

# DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN  
LEICHTATHLETIK**

**1 – 2008  
TRIATHLON**

# Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

## Leichtathletik – Triathlon

### Geschäftsstelle:

Winfried Willems  
Heussstr. 40  
52078 Aachen  
Tel.: 0241- 563067  
Fax: 0241 – 922010

### Bankverbindung:

Sparkasse Aachen (BLZ 390 500 00)  
DLC Aachen  
Konto-Nr. 1904 390

[www.dlc-aachen.de](http://www.dlc-aachen.de)

**Geschäftsführung:** H.-G. Vogelsberg, Weißenbergweg 18, 52074 Aachen, Tel.: 0241/1686528

**Startpässe Leichtathletik:** Rainer Theß, Höfchensweg 27, 52066 Aachen, Tel.: 0241/62199

**Abt. Triathlon:** Torsten Rehrmann, Hauptstr. 57, 52066 Aachen, Tel.: 0241/911918

Julia Seibert, St. Vither Str. 45, 52066 Aachen, Tel.: 0241/7018159

### Liebe DLC Mitglieder,

**Denkt bitte daran, Änderungen wichtiger Daten (Adresse, Kontonummer, usw.) der Geschäftsstelle mitzuteilen.**

### In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes .....	3
Mitgliederversammlung .....	4
Pressespiegel .....	5
Die Samstagsrunde.....	9
Hubert Küchen Serie 2008.....	11
Geschichten, die der Leser 2008 schrieb	
- Sylt 2008 von Gabi Reiners .....	13
- DM Marathon in Mainz von Rainer Theß.....	14
- Kelmis von Claudia Creutz.....	20
- Wochenende in Hirschrott von G. Reiners ....	22
- Alter an sich.....von H. -G. Vogelsberg .....	25
- DSDS, HKBS oder GNTM von C. Creutz.....	26
- Triathleten sollte man nicht...B. Krings.....	28
- Lebenszeichen...von Uli Stormanns.....	30
- Protokoll der Reha-Gruppe von C. Creutz.....	31
Melden von Claudia Creutz.....	33
Aufgeschnappt .....	34
Zu guter letzt.....	35
Gute Zeiten – schlechte Zeiten .....	36
Veranstaltungstermine .....	39
Trainingstermine.....	43

### Titelbild:

Unsere schnellen Männer bei der Deutschen Marathonmeisterschaft in Mainz: Ferdi Schlag, Winni Willems und Rainer Theß. Sie belegten mit der Mannschaft den dritten Platz in der Klasse M50.

### Impressum

#### Redaktion:

Gabi Reiners  
Viktoriastr. 20  
52066 Aachen  
T:0241/9976757

[rennschuh@dlc-aachen.de](mailto:rennschuh@dlc-aachen.de)

#### Statistik:

Rainer Guelpen

[statistik@dlc-aachen.de](mailto:statistik@dlc-aachen.de)

#### Druck:

Ense Consulting, Harscampstr. 63,

Aachen, Tel.:0241-446650

#### Onlineversion dieser Ausgabe:

[http://www.dlc-aachen.de/f.service\\_files/rennschuh/2008\\_1.pdf](http://www.dlc-aachen.de/f.service_files/rennschuh/2008_1.pdf)".

Beiträge bitte per e-mail (max. 1 MB), als CD und/oder auf Papier an o. g. Redaktion, Betreff „DLC“. Bitte keine pdf's – besser sind unformatierte word- und jpg-Dateien.

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2/08 ist der **01.11.2008**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Rainer Theß, Claudia Creutz, Hans-Gerd Vogelsberg, Brigitte Krings, Uli Stormanns, Rainer Gülpes (Statistik), Andreas Kemper, Winni Willems.

### Anstatt eines Vorwortes.....

.....gibt es in der 1. Jahreshälfte zwar noch nicht allzu viel, aber dennoch Erfolgreiches zu berichten.

Der Sylvesterlauf war - wie immer - ein großer Erfolg. Es folgte eine, mittlerweile auch schon fast standardmäßig, gelungene und harmonische Brunchveranstaltung Mitte Februar.

Auch bei der Hubert-Küchen-Serie „liefs“ gut, jedoch hätten es durchaus ein paar mehr Teilnehmer sein dürfen.

Die Männer waren sehr erfolgreich bei der Deutschen Marathonmeisterschaft in Mainz, bei den Frauen gab es in Kelmis diverse Siege.

Ansonsten gab es wieder einfach viel Spaß bei langen Läufen,

beim Ladiestreff und bei einem gemeinsamen Wochenende in der Eifel.

Für die nächste Ausgabe ist der Redaktionsschluss Anfang November 2008. Bitte verwendet in Euren e-mails als Titel das Wort „Rennschuh“ oder „DLC“ Es wäre zudem sehr nett, wenn Ihr versuchen könntet, die Dateigröße auf ca. 1 MB zu beschränken und möglichst mit unformatierten word-Dateien (Fotos als jpg- Dateien) arbeitet.

Für die 2. Jahreshälfte wünsche ich Euch viele schöne sportliche Ereignisse -  
Gabi



Wochenende in Hirschrott

## Mitgliederversammlung

Liebe Sportfreunde und -freundinnen,

in wenigen Wochen wird, wie alljährlich, unsere Mitgliederversammlung stattfinden, zu der Ihr eine Einladung noch separat erhaltet.

Nach dem die Beteiligung in den vergangenen Jahren eher bescheiden war, möchte ich Euch die Veranstaltung nochmals sehr ans Herz legen.

In diesem Jahr finden gleichzeitig auch die Wahlen zum Vorstand statt.

Gewählt werden alle 3 Vorstandsmitglieder, Vorsitzender, Kassensführer und Geschäftsführer.

Dabei steht die Geschäftsführerposition zur Disposition.

Es wäre schön, wenn sich aus Euren Reihen jemand bereit fände, diese Position für ein paar Jahre zu übernehmen. Im Hinblick auf den hohen Anteil an weiblichen Mitgliedern, wäre es noch schöner, wenn sich hierzu eine Dame entschlösse.

Euer Engagement, ohne das die gedeihliche Entwicklung eines Vereins nicht denkbar wäre, ist also gefragt.

Ich hoffe auf rege Teilnahme.

Hans-Gerd Vogelsberg

Geschäftsführer

## Pressespiegel Aachener Zeitung 18.12.07

Gabi Salber und Helga Gessenich haben in diesem Jahr als DLC-Läuferinnen ihren ersten Marathon geschafft.



Unser Wunsch im Advent:  
Wir wünschen uns, dass der Sylvesterlauf bei vielen die Lust weckt,  
auch nach der Arbeit eine Runde durch den Wald zu laufen.

Pressespiegel – Aachener Zeitung 02.01.08

# Auch Pannen können die Läufer nicht bremsen

Zum Aachener Silvesterlauf gingen rund 2300 Teilnehmer auf die Strecken rund um Dom und Rathaus. Probleme mit dem Verstärker minderten die Freude nicht. Auch Gelegenheitsjogger kommen auf ihre Kosten.

VON MARIAN MITLANDER  
ANNA COSTARE

**AACHEN.** Da kamen nicht nur die Läufer ins Schwitzen: Eine „durchgebrannte Anlage“ sorgte beim 30. Aachener Silvesterlauf rund um Rathaus und Dom zunächst für Pech und kleine Verzögerungen. Doch die Techniker konnten bald Ersatz für den ausgefallenen Verstärker beschaffen, schließlich gehört zu einem solch großen Sportereignis ein vorläufiges Warm-Up mit Musik und Moderation.

Bis ins mehr Glück hatten die rund 2300 Teilnehmer mit dem Wetter: der Regen lagte pünktlich zum Start um 14 Uhr eine Pause ein. So kamen zumindest die 90 Sprinter des ersten Laufs über 2,5 Kilometer eingemakelt trocken ins Ziel, auch wenn sich die Straßenumstände teilweise schwierig gestalteten: ratschig war es auf der Großkolnstraße, wurde vermeldet.

## Leicht verirrt

Auch sollen sich einige Läufer durch den Ausfall eines Streckenpostens verirrt haben. Doch beim Aachener Silvesterrennen, das mittlerweile unter dem Vokelläufen in Deutschland Platz 18 belegt, stehen weniger sportliche Höchstleistungen im Vordergrund als das Ziel, „möglichst viele Leute zum Laufen zu bringen“, meint Klaus Offergeld, ehemaliger erster Vorsitzender des veranstaltenden Deutschen Leichtathletik Clubs (DLC) Aachen. Auch der Gelegenheitsjogger soll angesprochen werden – sowohl Kinder als auch Senioren.

Eine Teilnehmerin reist sogar aus Südafrika an: Die 46-Jährige in Aachen geborene Freda von Wynnegeel sei jedes Jahr mit dabei, erklärte Hans-Peter Lehman, Zei-



Die schnellste Frau auf der 10-Kilometer-Strecke: Nadja Weijenberg.

tungsredakteur und Moderator der Veranstaltung.

Viele Sportler haben sich zu eigenen Teams zusammengeschlossen, so etwa die Grundschule am

Höflich, Männer haben sich originelle Namen gegeben wie Iron-ku-Fitter, Pöhlmann-Runners, Flotte Pöle oder Couchpotato. Die Jüngeren waren nicht immer schneller ins Ziel als die Älteren: „Je länger die Strecke ist, desto mehr zählen sich Psyche und Erfahrung aus: die Jungen folgen am Anfang zum Knüppeln, am Ende schliefen sie ab“, meint Klaus Offergeld.

## Breites Spektrum

In der Spitzengruppe des Silvesterlaufs waren meist Vorkräftläufer zu finden, doch die „Breite Masse“ bestand aus Hobbyjoggern. „Das macht den Reiz der Veranstaltung aus“, so Offergeld. Im DLC Aachen findet sich dieses breite Spektrum wieder, denn im Verein werden Menschen nicht nur zu Meistern gemacht – wie die deutsche Viermeisterin im Marathon aus dem „Ladies Running Team“, oder die Weltmeisterin Walter Rennschuh (4x100 m Staffel bei der Seniorenweltmeisterschaft) und Helga Spiegel, Sieger im Ultramarathon auf Hawaii. Klaus Offergeld: „Die Bandbreite reicht vom ruhigen Freizeitjogger bis zum ambitionierten Leistungsläufer.“

## Die besten Läufer/innen in drei Disziplinen

- Die Sieger über 10 Kilometer: Männer: 1. Lars Halberkamp (28 J., TV Rotbach/0021152), 2. Heide Lempert (19 J., BGL AC Halbrodt/0031195), 3. Philis Nawrocki (30 J., Aachener TG/0081184).
- Frauen: 1. Nadja Weijenberg (40 J., Union/00031042), 2. Jannine Hagdom (27 J., Rheinport/0030100), 3. Claudia Leschick (28 J., Aachener TG/0018153).
- Die Sieger über 5 Kilometer: Männer: 1. Tim Jochen Volle (22 J., 00:14:56), 2. Jonas Ter-

legne (21 J., 00:14:50), 3. Piuso Häring (23 J., 00:15:18).

- Frauen: 1. Claudia Leschick (28 J., 00:17:55), 2. Gisa Jacobs (23 J., 00:18:25), 3. Carola Klaben (14 J., 00:18:30).

- Die Sieger über 2,5 Kilometer: Männer: 1. Thom Holzem (17 J., 00:07:19), 2. Noah Winkler (10 J., 00:10:23), 3. Tim Knacht (8 J., 00:10:23).

- Frauen: 1. Saskia Gelger (12 J., 00:10:19), 2. Helen Söhren (10 J., 00:10:23), 3. Franca Leppe (10 J., 00:10:28).

**Pressespiegel – Aachener Zeitung 02.01.08**

Auf die Plätze, fertig, los: Gut 2300 Sportler machten sich beim Silvesterlauf des Deutschen Leichtathletik Clubs (DLC) Aachen auf den Weg. Höchstleistungen stehen beim alljährlichen Spektakel rund um Dom und Rathaus allerdings weniger im Mittelpunkt.  
Fotos: Andreas Herrmann

## Pressespiegel



# Ultraharte Iron-Kids

**Von Nadine Nelissen**

Zwei Bahnen schwimmen, einmal um den Sportplatz laufen und zwei Kilometer mit dem Rad fahren. „Das sollte jedes Kind eigentlich mühelos bewältigen. Hinterinander, in einem Rutsch. Nur diese Kinder machen es eben besonders schnell“, schmunzelt Trainer Bastian Kreuzing über seine Iron-Kids. Mit den genannten Distanzen geht’s bei den jüngsten Triathleten los. Sonntagnachmittags spielen sie in der Schwimmhalle West Wasserball zum Aufwärmen. 20 Kinder zwischen acht und 15 Jahren. Korrekteweise ist es die Triathlongruppe der Jugendabteilung vom Deutschen Leichtathletik Club (DLC) Aachen, und die gibt’s seit gut zweieinhalb Jahren.

Andere Kinder spielen Fußball, Basketball oder gehen zum HipHop. Wie kommen diese dazu, ausgerechnet fünf oder sechs Mal pro Woche zu schwimmen, zu laufen und Rad zu fahren? „Wer zu uns kommt, ist meist ‚vorbelastet‘ und hat schon einen Triathlon hinter sich. Mehr als 90 Prozent der Eltern sind ebenfalls Triathleten“, erklärt Kreuzing. Aber auch Anfänger ohne große Erfahrung können mit regelmäßigem Training und Ehrgeiz zu kleinen Triathleten werden. Bei etwa sieben Jahren liegt das Einstiegsalter – das variiert von Kind zu Kind. Das Training gestaltet sich „zwar spielerisch, aber wir können natürlich keine Spieltunde anbieten. Wenn sich die Kinder in das normale Training einfügen, klappt es.“

Die Kleinen laufen zwei Mal pro Woche, und dann stehen noch je einmal Schwimmen, Radfahren und Ausgleichsport auf dem Trainingsplan. Ältere schwimmen zwei Mal. Und älter ist man ungefähr ab elf Jahren, je nach Körpergröße, Kraft und Ausdauer. Für den neunjährigen Niklas Schiffers ist das Pensum der Älteren schon heute ein Klacks. „Er ist für sein Alter sehr groß und kräftig super“, lobt der Trainer. Angefacht durch seine Schwester, die im Schwimmverein trainiert, habe Niklas schon „seit zwei Jahren gesagt, dass er mehr machen will“, erzählt Niklas’ Mutter. Der Viertklässler ist begeistert – hat viele Freunde gefunden, freut sich auf die Trainingscamps und die gemeinsamen Wochenenden mit anderen sportbegeisterten Kids. Und hat natürlich

Die Kleinen laufen zwei Mal pro Woche, und dann stehen noch je einmal Schwimmen, Radfahren und Ausgleichsport auf dem Trainingsplan. Ältere schwimmen zwei Mal. Und ältere ist man ungefähr ab elf Jahren, je nach Körpergröße, Kraft und Ausdauer. Für den neunjährigen Niklas Schiffers ist das Pensum der Älteren schon heute ein Klacks. „Er ist für sein Alter sehr groß und kräftig super“, lobt der Trainer. Angefacht durch seine Schwester, die im Schwimmverein trainiert, habe Niklas schon „seit zwei Jahren gesagt, dass er mehr machen will“, erzählt Niklas’ Mutter. Der Viertklässler ist begeistert – hat viele Freunde gefunden, freut sich auf die Trainingscamps und die gemeinsamen Wochenenden mit anderen sportbegeisterten Kids. Und hat natürlich

**„Man wird nicht schneller durch Überanstrengung, sondern durch ruhiges Grundlagentraining.“**  
**Bastian Kreuzing, Trainer der Triathlon-Kindergruppe**

Bei manchem mag so viel Training Stirnanzeichen hervor rufen. So viel Ausdauersport in dem Alter, ist das nicht ein bisschen viel? Doch Kreuzing kontert: „Ist es dann gesund, wenn Kinder nur vorm Computer hängen? Triathlon ist was für Kinder, die sich jeden Tag bewegen wollen. Die haben einen Riesenspaß und bestimmt keine Figurprobleme.“

Triathlon ist allerdings ein teurer Sport. „Man braucht ein Rennrad und das gibt’s nicht unter 600 Euro“, sagt Co-Trainerin Marlene Kreuzing. Drei, vier Mal die Woche ist das für ein Iron-Baby mühelos drin.



Ich in der Schule eine Kind im Sport.

„Hey Junge, was ist denn mit euch los?“ ruft Bastian der tobenden Meute am Beckenrand zu. Die ersten Bahnen haben sie bereits hinter sich. Die nächste Aufgabe: 200 Meter Kraulen, zwei Bahnen locker, zwei schnell.“ Die Distanzen bei Kids seien sehr kurz, aber die seien eben auch sehr schnell.

sich anstrengen, die Distanz durchhalten. Doch darum geht es bei den Kindern nicht. „Das ist die Herausforderung. Die machen das, um schneller zu werden.“



Volkstriathleten müssten

„Drei, vier Mal die Woche ist das für ein Iron-Baby mühelos drin.“

## Die Samstagsrunde



### 2007-Punkte-Abrechnung der Samstagslaufgruppe

Des Samstags weid om nung trainiert,  
in jedder tritt ene Pank,  
denn all die Läufer hunt kapiert,  
dat Loufe hält jesonk.

Än jenge jevve vür de Klehr,  
os Tempo liert me kenne,  
de mietste komme jeär da wier,  
janz heusch met os ze renne.

Än noeh e Johr, sonn schön lang Zitt,  
da bruucht me nüßß beröie,  
wajl jodder en Beluehnong tritt:  
Jät SöBes für ze köie.

Ja, liebe Samstagsläufer,  
2007 war auch für unsere Laufgruppe  
ein besonders gutes Jahr.  
978 soziale Startpunkte (= Smarties)  
wurden an den 52 Samstagen von  
insgesamt 69 Läufern/Läuferinnen  
gesammelt.  
9 Frauen und 6 Männer haben es  
diesmal wieder geschafft,  
ihre persönliche Punkte-Bestleistung (PB)  
zu verbessern, und sie haben sich damit  
das begehrte Rubbellos redlich verdient!

Nun heißt es fröhlich:  
**AUF EIN GUTES NEUES 2008 !!!**

Ich wünsche Euch allen Gesundheit,  
Fitness, Lockerheit und viele neue PBs!

Der aue penzionierde Liehrer

*Herbert*

Herbert und Ferdi	50 Punkte	
Ursula	45 Punkte	PB
Walter P.	44 Punkte	
Hans-Gerd	39 Punkte	PB
Matthias,	39 Punkte	
Albert	38 Punkte	
Rainer T.	36 Punkte	
Rainer G.	34 Punkte	PB
Gabi	32 Punkte	
Dirk	31 Punkte	
Ingrid	29 Punkte	PB
Lissi	28 Punkte	
Christiane	27 Punkte	PB
Christoph	27 Punkte	PB
Frank	26 Punkte	
Rainer E.	24 Punkte	PB
Felix	24 Punkte	PB
Hildegard	22 Punkte	PB
Walter C.	21 Punkte	
Herbert B.	20 Punkte	
Paul	20 Punkte	
Johannes	19 Punkte	PB
Gisela	17 Punkte	
Jörg	17 Punkte	
Inge	17 Punkte	
Gabi S.	16 Punkte	PB
Claudia	16 Punkte	PB
Michael	14 Punkte	
Karl	14 Punkte	
Simone	13 Punkte	PB
Michaela	12 Punkte	PB
Helga	12 Punkte	PB
Rainer E.	12 Punkte	
Uli	11 Punkte	
Jürgen	10 Punkte	
Bruce	8 Punkte	
Michael K., Manuela	6 Punkte	
Christel, Monika, Stephan	5 Punkte	
Mika, Angelika, Silke	4 Punkte	
Hans B.	4 Punkte	
Tobias, Birgitt, Pierre	3 Punkte	
Jutta, Holger, Jonas	2 Punkte	
Völker, Anne	2 Punkte	
Norbert, Rudi, Marion	1 Punkt	
Walter M. Annelie	1 Punkt	
Christine, Birk, Frank	1 Punkt	
Martina, Tanja 2, Finni	1 Punkt	

## Die Samstagsrunde



## Hubert-Küchen-Serie 10.000 m am 12.04.08



Ein Teil der Zähler



Herbert

### Hubert-Küchen-Serie 10.000 m am 12.04.08



Guido



Winni

## Geschichten, die der Leser 2008 schrieb Sylt 2008

Ihr kennt das mittlerweile... normalerweise jammere ich in dieser ersten Ausgabe des Jahres immer, darüber, dass ich mich aus Versehen beim „Milchkännchenlauf“ angemeldet habe und ich dann bei Windstärke 8 über die Insel geweht wurde. Oder halt, dass ich nicht genug trainiert habe, oder, oder, oder. Alles Ausreden ....

Dieses Jahr kam alles anders. Fleißig war ich den Winter über eisern 2-3 x die Woche mit Rucksack zur Arbeit gelaufen. Ich war über Weihnachten nicht „verfettet“ weil ich auf einen schönen, aber hohen Vulkan gewandert war und am Tag des Syltlaufs war das Wetter pünktlich zum Start auf einmal gut mit Wind von schräg hinten.

Wer hätte das gedacht?

Und auf einmal rollts da so. Kein Leiden; schöner Schiebewind, ein Tempo, was sich nach Laufen anfühlt und nicht nach Spaziergehen.

Ein paar Frauen sammelt man dann so ein, bis man in einer komfortablen Situation ist, die man sich besser nicht wünschen kann. Die erste Frau hat 4 Minuten Vorsprung (also uneinholbar - verstärktes Tempo und damit

verbundenes Leiden macht keinen Sinn), die dritte Frau ist 4 Minuten hinter einem (da lässt man nichts anbrennen).

Da kann man die Umgebung genießen, den Zuschauern freundlich zulächeln und sich ohne Stress in Richtung Ziel bewegen.

Dort kommt man, angefeuert von einer einzigen Aachenerin (Hildegard hatte sich trotz Verletzung aufgeopfert mitzukommen) vielen Lübbecker Berglöwen, bzw. deren Verwandte und Freunde ganz frohgemuts an.

Und jetzt?

Spätestens Ende Mai wird mich wieder die „drohende“ Nachfrage von meinen Lauffreunden aus Lübbecke erreichen, ob ich in 2009 wieder mitkomme.

Und wie jedes Jahr werde ich kaum Nachdenken, wenn ich „ja“ sage.....



