

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2 – 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

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 |
| