top 30 Nordrhein-Senioren-Beste	nlieta M 3	5	
	03:25:14	Hubert Hülskamp (58)	M 45		Essen (Ruhr-Marathon)
	03.23.14	Brutto-Zeit: 3:25:28	IVI 43	17.04.1	L33611 (IXuIII-IVIAIAUIOII)
	03:27:53	Eberhard Dunger (51)	M 50	09.10.	Essen
	00.200	Brutto-Zeit: 3:28:26	00		
		3:29:36 - 19.06. Menden			
	03:31:24	Rainer Krüger (62)	M 40	25.09. l	Berlin
		Brutto-Zeit: 3:34:40			
	03:33:09	Hans Georg Bein (56)	M 45		Herten-Bertlich
	03:51:33	Peter Muschkiet (64)	M 40	17.04.	Essen (Ruhr-Marathon)
		Brutto-Zeit: 3:53:25			
	03:54:00	Wilfried Papenburg (64)	M 40	10.04.	Rotterdam
	02.55.24	Brutto-Zeit 3:57:47	Mas	10.02	Steinfurt
	03:55:21	Ralf Mangold (67) Brutto-Zeit: 3:55:56	M 35	19.03.	Sterniurt
		3:55:40 - 08.05. Oberelbemaratho	n		
	03:55:30	Manfred Bönner (49)	 M 55	11.09.	Köln
	00.00.00	Brutto-Zeit: 4:03:49	IVI OO	11.00.1	T COIT
	04:27:49	Jörg Hohmann (63)	M 40	11.09.	Köln
		Brutto-Zeit: 4:36:49			
FR/	AUEN				
	(OLIV				
5.00	о м				
0.00	22:50,4	Martina Bauer (64)	W 40	29.04.	Wuppertal
	25:01,7	Helga Rother (41)	W 60		San Sebastian/Spanien
	,	Platz 2 Nordrhein-Senioren-Beste			
	25:51,8	Gabriele Pohlmann (41)	W 60	29.04.	Wuppertal
		Platz 3 Nordrhein-Senioren-Beste	nliste W 6	0	
	25:52,6	Cordula Hümpfner (61)	W 40	29.04.	Wuppertal
	27:36,9	Ulrike Kostka-Fray (57)	W 45		Wuppertal
	27:37,9	Joanna Wehr (69)	W 35		Wuppertal
10 K		Netto-Zeiten werden zum erste			
	49:16:00	Dorothee Grünheit (56)	W 45		Duisburg
	53:12:00	Ingeburg Keller (54)	W 50		Düsseldorf-Benrath*)
	54:04:00	Cordula Hümpfner (61) Brutto-Zeit: 54:48	W 40	26.06.1	Düsseldorf (Brückenlauf)
	56:04:00	Gabriele Pohlmann (41)	W 60	27.05.1	Monheim
	30.04.00	Platz 11 Nordrhein-Senioren-Best			WOTHICHT
	57:36:00	Petra Heiker (55)	W 50		Herten-Bertlich
	64:18:00	Gerlinde Kiel (51)	W 50		Düsseldorf (Brückenlauf)
	69:19:00	Gabi Krüger (63)	W 40		Düsseldorf (Brückenlauf)
		Brutto-Zeit: 70:32			. ,
		70:04 - 16.04. Düsseldorf-Benrath	*)		

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

Zeiten auf Strecken, die nicht den Vorschriften entsprechend vermessen wurden:				
47:03,3	Gabi Pohlmann (41)	W 60	08.07. Neuss	
47:45:00	Magdalene Ochs (54)	W 50	03.04. Düsseldorf (Volksgarten)	
52:59:00	Vera Hellmich (59)	W 45	13.11. Düsseldorf-Hassels	
53:39:00	Petra Heiker (55)	W 50	13.11. Düsseldorf-Hassels	
61:14:00	Regina Große-Wortmann (48)	W 55	13.11. Düsseldorf-Hassels	
62:40:00	Gerlinde Kiel (51)	W 50	13.11. Düsseldorf-Hassels	
Halbmarathon - Net	to-Zeiten werden zum ersten Mal	als beste	nlistenreif anerkannt -	
01:57:15	Martina Bremme (66)	W 35	05.06. Duisburg	
	Brutto-Zeit: 1:57:32			
01:58:26	Petra Heiker (55)	W 50	16.04. Düsseldorf-Benrath*)	
02:03:25	Ingeburg Keller (54)	W 50	13.02. Herten-Bertlich	
02:05:26	Helga Rother (41)	W 60	16:04. Düsseldorf-Benrath*)	
02:07:12	Cordula Hümpfner (61)	W 40	16.04. Düsseldorf-Benrath*)	
02:20:22	Karin Blume (53)	W 50	16.04. Düsseldorf-Benrath*)	
02:34:24	Gerlinde Kiel (51)	W 50	05.06. Duisburg	
	Brutto-Zeit: 2:36:19			