Gabi Reiners

## Deutsche Marathon-Meisterschaften 2008

### Ziel ist da, wo Ziel draufsteht oder die letzten 200 Meter

Jetzt war es also soweit:

1. Winni hatte ich davon überzeugt, dass Hamburg dieses Jahr nicht der richtige Lauf sei, weil Deutsche Meisterschaften doch was vollkommen anderes sind und außerdem der Geburtstag seiner Schwiegermutter ein Ereignis sei, das er nicht verpassen durfte.

2. Ferdi konnte sich auch nicht hinter irgendeiner vermeintlichen Verletzung verstecken. (Tennispielen, Sprinttraining mit netten, jungen Frauen und Treppenklettern in Landgraaf wurden zum Tabu erklärt). Und in netto 2 Monaten Training war er so fit wie ich nach 4 Monaten.

3. Herbert hatte sich von der Quälerei des Marathontrainings verabschiedet und findet jetzt die Schinderei auf den kürzeren Strecken viel schöner. Aber, lieber Herbert, nach diesem wahrscheinlich wechseljahrsbedingtem Ausrutscher wirst du sicher irgendwann wieder in den Kreis alter Dauerläufer zurückkehren.

4. Michael hatte sich bereit erklärt trotz mangelnden Trainings als letzte Sicherung mitzulaufen, selbst wenn es nur 3:30 werden sollten. Später sollte

sich herausstellen, dass das im Endeffekt sehr nützlich hätte sein können.

So hatte ich es also geschafft, dass wir für Mainz eine prima Mannschaft hatten und vor allem, dass ich trotz eindeutig geringster Lauferfahrung und vergleichsweise bescheidener Ergebnisse dabei war.

Die Fahrt verlief für jemanden, der sonstige Fahrten mit Winni, Herbert oder Walter zu Wettkämpfen gewohnt ist, erfreulich ruhig und gelassen.

Keiner brauchte sich bei flottem Tempo mit Winni angstverzerrt am Haltegriff festzuklammern, keiner musste kurzfristig mitten auf einer Kreuzung das Steuer an Herbert übergeben, damit der bar jeder Vernunft rückwärts über dieselbe schießt, um dann in die seiner Meinung nach richtige Richtung zu fahren und keiner musste Walter sagen, er möge doch bitte beide Hände ans Steuer nehmen, nach vorne gucken und nicht einen langen Umweg zur billigsten Tankstelle fahren.

Schließlich fuhr Winni sogar den Wagen selbständig in die Tiefgarage und, es sei vorweggenommen, auch Sonntagabend wieder hinaus. Im Prinzip kann man also sagen die mentale Verfassung war ok bzw. mindestens gefestigt.

Dann aber hat uns Michael, den wir erst in Mainz trafen, durch seine Laufanalyse beim abendlichen Nudelessen klargemacht, dass die Strecke schwer sei, der Lauf erst bei Kilometer 28 beginne und er uns nur „theologischen“ bzw. „theoretischen“ auf jeden Fall „theo...“-Beistand leisten könne, da er in realistischer Einschätzung (oder war es Bärbels Einschätzung?) seines Leistungsvermögens seine Laufklamotten zu Hause gelassen habe.

Die Nacht war ruhig, jedenfalls für Winni, Michael und mich; Ferdi musste seinen Schlaf, fast wie in einem letzten Training, in Intervalle einteilen, da Michaels Schlafgeräusche ihm nur einen 2-Stundenrhythmus an Schlaf erlaubten.

Dank ausgeklügelter Vorbereitung gelang es uns am nächsten Morgen, nachdem Winni sein Breichen

getrunken hatte, innerhalb von nur 1 1/4 Stunden (5.45-7.00) frühstücksfertig zu sein. Anschließend hielten wir uns noch solange wie möglich im Hotel auf, denn draußen knallte die Sonne schon fürchterlich. Dann zum Einlaufen, incl. gemeinsamen Pinkeln mit Wolf-Dieter Poschmann (Teilnehmer der Prominentenstaffel) und ab zum Start, wo Michael uns noch den Laufsegen gab.

Wir hatten zwar von Hamburger Zeiten geträumt, aber, wie bereits gesagt, schon Samstag Abend war klar, dass das in Mainz ein anderer Lauf würde, denn die Strecke war schwerer (nicht nur die Scheiß-Rhein-Brücke, sondern auch noch weitere „leichte“ Steigungen sowie am Sonntag 23 Grad im Schatten und teilweise Gegenwind). Die Stimmung, wenn man denn davon reden kann, ist nicht mit Berlin oder Hamburg zu vergleichen. Es ging z. T. durch öde Industriegebiete (mit Wendepunkt) und nur 2 km (die 2x zu durchlaufen waren) durch das eigentliche Zentrum mit Zuschauern, aber dafür auch über Kopfsteinpflaster, auf das man sich konzentrieren musste.

Es war eine Qual, die nur dadurch gemildert wurde, dass Winni Gott sei dank ein Hotel direkt bei Start und Ziel gebucht hatte, so dass wir nach dem Zieleinlauf nur 100m zum Hotel gehen mussten (mehr wäre bei mir auch nicht drin gewesen).

Von dem Lauf selbst kann ich nicht so viel berichten, da ich erfahrungsgemäß auch nicht soviel davon mitbekomme. Mit Ferdi hatte ich ausgemacht, dass wir mit 4:10/km beginnen, wenn es aber „etwas“ schneller wäre, das auch ok sei. Ansonsten sollte jeder so laufen, wie er sich fühlt. Das Problem dabei ist allerdings allgemein bekannt, auch uns beiden, obwohl es nichts nützt; wenn ich mich mit Ferdi zu einem lockeren Training treffe, dann jubeln wir uns immer gegenseitig hoch und zum Schluss war es dann, wie es so schön heißt, für einen langsamen Lauf doch noch recht schnell oder wir sagen nach ca. 8km: „Das war's!“ und dann geht es im selben Tempo weiter. Also die ersten 5km in 4:04 und dann, ich nahm vorsichtshalber etwas raus, die zweiten 5km in 4:06. Ob es ein Fehler war, weiß man nicht, ist auch jetzt zu spät. Bis Kilometer 16 ging Ferdi weg, kam mir dann aber wieder langsam entgegen und als uns dann

ca. bei Kilometer 17 Winni nach einer Wendemarke entgegen kam und ich ihm aufmunternd zurief, meinte ich bei Ferdi ein leichtes Staunen feststellen zu können. Auf jeden Fall waren wir uns einig, dass wir schon ganz nett fertig waren und jeder in seinem Rhythmus weiterlaufen musste. Bei Halbmarathon waren wir bei 1:27:16 bzw. 1:27:31. Das war nach Planung, wären wir nicht so kaputt gewesen. Danach kam die verdammte Rhein-Brücke, wo man sich nur, soweit die Vernunft noch verfügbar war, in mittlerem Tempo hinter einen anderen Läufer klemmen konnte, um auch auf dem Rückweg mit Anstand durch zu kommen. Ich blieb also hinter einem langen Schlacks, der halb so viele Schritte machte wie ich und recht locker drauf war, allerdings auch bei Kilometer 28 den Lauf nach einem 2/3 Marathon (Mainzer Spezialität) beendete. Das war nicht sehr motivierend im Gegensatz zu dem guten Zuspruch von Michael, der da genau an einem strategisch wichtigen Punkt stand.

Danach wurde es wie immer grausam, weil ich glaubte, sehr langsam zu laufen und nur die Tatsache, dass die Uhr Kilometerzeiten um 4:30 anzeigte, konnte einen bei der Stange halten. Schließlich hatte ich noch fast ein Déjà Vu-Erlebnis mit Berlin 2006, d.h.: ab km 41 kurz vor dem Kollaps, bei 42 kurzes Gespräch mit dem Sani und dann die letzten 200 Meter kreidebleich ins Ziel; aber diesmal auf eigenen Füßen und nicht auf der Trage (was doch so eine Mannschaftswertung alles bewirkt). Wenn meine Uhr stimmt war ich bei Kilometer 41 bei 2:53, damit ist klar, was los war. Ich muss also nur noch die letzten 200 Meter trainieren, sonst stimmt alles (vgl. Titel).

Für Ferdi, der kurz nach mir reinkam, hatte das natürlich zur Folge, dass er sich direkt nach seinem Zieleinlauf von Winni, der schon geraume Zeit auf uns wartete, anhören musste, dass er nicht so schlecht aussähe wie ich. Im Klartext heißt das: "Du hättest auch etwas schneller laufen können."

Ansonsten ging es (den beiden anderen ja sowieso) mir nach einiger Zeit, auch durch die prima Betreuung durch Michael, der etwas besorgt schien und mich sehr pfleglich betreute, wieder schnell sehr gut.

Ich kann ja nur bedingt für die ganze Gruppe sprechen, aber ich glaube, wir müssen zufrieden sein.

3. Platz in der Altersklasse mit der Mannschaft bei Deutschen Meisterschaften ist nicht schlecht.

Der 2. (Sulzburg-Laufen) war etwas mehr als 2 Minuten vor uns, wäre also eigentlich zu packen gewesen, wenn es bei uns allen optimal gelaufen wäre. Nur zur Einstufung der Sulzburg-Laufener, die waren in Calw (Dt. Halbmarathonmeisterschaften)

Halbmarathonzeiten von 1:16, 1:18 und 1:22 gelaufen. Somit sind die 2 Minuten Abstand nicht so schlecht.

Der 1. (Dodenhausen) war 8 Minuten vor und hatte eine sehr ausgeglichene Mannschaft (alle drei 2:50er Zeiten).

Vielleicht kann man im Nachhinein sagen, es wäre gut gewesen, wenn Michael mitgelaufen wäre, denn die 4. Mannschaft war ca. 1,5 Stunde hinter uns, so dass wir auf jeden Fall Dritter geworden wären, andererseits wäre z. B. Ferdi (der „mangels Erfahrung“ nicht unbedingt ans Limit gegangen ist) dann mehr auf Risiko gelaufen und hätte sicher noch den 2. Platz herausgeholt, denn ich glaube bei Winni war nicht viel mehr drin und bei mir sowieso nicht. Aber hinterher ist man immer schlauer.

## Deutsche Marathon-Meisterschaften 2008

Ergebnisse:

Deutsche Meisterschaften:

Winni: 2:45:07 (2:45:02) , 56., 7. M50

Rainer: 3:00:50 (3:00:43), 129.,16. M 50 (runtergemeldet)

Ferdi: 3:02:56 (3:02:50), 138., 18. M50 (runtergemeldet)

Mannschaft: 8:48:35 (Summe Nettozeiten), 3. Platz

Gutenberg Marathon:

Winni: 2:45:02, 61., 7. M50

Rainer: 3:00:43, 154., 11. M55

Ferdi: 3:02:50, 165., 15. M55



von links: Ferdi Schlag, Winni Willems, Rainer Theß

**Deutsche Marathon-Meisterschaften 2008**



#### 4 Frauen, 3 Länder, 2 Altersklassensiege, 1Mannschaftssieg – **KELMIS**

Gerade rechtzeitig Ende April meinte das Wetter wieder auf Temperaturanstieg umzuschwenken, wie immer wenn der Dreiländerlauf in Kelmis vor der Türe steht. Da gemeldet, gab es für 4 DLC Frauen aber kein Zurück und vor Ort stellten wir fest, dass auch noch Guido Lischewski und Rainer Gülpen an den Start gingen. Wie gewohnt herrschte wieder eine vertraut nette Atmosphäre und die Veranstalter überraschten erneut mit einer Streckenänderung. In den letzten 7 Jahren gab es – so glaube ich- kein Mal eine identische Streckenführung. Aber nun gut, auf dem Sportplatz starten ist ja auch netter als auf der Straße. Dass aber deshalb auch der Lauf auf knapp 16km ausgedehnt wurde, verschwiegen die Belgier heimtückisch. Eliane machte von Anfang an Tempo, Inge und Ingrid etwas moderater hinterher und ich beobachtete das Ganze von hinten. Wer den Lauf nicht kennt, sollte sich wirklich einmal die Zeit nehmen und mitlaufen. Er geht von Kelmis startend über den Moresneter Weg zum Dreiländerpunkt, von dort hinab und hinter der Siedlung Steppenber

wieder zum Dreiländerpunkt hoch und zurück nach Kelmis. Das war die Kurzform. Die Anstiege zeigen sich dann schon etwas länger. Nach Verlassen des Waldes währte man sich dem Ziel nah. Doch da nahm der Variantenreichtum seinen Lauf. Hinter jeder Kurve wurde das Ziel vermutet jedoch durch Entfernungsangaben der Streckenorder wieder in ‚weite‘ Ferne gerückt. Die anderen DLCer nutzen derweil die Zielwiese zum ‚Auslaufen‘ und überall tummelten sich mehr oder weniger geschaffte Läufer mit ihren Isogetränken. Zügig wurde in der Turnhalle die Siegerehrung durchgeführt. Dabei konnten sich Inge und Ingrid über einen MP3-Player als Preis für den Altersklassensieg freuen. Eliane als schnellste unserer Gruppe, wurde zweite in der W45 und gemeinsam wurden die drei Damen Mannschaftssieger bei den Frauen. Die Siegprämie wurde netterweise durch 4 geteilt und somit hatte jede von uns einen Gratisstart.

Neben der guten Organisation ist es wirklich noch erwähnenswert, dass für 240 Läufer ein preiswerter Chiplauf (Nettozeit) und eine kostenlose

Startnummerntombola angeboten werden, bei der so mancher DLC Läufer schon mit einem praktischen Tischgrill nach Hause gehen konnte.



von links: Inge, Eliane, Claudia und Ingrid

## Wochenende in Hirschrott oder wie bei Tauben Empfängnisverhütung funktioniert

Also eigentlich dachte ich, wir hätten uns da zu einem ruhigen Wochenende in der Eifel verabredet, um zu wandern und zu laufen und quasi Askese zu üben. Dachte ich –

doch irgendwie kam alles anders.

Wir – das waren 8 laufbegeisterte Frauen vom DLC.

Wir hatten uns für unseren Rückzug ins Wochenende das „Ende der Welt“ ausgesucht. Oder besser: das Ende einer Sackgasse. Denn dort liegt Hirschrott, ein beschaulicher Ort mit geschätzten 30 Einwohnern und mind. so vielen Pferden, Hunden und Hühnern. Die Pension Waldstube liegt am Waldrand und wenn man dort ankommt, wird man vom freundlichen Schwanzwedeln zweier Hunde begrüßt. Während sich der schüchterne Stopfen nicht so recht an uns heranwagte, war Ben, als wahrer Frauenliebhaber, um jede Streicheleinheit verlegen. In der Pension Waldstube sind mittlerweile alle Zimmer liebevoll saniert und Pensionswirtin Martina Hensen sorgt mit ihrer freundlichen Art direkt dafür, dass man sich dort wohlfühlt.

Zuerst wurde natürlich die Zimmerbelegung geklärt. Wobei unsere „Kleinen“ (Inge und Claudia), im Weiteren liebevoll „unsere Zwerge“ genannt, in Anbetracht ihrer kurzen Beine gnädigerweise das Zimmer im 1. OG erhielten. Die „Grossen“ waren bereit, den Anstieg bis ins 2. OG zu absolvieren. Petra und Eliane glaubten sich beim Belegen der „blauen Suite“ im Vorteil – hatten sie doch jetzt ein schönes blaues Sofa in ihrem Zimmer. Der damit verbundene Nachteil, den sie nicht erkannt hatten, bestand darin, dass das Sofa am Abend von 4 Sekt trinkenden Frauen belegt war, die erst nach dezentem Hinweis von Petra „Es ist spät und Zeit zum Schlafen“ das Feld bzw. das Sofa räumten. Na – da lobte ich mir doch eine Zimmerbelegung im normalen „orangefarbenen Doppelzimmer“ mit Christiane. Da hatte alles seine Ordnung und ich konnte tief und fest schlafen. Im Gegensatz zu der Hälfte unserer Zwerge (s. Rubrik Aufgeschnappt – „mir wars zu ruhig zum Schlafen“).

Unser Zimmer hatte natürlich auch einen phantastischen Balkon, den wir bei dem genialen Wochenendwetter (8 -10° und Regen) ausgiebig nutzten.

Als das dann mit der Zimmerbelegung geklärt war, gingen wir wandern. Von der Waldstube geht's da erst mal einen kleinen Hang mit gefühlter 50%er Steigung hoch, bevor man auf einer wundervollen Hochfläche zu in Blüte stehenden, Ginsterbüschen gelangt. Dort gab es auch eine Schafherde mit weißen „Nichtschaften“. Als Städter vermuteten wir, dass es sich um hornlose Ziegen handelte. Gewissheit erlangten wir allerdings bis zum Ende des Wochenendes nicht, weil wir uns natürlich nicht trauten einen Einheimischen nach der Wahrheit zu fragen. Nach einer Stunde kamen wir in Dreiborn an. Ebenfalls ein beschaulicher Ort – dachte ich. Da steht da am Ortseingang ein Schild, dass dort ein Fabrikverkauf für Bekleidung sei. Nachdem zunächst nur Inge Interesse bekundet hatte, waren auf einmal alle Frauen, bis auf Martina und mich, in der Fabrik verschwunden. Martina und ich staunten und machten es uns bei gemütlichen 14° C und Nieselregen auf der einzigen Bank im Ort bequem.

Diese lag strategisch günstig zwischen Kirche und der einzigen Gaststube im Ort. In der Gaststube wurde gerade eine goldene Hochzeit vorbereitet, so dass uns nichts übrig blieb, als die Zeit zum Quatschen und für das Abschließen von Wetten zu nutzen. Z. B., ob der Rest unserer Gruppe nach dem „Abshoppen“ noch den Weg zur Kirche finden würde und wenn ja, wie.

Als der Regen stärker wurde und der Nachmittag fortgeschritten war, gingen wir den Abshoppern entgegen. Claudia, glücklich mit Schnäppchen im Gepäck, stand schon an der Tür. Die Verkäuferin gab uns noch die ultimativen Tipps für die Weiterwanderung nach Vogelsang, während Maria noch in der Umkleide steckte.....

Also Vogelsang haben wir dann nur gestriffen, weil das wohl doch noch weit gewesen wäre. Unterwegs hatten wir ja auch noch Irene und Ingo getroffen, die uns bestätigten, dass es, egal in welche Richtung, noch weit sei und dass wir Martina in Hirschrott grüssen sollten. Also gingen wir nach Einruhr, weil es da Kaffee und Kuchen gab.

Beim Kuchen erzählte uns Petra dann, wie bei Tauben die Empfängnisverhütung funktioniert und wir waren alle – voll der Informationsflut – am Ende des Tages nicht sicher, ob wir das Wochenende nicht als Fortbildung steuerlich absetzen können würden.

Dann gingen wir nach Hause und mit jedem Schritt Richtung Hirschrott wurde die Gruppe langsamer. Erst waren es Ziegen, die gefüttert werden mussten, dann die Pferde und schließlich war es auch einfach das sture Staunen über die Fauna, das zum Anhalten berechtigte. Endlich in Hirschrott angekommen ging der Aktivitätsdrang nicht mehr über das Öffnen von Sektflaschen und die Vorbereitung auf das Abendessen hinaus. Nur Maria und Martina hatten sich noch zu einem Läuferchen aufgerafft. Das Abendessen – selber von Martina zubereitet – war lecker und nachdem wir alle vollgefüttert waren, machten wir noch eine Nachtwanderung durch den Ort. Natürlich mussten wir noch bis zu den Pferden und den Ziegen gehen, damit diese auch noch gefüttert werden konnten. Außer Fröschen, Käuzchen, ein paar Holländern und uns, war an

diesem Abend in Hirschrott niemand mehr unterwegs. Was vermutlich auch an einem Wochentag nicht anders ist....

Am nächsten Morgen war es ungemütlich frisch und nieselig.

Aber wir liefen tapfer von Hirschrott um den Obersee und zurück und die Landschaft war wunderschön.

Nach dem Laufen (knapp 3 h) waren wir alle fix und foxi, so dass das avisierte Ziel – unser Fortbildungswochenende auf Vogelsang fortzusetzen – fallengelassen wurde und anstatt dessen, das neue Cafe in Ruhrberg am See ausprobiert wurde. Dort war es lecker und schön warm. So recht wollte keiner von uns diesen gastlichen Ort verlassen.

Immerhin rafften wir uns irgendwann auf und besuchten noch den Infopavillon an der Staumauer. Unterwegs gab uns Petra noch wertvolle Informationen zu baulichen Maßnahmen am Ufer. Nun ist ja auch Wasser ihr Metier. Und davon gibt es im Rursee z. Zt. genug.

Fazit: Das Ende der Welt in netter Gesellschaft war das Wochenende wert!

Gabi Reiners

## **Alter an sich ist schon eine Leistung**

### **3x5000m Staffel Simonskall**

Schon einige Wochen vor dem Lauf sprach mich Ferdi auf eine neue Klassenwertung in Simonskall an, nach der es neben der Ü 150 (soll heißen, die Summe des Alters der Teilnehmer muss mindestens 150 sein), die im letzten Jahr vom DLC gewonnen wurde, erstmalig eine Ü 175 (hat nichts mit dem vor vielen Jahren gestrichenen Strafrechtsparagrafen zu tun) Wertung geben wird.

Rainer und Ferdi hätten mich ausgeguckt, nicht wegen meiner läuferischen Qualitäten sondern wegen des Alters.

Damals gerade wieder in einer bescheidenen Aufwärtsphase, sagte ich spontan zu.

Ja und dann machte die Formkurve bedingt durch Fuß und Rückenprobleme eine unverhoffte Richtungsänderung, so dass ich versuchte, aus dem Vertrag wieder auszusteigen.

Das nahmen die beiden aber gar nicht richtig zur Kenntnis. Wie ich ins Ziel käme sei völlig gleichgültig, wichtig sei, dass ich rein käme, denn nicht meine Zeit sondern meine 65 zählten schließlich. Diese Art von Motivation

fällt offensichtlich nur studierten Psychologen ein. So „geschmeichelt“ erlag ich schließlich dem Werben entgegen ärztlichem Rat.