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

Zeiten auf Strecken, die nicht den Vorschriften entsprechend vermessen wurden:

01:55:29	Martina Bremme (66)	W 35	13.11. Düsseldorf-Hassels				
01:56:37	Ingeburg Keller (54)	W 50	13.11. Düsseldorf-Hassels				
02:18:05	Karin Blume (53)	W 50	23.07. Drensteinfurt-Rinkerode				
Marathon – Netto-Zeiten werden zum ersten Mal als bestenlistenreif anerkannt -							

03:54:30 Magdalene Ochs (54) W 50 10.04. Rotterdam/Niederlande Brutto-Zeit: 3:58:17 W 50 24.04. Hamburg Brutto-Zeit: 4:25:12

04:40:33 Helga Rother (41) W 60 03.09. San Sebastian/Spanien Platz 7 Nordrhein-Senioren-Bestenliste W 60

SCHÜLER

M 8 - Henry Dicken (97) 10.09. Wuppertal

50 m: 9,57 - Weit: 2,71 - Ball: 16,0 - Dreikampf:542 Pkte. (9,57 - 2,71 - 16,0)

00 0,0.		
M 11 – 50 m:		
7,93	Jan Ole Helesky (94)	10.09. Wuppertal
8,47	Janis Bauer (94)	10.09. Wuppertal
9,23	Tim Bröcking (94)	10.09. Wuppertal
1.000 m:		
03:42,9	Jan Ole Helesky (94)	10.09. Wuppertal
03:52,4	Janis Bauer (94)	29.04. Wuppertal
04:14,1	Tim Bröcking (94)	10.09. Wuppertal
Weit:		
4,35	Jan Ole Helesky (94)	10.09. Wuppertal
3,7	Janis Bauer (94)	10.09. Wuppertal
2,53	Tim Bröcking (94)	10.09. Wuppertal
D-11		

.,	•	
3,7 Ja	nis Bauer (94)	10.09. Wuppertal
2,53 Tir	m Bröcking (94)	10.09. Wuppertal
Ball:		
49,5 Ja	n Ole Helesky (94)	10.09. Wuppertal
25 Ja	nis Bauer (94)	10.09. Wuppertal
17 Tir	m Bröcking (94)	10.09. Wuppertal

28 LCW Echo | Ausgabe 88

Dreikampf:

1.176 Jan Ole Helesky (94) 10.09. Wuppertal

7,93 - 4,35 - 49,5

859 Janis Bauer (94) 10.09. Wuppertal

8,47 - 3,70 - 25,0

556 Tim Bröcking (94) 10.09. Wuppertal

9,23 - 2,53 - 17,0

M 13 - David Jakob Stein (92) 10.09. Wuppertal

75 m: 10,60 - Weit: 4,18

M 13 - Matteo Sant'Unione (92) 10.09. Wuppertal

75 m: 11,21 - Hoch: 1,26 - Weit: 4,22 - Ball: 32,0 Dreikampf: 1.102 Pkte, (11,21 - 4,22 - 32,0)

M 15 – Timo Bauer (90)

1.000 m: 3:02,59 - 10.09. Wuppertal (3:08,9 - 29.04. Wuppertal)

3.000 m: 11:00,60 - 07.05. Leverkusen Platz 18 Nordrhein-Bestenliste M 15

SCHÜLERINNEN

W 8 - 800 m:

4:00,3 Nadine Wehr (97) 29.04. Wuppertal **W 9 – Sarah Wehr (96)** 10.09. Wuppertal

50 m: 9,03 - 800 m: 3:23,06 - Weit: 3,28 - Ball: 14,0

Dreikampf: 826 Pkte. (9,03 - 3,28 - 14,0)

W 11 - Annika Niemer (94) 10.09. Wuppertal

50 m: 9,19 – Weit: 3,06 – Ball: 17,5 – 833 Pkte. (9,19 - 3,06 - 17,5)

W 15 - 800 m:

3:04,2 Mirka Frank (90) 29.04. Wuppertal 3:10,07 - 10.09. Wuppertal

Zuerst hatten wir kein Glück, und dann kam auch noch Pech dazu

DIES UND DAS

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

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

Insbesondere gratulieren wir

Alter	Name	Vorname	Geb.Datum
65 Jahre	Rother	Helga	17.02.
40 Jahre	Bremme	Martina	17.04.
20 Jahre	Rüttinger	Ramona	24.03.
15 Jahre	Fohrer	Florian	17.03.
10 Jahre	Wehr	Sara	18.03.
10 Jahre	Lindemann	Sam	16.02.

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Sven Roser (97) - Ralph Penner (53) - Kai Koslowski (69) - Miles Gutbrod (97) - Lisa Hübner (93) -Claudia Mangold