In dem malerischen Eifeltal Simonskall hatte sich die gesamte westliche Laufwelt versammelt. Neben uns dreien (Ferdinand Rainer und Hans-Gerd) auch die übrigen Warmblüter des DLC, Winni und Walter C., letzterer war ziemlich aufgeregt, weil das Rennpferd Herbert noch nicht in der Box stand und so wie's aussah auch nicht kommen würde. Es galt also einen 3. Läufer zu finden um auch die Ü 150 komplett zu machen. Schließlich erklärte sich Ferdi bereit, beide Staffeln zu laufen.

So stand dann mein 3. Mann gemeinsam mit mir in der Startbox, um sich nach dem Start aber rasch von mir zu distanzieren. Schließlich musste Ferdi ja den Wechsel von mir auf Rainer noch überwachen und sich auf seinen 2. Start nach Rainer vorbereiten.

Erfolg dieser Aktion:

1. Platz (von 20 Mannschaften)Ü150  
DLC Aachen in 00:56:16,

Ferdi, Walter (sehr happy weil unter  
20min), Winni

1.Platz (von 6 Mannschaften)Ü170  
DLC Aachen in 01:03:58,

Hans-Gerd, Rainer T. und Ferdi  
Entgegen der Ausschreibung wurde  
die Ü175 auf Ü170 abgeändert weil

offensichtlich der Andrang in der 175  
etwas schwach gewesen wäre (da  
hätte ich dann wirklich gehen dürfen).

Wie die Ergebnisliste zeigt, kam es  
unter den veränderten Bedingungen  
nun doch auf die Zeit an (2. Rückstand  
3 sec.). Also nicht nur Alter zählt.

Dann bis zum nächsten Jahr, vielleicht  
gibt es in dieser Alterklasse dann  
„Nachwuchs“. Hans-Gerd Vogelsberg

### DSDS, HKBS oder GNTM

Zeitgleich mit zwei anderen  
Großereignissen startete im April die  
2008er Ausgabe der Hubert-Küchen-  
Bahnlauf-Serie. Nachdem Ehrenguru  
Michael die Aufnahme einer  
Jugendserie (1.500m, 3.000m,  
5.000m) ins Programm angeregt hatte  
und dafür die Aachener Meile zum  
Opfer gefallen war, gab es beim ersten  
Termin im April schon heftige  
Diskussionen.

Für die Damen und Herren waren  
10.000m vorgesehen, für die Jugend  
1.500m. Nun sollte man meinen, eine  
Ausschreibung sei leicht verständlich  
und Vertreter von befreundeten  
Aachener Vereinen wüssten um die  
Alterklassen von Jugend A und Jugend  
B (im Jahr 2008 die Jahrgänge 89 bis  
92) aber nein - man wollte noch ein

paar Trainingseinheiten für  
Mittzwanziger auf kürzerer Distanz.  
Leider gab es hierfür bereits Zusagen  
seitens des DLC's, was zur Folge  
hatte, dass Jugend A und Jugend B  
laut Wettkampfordnung nicht  
zusammen in einem Lauf starten  
konnten, da nun auch ‚Männer‘ am  
Start waren.

Hallo?! Joopi Heesters darf auch nicht  
bei DSDS mitsingen, weil er für einen  
Auftritt üben muss! Aus den  
notwendigen zwei Läufen wurde dann  
wieder unter zgedrückten amtlichen  
Augen ein Lauf und Jeder lief mit  
Jedem.

Die Läufe gingen insgesamt gut über die Bühne – äh Bahn und die Rundenzähler, die sich nach einem strengen Auswahlverfahren qualifiziert hatten, liefen unter den interessierten Blicken des Ehrengastes Frau Küchen zur Höchstform auf. Es wurde immer kälter und feuchter und am Abend standen die Tagessieger Astrid Schmitz und Stefan Klewenhagen fest. Beim zweiten Lauf Anfang Mai, bei etwas wärmeren Temperaturen und nur noch 5.000m Distanz, wurde ein ähnlich großes Starterfeld verzeichnet. Nur bei der Jugend wurde schnell sichtbar, dass max. 3 Teilnehmer für die Serienwertung in Frage kamen. Nachdem bei DSDS der Sieger schon feststand, sollte bei HKBS am 20.05 die Entscheidung fallen. Dem Anlass angemessen, wurde durch die Kolonne des Grünflächenamtes noch ein Betonsockel gegossen, der für die nächsten 20 Jahre eine Suche nach dem Glockenständerloch hinfällig werden lässt. Eigentlich schade, denn die Suche im Rasen vor jeder Veranstaltung, konnte ohne Übertreibung als Highlight betrachtet werden. Vor Beginn der Läufe gab es bei den Männern noch mehrere Möglichkeiten zum Gesamtsieg und sogar der DLC Läufer Guido

Lischewski hatte einen Platz auf dem Treppchen fest im Blick. Bei den Jugendlichen gab es leider nur noch 2 Teilnehmer an der Serie (Britta Baudisch und Carina Döring) und bei den Damen zeichnete sich wie im Vorjahr der Sieg für Claudia Leschnik (ATG), ab.

Nachdem Mussa Hudrog von der ATG unter 9 Minuten das Ziel erreichte, stand mit ihm der Sieger der Serie 2008 fest. Auf dem zweiten Platz folgte mit geringem Abstand der Vorjahressieger Stefan Klewenhagen (DJK J.S. Herzogenrath) und auf Podest drei konnte sich Guido Lischewski DLC Aachen platzieren.

Insgesamt konnte man auf drei gelungene Termine zurückblicken, die anders als im Vorjahr, nicht nur elektronisch gestoppt wurden, sondern sogar bei der letzten Veranstaltung in den Genuss der neuen Zeitmessanlage kamen. Dies machte sich bei der Dauer der Auswertung der Läufe positiv bemerkbar. Alles in allem konnte man mit der Zuschauerzahl und den fast 200 Startern zufrieden sein. Zu erwähnen sind auch die vielen helfenden Hände im Hintergrund:

Ingrid und Wilfried bei der Starnummernausgabe, Winnie als Hüter der Kasse, Uwe als Herrscher über Laptop und Urkunde, Philipp, Sarah und Johannes bei der Zeitnahme, Hubschi an der Pistole, Hans-Gerd am Handmikro (er wünscht sich jetzt eins zu Weihnachten), Siegfried an der Stoppuhr, Hans an der Glocke und Klaus als Mann des Einlaufs.

Danke auch den Rundenzählern, die in wechselnder Besetzung bewiesen haben, dass Deutschland zu Unrecht bei Pisa versagt hat. Hier seien nur drei exemplarisch für alle genannt.

Als Newcomer des Jahres: Inge W., im ersten Jahr dabei und schon alle Runden der Serie gezählt und als Fremdzähler des Jahres: Die Triathleten Meik und Ingo.

Im nächsten Jahr wird es sicher ein paar Änderungen geben (Nachmeldegebühr / Jugendserie etc). Man sollte jedoch daran festhalten, den Ausklang am Grill zu feiern. Es war nett mit Helfern, Kampfrichtern, Siegern und Besiegten manche Wurst zu wenden und auf eine schöne Veranstaltung anzustoßen. Claudia Creutz

### **Triathleten sollte man nicht das Fahrrad klauen**

Hallo liebe DLCler, vor einiger Zeit hatte ich Euch gebeten, nach meinem gestohlenen Fahrrad Ausschau zu halten. Danke, ich war echt überwältigt von Eurer Hilfsbereitschaft: Einige wollten den Dieb verprügeln, andere haben den Fahrrad-Steckbrief ausgedruckt und ständig in der Handtasche mit sich herumgetragen (auch beim Lauftraining, Hildegard?), damit sie verdächtige Gegenstände sofort überprüfen können, wieder andere sind

nur knapp der Kollision mit Laternen, Fußgängern oder Bordsteinkanten entgangen, weil sie, total fixiert auf blaue Räder, nicht mehr auf den Verkehr achten konnten. Wie Ihr seht, das Engagement war enorm, und die freudige Mitteilung ist: Das Rad ist nicht durch die Maschen des DLC-Netzwerks geschlüpft. Der Clou war, dass mir das Fahrrad selber über den Weg fuhr:

Es kam mir entgegen und auf ihm saß ein kleiner dicker Mann. Das war wie ein Schlüsselreiz und ich verfolgte den Mann (ich war mit dem Rennrad unterwegs) und brachte ihn zum anhalten. Leider wollte er nicht wahrhaben, dass er auf meinem Fahrrad fährt und weigerte sich, es mir auszuhändigen. Als ich mit der Polizei drohte, riss er sich los und fuhr ganz schnell weg. Mir schoss das Adrenalin in jede Pore und beim Versuch, hinterherzufahren, legte ich mich fast auf die Klappe, weil ich Handy und Handschuhe in den Händen hielt und nicht ins Pedal kam. Nach einigen Schlenkern gelang mir doch noch ein Sprint und nach ca. 100 m (na sagen wir 200 m) hatte ich ihn eingeholt. Er sah schnell ein, dass seine Laktattoleranz für weitere Fluchtversuche nicht ausreichte und fing mit den Verhandlungen an. Auf meine Ankündigung hin, ich würde so lange hinter ihm herfahren, bis er nicht mehr kann, fing er an zu jammern. Er hatte große Angst vor der Polizei und vor seiner Frau und wusste nicht, wie er ohne Rad nach Hause kommen sollte. Also erklärte ich mich bereit, ihn

bis nach Vaals zu begleiten, wo er mir das Rad geben könne. So ist es dann auch geschehen, nicht ohne mir zu versichern, er habe das Rad von einem Hehler gekauft und er würde sich das Geld zurückholen. Mir wars wurscht, ich war happy, dass ich mein zwar etwas geschädigtes Schätzchen wieder hatte und hatte jetzt nur noch das kleine Problem, mit zwei Fahrrädern dazustehen und noch ungefähr 10 km nach Hause zu müssen. Glücklicherweise war Volker (guter Freund, wohnt in Vaals, DLC Mitglied) zu Hause und nahm das Rad in seine Obhut. Da ich nun wusste, wo der Mann wohnt und wie er heißt, habe ich ihn angezeigt. Die Polizei war nicht sonderlich enthusiastisch und wollte den Fall an die niederländischen Kollegen weiterleiten. Als ich das Rad bei Volker abgeholt habe, war es schon fast wieder heile und sah aus wie neu. Danke Volker. Und die Moral von der Geschichte: Viele Augen sehen mehr als zwei und Sprinttraining lohnt sich. Brigitte Krings

## Lebenszeichen von der Reichenau

Guten Samstag zusammen,  
für die, die es interessiert eine kleine  
Zusammenfassung der letzten  
Wochen:

Montag:

Abschluss Training... es fehlte Mattes  
Ridder unentschuldig ... ich war  
enttäuscht und erwarte eine schriftliche  
Entschuldigung unterschrieben von  
den Eltern, Großeltern und dem  
örtlichen Bademeister ;)... Beim  
Wegfahren kullern bei Petra die ersten  
Tränen.

Mittwoch:

Frauke und Ingo kamen spontan vorbei  
und haben sich verabschiedet vielen  
Dank für die Mutente... Sie hat schon  
einen Platz in der Badewanne  
gefunden. Anschließend Abschluss-  
Schwimmen in der Osthalle, hatte die  
Badehose vergessen und durfte die  
vom Bademeister tragen als  
Dankeschön hab ich ihn ins Wasser  
geschmissen... nach 1500 harten  
Metern gab es ein Fläschchen Sekt.

Donnerstag:

Um Kartons zu sparen haben wir damit  
begonnen unseren Weinvorrat, der auf  
der Party überraschend aufgefüllt  
worden war zu minimieren... ohne  
nennenswerten Erfolg.

Freitag:

08:30: Die Umzugsfirma steht vor der  
Tür...es geht los

14:00: Die Wohnung ist leer. Bis auf  
unsere Rennräder, ein paar Klamotten  
und den wichtigsten Unterlagen  
befindet sich unser komplettes Hab  
und Gut irgendwo zwischen Aachen  
Frankfurt und Konstanz... kein schönes  
Gefühl

18:00: Übergeben den Schlüssel an  
den Nachmieter... das wars also !?!?  
(Nähere Infos zum Nachmieter kann  
Holgi geben)

19:00: Essen bei den Eltern

21:30: nisten uns bei einem Freund für  
die letzte Nacht in AC ein

23:59: Licht aus

Samstag:

bis in den frühen Nachmittag sind wir  
mit allerlei Abschieden beschäftigt...  
jetzt wirds ernst ... bleiben bis  
Montagsmorgen bei Petras Eltern

Montag:

02:30 aufstehen

07:55 Ankunft auf der Reichenau...Wo  
sind die Möbelleute??? ...Es  
vereinbart, dass sie zwischen acht und  
neun kommen sollten

09:00 Keine Möbelleute in Sicht, ob sie das Zeug vertickt haben? Gut das die Rennräder bei und im Auto waren.

09:30 Die Möbelleute sind doch gekommen... haben was von Stau gefaselt

15:00 Möbelleute sind wieder weg. So schnell wie Sie ausgeräumt haben, haben sie auch wieder eingeräumt... Naja, die Küche haben sie nicht wieder aufgebaut

19:30 haben Pizza Service gefunden der auf die Insel liefert...

21:30 fallen ins Bett

Dienstag- Freitag:

Die letzten Kartons werden ausgepackt...

Durchschnittliche Fahrten zum Baumarkt : vier pro Tag.

Freitagmittag: Spiegel im Bad aufgehängt... Bilder an die Wand genagelt... FERTIG ... Wir sind umgezogen.

Das wars

vielen Dank für fast 10 Jahre

Uli Stormanns

Burgstr. 2

78479 Reichenau

### **Protokoll des ersten Reha-Cineasten-Läufertreffs e-mail Claudia Creutz vom 11.04.08, 23:03 Uhr**

Hallo Mädels,  
stichwortartig werde ich den Verlauf des Abends wiedergeben.  
anwesend: Ingrid, Maria, Liz, Petra, Bigi, Christiane A, Martina, Inge, Gabi S., Angelika, Christiane, der Unterzeichner sowie eine freundliche und eine unfreundliche Bedienung.  
Nach dem Austausch der verschiedenen Gebrechen und Aussprache von Genesungswünschen, wurde sich dem Salatverzehr gewidmet. Mit und ohne Brot.  
Anschließend wurden die in naher

Zukunft feststehenden Lauftermine diskutiert. Die eingetragenen Teilnehmer kümmern sich beizeiten um die Anmeldung selber! Nur bei dem ersten Termin hat sich Ingrid bereit erklärt diese gemeinschaftlich vorzunehmen.  
Also wer laufen will, bei Ingrid melden - u. U. mit Chip Nummer. 26.04. Kelmis: Ingrid, Christiane A., Inge, Claudia;  
31.05 Aidslauf: Christiane A., Hildegard,  
31.05 Mützenich HM: Gabi S., Claudia;  
15.06 AC HM: Christiane A,

15.06 Hahner Kitzenlauf: Claudia, Gabi, Ingrid sowie als Coach Angelika  
 21.06 Herzogenrath: Maria, Petra, Christiane, Gabi S, Claudia, 02.08. Dürwiss: Martina, Maria, Bigi  
 Ins Gespräch gebracht wurden die Läufe in Echt (Info folgt von Bigi), 25.05. Baesweiler (Maria, Bigi, Petra), sowie Monschau 10.08. (Christiane und Gabi und evtl. eine Staffel) Aus dem Wortschatz der DLC Ladies werden die Worte Wegberg und Rakkeschlauf ersatzlos gestrichen. Eine Neigung zum Rückfall ist bei Petra zu befürchten! Das nächste Treffen ist am Fr. 29.08. bei Inge (Goldammerweg 130b) um 19.00 Uhr oder 17:30 Uhr WS laufen mit anschließender Duschkmöglichkeit im WS (wird von mir mit Karina N. abgeklärt)

Die Fahrt nach Hirschrott wird ohne weiteres Vortreffen durchgeführt. Da aus diversen Himmelsrichtungen angereist wird, sollte das Ziel sein um 10.30 am Hotel/Pension zu sein.

Gabi R==> gemeinschaftlich haben wir beschlossen, dass wir vollstes Verständnis für eine Teilnahme am Ruhrmarathon hätten!!!!!!

*Anmerkung der Redaktion: Vielen Dank für Euer Verständnis. Wäre max.*

*eine PR- Aktion geworden. Wegen mangelnder Laufbereitschaft der Vertreter meines Dienstherrn und einer aufkommenden Erkältung ziehe ich ein gemütliches Wochenende mit Euch in der Eifel einer über 3-stündigen Plackerei auf den Strassen des Ruhrgebiets vor!*

Angelika versucht zwischenzeitlich ihre rechte Hand zu einer lockeren Greifhaltung zu trainieren und ist einer Teilnahme an der Hirschrottfahrt mit Fahrrad nicht ganz abgeneigt. Um der Rehagruppe auch das Gefühl zu geben 'es gibt noch etwas anderes als laufen', wurden die aktuellen Filme durchdiskutiert.

Wer am Mittwoch mit Gabi, Martina und Inge in 'Kirschblüten Ha....' gehen will ==> bei Gabi Salber melden. Die Filme Abbitte, Taucherglocker...., Die Fälscher, und vieles andere können in naher Zukunft Thema am Elleterberg sein. So, ich glaube alles ist gesagt - gute Nacht

CC

## Melden, zahlen, starten – oder lieber warten?

Es gibt Läufe, da wird man gar nicht in die Teilnehmerliste aufgenommen, solange nicht bezahlt wurde. Diese Läufe sind zumeist Marathonläufe, aber auch beim Winterlauf geht ohne Überweisung gar nichts. Sofern man nicht die Nachmeldegebühr zahlen will, geht man also das Risiko ein, das Startgeld bei Krankheit, Schlechtwetter oder mangelnder Fitness abschreiben zu müssen. Es gibt aber auch Läufe, die in der Region stattfinden, familiär, preiswert aber nicht minder aufwendig organisiert sind. Nicht immer ist es notwendig parallel zur Anmeldung eine Abbuchung oder Überweisung durchführen zu lassen. Was aber, wenn der Läufer nicht kommt? Die Organisatoren haben mit den Geldern / Teilnehmern kalkuliert, Verpflegungsstände und Helfer danach ausgerichtet und nicht selten gibt es nach der Durchführung ein böses Erwachen für den ausrichtenden Verein.

Somit sei noch einmal klar darauf hingewiesen, auch wenn in vielen Ausschreibungen das Wort ‚Startgeld‘ steht, handelt es sich hierbei um eine Meldegebühr. Eine andere Interpretation als, dass bei der

Anmeldung der Betrag fällig wird, lässt dieses Wort nicht zu. Sollte sich ein Läufer also mal ‚auf gut Glück‘ angemeldet haben, wäre es auch wünschenswert den Betrag zu überweisen, Laufkollegen das Geld mitzugeben oder auch noch nach dem Lauf den Betrag zu entrichten. Bei den recht niedrigen Meldegebühren in der Region, müsste das für Jeden machbar sein.

Claudia Creutz



Archivbild von der Samstagsrunde am Grenzweg

## Aufgeschnappt

Sylt 2008 – Die Berglöwen spendierten mir zunächst eine neue „Löwenlaufkluft“ – Trikot, T-Shirt und Sweatshirt – selbstverständlich geziert mit dem brüllenden Löwen. Nachdem ich nun morgens im Trikot gelaufen und nachmittags mit dem T-Shirt zur Siegerehrung gegangen war, dachte ich, dass es eine gute Idee sei, in dem etwas unterkühlten Schlafzimmer unserer Pension auch das Sweatshirt einzuweihen. Bei meiner Zimmernachbarin Hildegard stieß dieser „Lokalpatriotismus“ allerdings auf wenig Verständnis „Meine Güte - Jetzt gehst Du auch noch mit den Löwen ins Bett...“

Christel hat im Laufe ihrer Diplomarbeit und Fallstudien im Ruhrgebiet folgende Erkenntnis gewonnen: „Körpergewicht scheint umgekehrt proportional zur Gehirnmasse zu sein.“

Andreas (ernsthaft): „Ich kenne da einen ganz, ganz seriösen Anlagenberater in der Schweiz...“

Nachdem Hans-Gerd und Uschi beide innerhalb von wenigen Wochen auf der Holzterasse in ihrem Haus ausgerutscht und umgeknickt sind, hatte Claudia

folgende geniale Idee: „Wir schenken den beiden zum nächsten Geburtstag Stoppsocken“.

Hirschrott – die Erste:

Petra beim Kaffeetrinken: „Ich werde Euch jetzt mal erklären, wie das mir der Empfängnisverhütung bei Tauben funktioniert...“.

Hirschrott die Zweite:

Claudia beim Frühstück: „Ich habe heute Nacht kaum ein Auge zugetan. Es war mir zu leise zum Schlafen.“

*Anmerkung der Redaktion: Hirschrott ist wunderschön, aber liegt am a. A. d. W.; Claudia's Schlafzimmerfenster in Aachen ist zur Eupener Str. hin orientiert.*

Eine ähnliche Bemerkung hatte seinerzeit Liz's Nachbar an einem strahlenden Sommertag fallen gelassen: „Heute ist es zu schön zum Laufen.“

## Zu guter letzt....

### Zu viel Flüssigkeit kann schaden

#### Wasseransammlungen durch Salzverlust

**W**enn Sportler bei extremen Belastungen über den Schweiß viel Salz verlieren, kann eine starke Flüssigkeitszufuhr dem Körper schaden. Sportler sollten daher bei einem Rennen nicht zu viel trinken, raten Experten in der Deutschen Medizinischen Wochenschrift.

Denn eine zu große Flüssigkeitszufuhr während des Wettkampfes könne zu gefährlichen Wasseransammlungen führen. Diese so genannten Ödeme treten in Gehirn, Lunge und anderen Geweben auf. Auslöser für die Wasseransammlung könne ein durch Salzverlust hervorgerufener Natriummangel sein, erklären die Fachleute. Das Element Natrium regelt im Körper die

Verteilung des Wassers zwischen verschiedenen Zellräumen. Bei einem Abfall der Werte tritt Wasser in das Gewebe über. Besonders gefährdet seien Frauen und Menschen mit niedrigem Körpergewicht. (tmn)



Bei einem Rennen sollten Sportler nicht zu viel trinken. Foto: dak

Das soll noch einer glauben? Früher lief man einen Marathon mit einer Tasse Kaffee morgens in unter 3 Stunden. Dann glaubte man schlau geworden zu sein und schüttete sich vor einem Marathon mit Wasser voll. Was zu Sprüchen wie von Ferdi S. führte: „Entweder ich fang gleich an zu schwitzen oder ich muss gleich pinkeln...“. Irgendwie lief es mit dem ganzen Wasser auch nicht schneller und jetzt hat es die Medizin auch begriffen.....

### Und zu wirklich guter letzt:

Walter Rennschuh wird am 01.08.2008 90 Jahre alt!!!

Herzlichen Glückwunsch, lieber Walter. Bleib weiterhin gesund und fit!

Platz	Name	PAK	AK	Zeit
	<b>Aachener Winterlauf 18,5km</b>			<b>16.12.2007</b>
29	Tobias Winnemöller		14 MHK	01:05:51
34	Andreas List	16	MHK	01:06:22
50	Winfried Willems	2	M50	01:08:01
56	Guido Lischewski	8	M30	01:09:10
62	Johannes Wilbertz	1	MJugA	01:09:55
71	Florian Orthen	2	MJugA	01:11:11
110	Christoph Schiffers	20	M40	01:14:29
122	Michel Vanderheiden	14	M45	01:15:00
125	Frank Füssel	24	M40	01:15:09
131	Lukas Küpper	26	M40	01:15:36
141	Bastian Orthen	5	MJugB	01:16:06
150	Rainer Theß	9	M50	01:16:23
151	Matthias Dreger	21	M45	01:16:24
196	Michael Gouders	40	M35	01:18:32
249	Íngo Zander	27	M30	01:20:55
253	Walter Calles	22	M50	01:21:00
260	Christof Klinkenberg	64	M40	01:21:17
285	Dirk Zimmermann	29	M30	01:21:56
334	Thomas Börsch	85	M40	01:23:32
352	Michael Böhnke	37	M50	01:24:04
398	Niklas Nienauß	11	MJugB	01:25:21
407	Thomas Rogowski	44	M50	01:25:35
408	Rainer Ehrt	45	M50	01:25:36
418	Jürgen Neuß	1	M70	01:25:52
428	Daniel Lamby	46	M30	01:26:06
459	Frank Thiele	76	M35	01:26:48
497	Michael Fluck	81	M35	01:27:47
555	Andreas Kemper	60	M30	01:29:13
751	Ferdi Schlag	31	M55	01:34:19
772	Klaus Offergeld	34	M55	01:34:48
774	Heiko Harms	188	M40	01:34:53
887	Kai Toelle	16	MJugA	01:37:26
922	Matthias Reibold	177	M45	01:38:18
1006	Karl-Heinz Cujai	51	M55	01:40:24
1073	Leo Justen	28	M60	01:42:14
1207	Frank Schnitzler	182	M35	01:45:38
1244	Dirk Eiteneuer	192	M35	01:46:38
1274	Andreas Hartig	198	M35	01:47:37
1298	Günter Pütz	18	M65	01:48:09
1330	Wilhelm Kittel	4	M70	01:49:42
1346	Ernst Dobbelsstein	39	M60	01:50:11

Platz	Name	PAK	AK	Zeit
<b>Aachener Winterlauf 18,5km</b>				<b>16.12.2007</b>
5	Gabi Reiners	2	W40	01:14:30
20	Bigi Linnartz	4	W45	01:22:17
25	Sara Görden	3	W30	01:23:32
54	Hildegard Langanke	3	W50	01:28:57
104	Ingrid Klinkenberg	1	W55	01:34:39
105	Petra Heinrichs-Stalitz	29	W40	01:34:40
106	Simone Spellerberg	14	W45	01:34:40
108	Inge Wertz	6	W50	01:34:46
171	Christiane Albrecht	44	W40	01:39:42
194	Silke Löbner	35	W45	01:40:58
195	Elisa-Marie Woitok	35	WHK	01:41:01
197	Elisabeth Schlag	5	W55	01:41:06
198	Christel Führer	37	W45	01:41:07
289	Martina Olschewski	52	W45	01:46:51
<b>Ratingen 10km</b>				<b>06.01.2008</b>
24	Herbert Büngeler	1	M50	00:36:59
27	Winfried Willems	2	M50	00:37:13
<b>Cross Kreismeisterschaften Chorusberg</b>				<b>12.01.2008</b>
<b>7000m</b>				
9	Herbert Büngeler		M50	00:26:10
<b>4400m</b>				
9	Eliane Peters		W45	00:21:14
10	Bigi Linnartz		W45	00:21:21
12	Ingrid Klinkenberg		W55	00:21:36
<b>Mannschaft 4400m</b>				
3	Peters/Linnartz/Klinkenberg			31 P.
<b>Halbmarathon Wegberg</b>				<b>27.01.2008</b>
98	Rainer Ehrt	17	M50	01:37:32
127	Thomas Rogowski	23	M50	01:41:32
128	Michael Vanderheiden	24	M45	01:41:42
<b>Halbmarathon Eschweiler</b>				<b>18.03.2008</b>
13	Winfried Willems	2	M50	01:21:12
38	Ferdi Schlag	1	M55	01:27:12
41	Rainer Theß	2	M55	01:21:12
115	Rainer Gülpen	14	M50	01:40:21
133	Thomas Rogowski	19	M50	01:43:22

Platz	Name	PAK	AK	Zeit
<b>Halbmarathon Eschweiler</b>				<b>18.03.2008</b>
116	Bigi Linnartz	3	W45	01:40:41
167	Eliane Peters	8	W45	01:46:25
205	Anna Zeien	6	W40	01:51:14
227	Ingrid Klinkenberg	2	W55	01:55:34
228	Christiane Orth	7	W50	01:55:35
232	Inge Wertz	8	W50	01:55:45
252	Elisabeth Schlag	4	W55	01:58:47
274	Claudia Creutz	12	W45	02:05:22
<b>Volkslauf Alsdorf 10km</b>				<b>24.03.2008</b>
25	Ingo Zander	4	M30	00:38:59
205	Günter Pütz	4	M65	00:58:35
89	Bigi Linnartz	1	W45	00:45:24
<b>Kelmis 15,5km</b>				<b>26.04.2008</b>
13.	Guido Lieschewski	2	M35	01:02:36
72.	Matthias Bode	18	M40	01:13:04
78.	Stefan Jacobs	13	M35	01:13:51
112.	Rainer Gülpen	13	M50	01:18:05
117.	Eliane Peters	2	W45	01:18:53
143.	Ingrid Klinkenberg	1	W55	01:23:07
158.	Inge Wertz	1	W50	01:25:47
188.	Claudia Creutz	8	W45	01:31:12
<b>Marathon Hamburg</b>				<b>28.04.2008</b>
628	Volker Wiescholek	180	M40	03:06:25
2205	Lukas Küpper	624	M40	03:29:00
2815	Rainer Ehrt	245	M50	03:35:10
8834	Andreas Kemper	1448	M50	04:22:21
1596	Christiane Orth	160	W50	04:26:10
<b>Huchem-Stammeln 10km</b>				<b>01.05.2008</b>
89	Michael Fluck	26	M40	00:43:41
276	Günter Pütz	4	M65	00:55:41
<b>Deutsche Marathon Meisterschaften Mainz</b>				<b>04.05.2008</b>
61	Winfried Willems	7	M50	02:45:02
154	Rainer Theß	11	M55	03:00:43
165	Ferdi Schlag	15	M55	03:02:50
<b>Düsseldorf Marathon</b>				<b>04.05.2008</b>
175	Josef Kunze		M40	03:11:18

**LAUFTERMINE**

04.07.2008	5. Drevenacker Volksbank Abendlauf	Hünxe
05.07.2008	5. Himmelgeister Halbmarathon	Düsseldorf
05.07.2008	31. Rheinuferlauf	Duisburg
05.07.2008	31. Int. Volkslauf u. 7. Halbmarathon	Eicherscheid
06.07.2008	35. Deutschlands West-Zipfel-Marathon, Einzel + Staffel	Wegberg
06.07.2008	20. Rheinbogenlauf Köln-Weiss	Köln
12.07.2008	Meerbusch läuft! 24. Bösinghovener Sommerlauf	Meerbusch
12.07.2008	36. Int. Volkslauf m. Wandern u. Walking	Kreuzau
18.07.2008	3. Volkslauf "Rund um Süßendell"	Stolberg
19.07.2008	17. Alpener Sparkassen-Stadtlauf	Alpen
20.07.2008	16. Waldnieler Halbmarathon + 5 und 10 km Lauf	Schwalmtal
25.07.2008	Sommerabend in Benrath Laufen und Walken	Düsseldorf
26.07.2008	20. Isola Rur 3-Brückenlauf	Birkesdorf
27.07.2008	Die 10 Meilen von Köln	Köln
02.08.2008	25. Int. Volks- und Straßenlauf	Eschweiler
03.08.2008	6. Klängenpfadlauf	Solingen
08.08.2008	17. Runde vom See	Büttgenbach
10.08.2008	3. GAG-Erlebnis-Halbmarathon Köln rechtsrheinisch	Köln
10.08.2008	32. Monschau-Marathon	Monschau
15.08.2008	9. Neukirchener Sommerabendlauf	Grevenbroich
15.08.2008	1. Horremer Abendlauf	Kerpen-Horrem
16.08.2008	9. Duisburger Innenhafenlauf	Duisburg
16.08.2008	5. Unterbrucher Rur-Wurm-Lauf	Heinsberg
16.08.2008	Sommerabendlauf des GSV Porz in Köln-Porz-Eil	Köln
16.08.2008	Sommernachtslauf	Königswinter
17.08.2008	4. Charity Run	Krefeld
17.08.2008	Griesson - De Beukelaer - Altstadtlauf	Kempfen
20.08.2008	25. Bosselbachlauf	Vossenack
23.08.2008	8. Altenrather Heidelauf	Troisdorf
23.08.2008	14. RWW-Ruhrauenlauf	Mülheim
23.08.2008	19. Hambacher Volks- und Straßenlauf	Hambach
24.08.2008	3. Abteilauflauf Brauweiler	Brauweiler
24.08.2008	Raeren, Belgien 9 km und 1/2 M?	Raeren
30.08.2008	10. Halbmarathon	Köln
30.08.2008	4. Int. Biesfelder Dorflauf	Biesfeld
30.08.2008	Monte Sofia - Montelino	Niederzier
30.08.2008	8. Bad Münstereifeler Halbmarathon	Bad Münstereifel
31.08.2008	2. Brückenlauf	Dieringhausen
31.08.2008	30. Int. Volkslauf	Hamminkeln
31.08.2008	33. Sengbach Talsperrenlauf	Witzhelden
01.09.2008	28. Jedermannlauf "Durch Keyenberg`s Felder und Fluren"	Mönchengladbach
06.09.2008	Parklauf	Duisburg
06.09.2008	2. Klever Berglauf	Kleve
06.09.2008	25. Int. Volkslauf mit Nordic Walking/Wandern	Eschweiler
06.09.2008	2. Siegburger Staatsforstlauf	Siegburg
06.09.2008	22. Int. Schevener Volkslauf	Kall-Scheven
07.09.2008	Stadtwerke Kö-Lauf	Düsseldorf
07.09.2008	5. Sparkassen-Stadtlauf	Wachtendonk
07.09.2008	26. Volkslauf / 8. Hans-Josef-Roth-Gedächtnislauf	Much
12.09.2008	Isenburglauf	Essen
12.09.2008	14. Int. Xantener Citylauf	Xanten
12.09.2008	13. Bergisch Gladbacher Stadtlauf	Bergisch Gladbach

13.09.2008	23. Brüggener Burglauf 2008	Brüggen
13.09.2008	15. Lauf "Rund um den Grengel"	Engelskirchen
13.09.2008	16. Dürener Rurtal-Lauf	Düren
14.09.2008	DKV Brückenlauf	Köln
14.09.2008	22. Herbst-Volkslauf	Düsseldorf
14.09.2008	27. Bönninghardter-Volkslauf	Alpen
19.09.2008	4. Wipperfürther Stadtlaf	Wipperfürth
20.09.2008	42. Wuppertaler Volkslauf "Rund um die Rondsdorfer Talsperr	Wuppertal
20.09.2008	6. Bunerts-Lichter-Lauf	Duisburg
20.09.2008	23. Weezer 5x5km Staffellauf	Weeze
20.09.2008	6. Bedburger Citylauf	Bedburg
20.09.2008	3. Leverkusener Citylauf	Leverkusen
20.09.2008	25. Großer Stadtgartenlauf in Würselen	Würselen
21.09.2008	14. Hildanuslauf	Hilden
21.09.2008	12. Bottroper Frauenlauf	Bottrop
21.09.2008	18. Schermbecker Halbmarathon	Schermbeck
21.09.2008	9. Kevelaerer Wald & Wiesen WALKING	Kevelaer
21.09.2008	20. Lauf Rund um den Fühlinger See	Köln
21.09.2008	6. Gummersbacher Stadtlaf	Gummersbach
21.09.2008	5. Herzogenrather Staffellauf	Herzogenrath
21.09.2008	Löwenburglauf	Königswinter
26.09.2008	32. Nachtlaf 7 Meilen von Zons und Jedermannlauf	Dormagen
27.09.2008	Hardter Halbmarathon mit 5 km Volkslauf + Feuerwehrlauf	Mönchengladbach
27.09.2008	7. City O. Lauf	Oberhausen
27.09.2008	13. Arnolduslauf des TV Arnoldweiler	Düren
27.09.2008	19. Int. Heimerzheimer Burgen-HM mit 29. Swisttaler VL	Heimerzheim
28.09.2008	20. Grafenberger Waldlauf	Düsseldorf
28.09.2008	Lauf am Fluss	Mülheim
28.09.2008	26. Straßenlauf Quer durch den Rotthausen Busch	Dinslaken
28.09.2008	2. Bickesdorfer Büdchenlauf	Köln
03.10.2008	Seelauf 2008	Essen
03.10.2008	Ratinger Rundlauf	Ratingen-Breitscheid
03.10.2008	4 Städtelauf mit 4. Volksmarathonlauf am Niederrhein	Kamp-Lintfort
04.10.2008	26. Oedter Straßenlauf	Grefrath
05.10.2008	3. Oberhausener Walkingday	Oberhausen
05.10.2008	12. Ford Köln Marathon;3. Sparkassen Halbmarathon	Köln
11.10.2008	29. Int. 10-km Straßen-u. Volsklauf "Dr. Ernst van Aaken Gedä	Schwalmtal
11.10.2008	33. Lauf durch den Bend	Grevenbroich
11.10.2008	5. Walking und Nordic Walking "Rund um den Baldeneysee"	Essen
11.10.2008	27. Volkslauf Rund um den Flugplatz Hangelar	Hangelar
12.10.2008	46. RWE-Marathonlauf "Rund um den Baldeneysee"	Essen
12.10.2008	8. Jungbornparklauf	Moers
12.10.2008	30. Gillrather Volkslauf/16. HM	Gillrath
18.10.2008	4. Korschenbroicher Waldlauf	Korschenbroich
18.10.2008	61. Viersener Herbstwaldlauf	Viersen
18.10.2008	4. Hanse-Citylauf Wesel	Wesel
18.10.2008	1. Neffeltal-Lauf des SV Nörvenich 1919 e. V. "Rund um den f	Nörvenich
19.10.2008	Werbegemeinschafts-Wettlauf	Hückelhoven
19.10.2008	28. Styrumer Straßenlauf	Mülheim
19.10.2008	EURORUN um den Wolfsberg	Nütterden
19.10.2008	23. Refrather Herbstlauf	Bergisch Gladbach
19.10.2008	22. Int. Kottenforst-Ville-Waldlauf	Weilerswist

25.10.2008	37. DSD Ostparklauf	Düsseldorf
25.10.2008	17. Nettetal Halbmarathon	Nettetal
25.10.2008	5. Waldlauf	Wassenberg
25.10.2008	54. Schlossparklauf	Essen
25.10.2008	Hitdorfer 50 km-Lauf	Leverkusen
25.10.2008	14. Altendorf-Ersdorfer Obstmeilenlauf	Meckenheim
26.10.2008	3. Pulheimer Walking	Pulheim
26.10.2008	1. Erftstolzlauf	Bergheim
26.10.2008	7. Königswinter Drachenlauf	Königswinter
01.11.2008	5. Kettwiger Ruhr- und Altstadtlauf	Essen
02.11.2008	36. Bottroper Herbstwaldlauf	Bottrop
02.11.2008	37. Martinscrosslauf	Krefeld
02.11.2008	4. BENSBERGER Bank Martini-Lauf	Bergisch Gladbach
02.11.2008	49. Hambacher Herbstwaldlauf	Niederzier
08.11.2008	35. Müngstener Brückenlauf	Solingen
08.11.2008	34. Mönchengladbacher Herbsthalbmarathon	Mönchengladbach
08.11.2008	3. Martinscrosslauf-Ville	Erftstadt
08.11.2008	Rursee-Marathon	Simmerath
08.11.2008	24. Godesberger Herbstlauf	Bad Godesberg
09.11.2008	31. Martinslauf	Düsseldorf
09.11.2008	8. Troisdorfer 6 h-Lauf	Troisdorf
15.11.2008	Crosslauf/Geländelauf	Hückelhoven
15.11.2008	24. Int. Volkslauf "Rund um den Biegerpark"	Duisburg
15.11.2008	36. Straßen- und Volkslauf des GSV Porz in Köln	Köln
16.11.2008	17. Kamper Klosterlauf	Kamp-Lintfort
16.11.2008	37. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	Alfter
22.11.2008	36. Neusser Erftlauf	Neuss
22.11.2008	15. Rurbrücken-Volkslauf	Linnich
22.11.2008	35. Cross- u. Waldlauf "Rund um den Freudenberg"	Wuppertal
23.11.2008	6. Mülheimer Rennbahn-Crosslauf	Mülheim
23.11.2008	5. AIXRUN Lauf 2008	Kohlscheid
29.11.2008	20. ASV Nikolauslauf	Viersen-Süchteln
29.11.2008	18. August-Blumensaat-Gedächtnislauf	Essen
29.11.2008	39. Winterlaufserie	Bergisch Gladbach
30.11.2008	Adventlauf	Wegberg
30.11.2008	37. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	Alfter
30.11.2008	6. Wiehler Winterlauf	Wiehl
30.11.2008	14. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf	Niederkassel
06.12.2008	26. TG-Nikolauslauf	Neuss
06.12.2008	Crosslauf 2008	Frechen
07.12.2008	Nikolauslauf	Oberhausen
07.12.2008	Nikolauscross	Wesel
07.12.2008	37. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	Alfter
07.12.2008	12. Nikolauscross	Köln
07.12.2008	24. Jülicher Weihnachtslauf f. Jedermann	Jülich
13.12.2008	39. Winterlaufserie	Bergisch Gladbach
14.12.2008	43. Emmericher Adventslauf	Emmerich
14.12.2008	46. Int. Aachener Winterlauf	Aachen
14.12.2008	10. Siebengebirgsmarathon	Bad Honnef
28.12.2008	37. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	Alfter
14.12.2009	38. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	Alfter
31.12.2008	34. Silvesterlauf	Wegberg

31.12.2008	Essener Silvesterlauf 2008	Essen
31.12.2008	19. Voerder Silvesterlauf	Voerde
31.12.2008	37. Silvesterlauf	Krefeld
31.12.2008	Heide Silvesterlauf	Köln
31.12.2008	51. Gummerbacher Silvestercrosslauf	Gummersbach
31.12.2008	21. Silvesterlauf "Rund um die Steinbachtalsperre"	Euskirchen
31.12.2008	Aachener Sylvesterlauf	Aachen

## Trainingstermine

Bitte Aktualität gegebenenfalls nochmals auf der Homepage prüfen!

- Mo** 19:00-20:00 **Schwimmen:** Gallwitz-Kaserne, Uli Stormanns (4308512/0178-4049448); Zugang zur Kaserne nur mit Ausweis; vorher anrufen!
- Mo** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Schwimmhalle Brand, Georg Siidra (38337)  
Ohne Anleitung; bitte immer vorher anrufen!
- Mo** 16:45-20:00 **Laufen** für alle im Waldstadion (nur im Winter), Ferdi Schlag (709559)
- Di** 18:15-20:00 **Laufen:** (DLC-Tempo- und Intervalltraining) im Waldstadion, Ferdi Schlag (709559)
- Di** 19:30-20:30 **Laufen:** Parkplatz Hangeweier, Andreas Kemper (0172-6601981)  
Imke Ammenwerth (0241-8941640)
- Di** 19:15-20:15 **Radtraining:** AVANTIS Gelände, nur im Sommer (bis Ende August)  
alle Leistungsklassen willkommen; mail: Ingo\_Zander@gmx.net
- Mi** 18:00 (Wi) **Lauftreff** für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier  
Helmut Westphal (552744)
- Mi** 19:00 **Laufen:** Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzshäuschen"  
Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
- Do** 18:30-20:00 **Laufen:** Waldstadion Tempo-/Bahntraining mit Schwerpunkt auf Lauf-ABC Jonas Albers (0179-9793911)
- Fr** 16:45-20:00 **Laufen:** für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
- Fr** 21:00-22:00 **Schwimmen:** Westhalle, Torsten Rehrmann (911918; 0171-5394599)
- Fr** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training; Tel. wie vor
- Fr** 19:00-20:00 **Zirkeltraining** Herbst bis 31.3. Turnhalle Minoritenstrasse  
Judith Schwartz ( 0177-3441738)
- Sa** ab 7:00 **Radtreff:** Ecke Siegelallee/Monschauerstrasse (Eismännchen)  
Wir fahren etwa 2-3 h. Im Sommer kann's auch mehr werden.  
Ansprechpartner: Stephan Wnendt (0241-61365 oder 0171-8987489)
- Sa** 9:00 **Laufen** ab Waldstadion Gabi Reiners (9976757)
- So** 10:00 **Laufen** Waldstadion "Der berühmte Entenpfuhl" 12, 16, 19 oder 22 km  
Walter Calles (69906), Gabi Reiners (9976757)
- So** 15:00-17:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training, Mariam Kreusing  
(4509163/0163-2944362); Vertretung: Torsten Rehrmann  
(911918/0171-5394599)

Rennradfahren nach Absprache: Georg Siidra (0241-38337) [g.siidra@gmx.de](mailto:g.siidra@gmx.de); Mountainbiken nach Absprache: Robert Bastian (0241-9962790 oder 0179-7028906); [robert.bastian@rwth-aachen.de](mailto:robert.bastian@rwth-aachen.de)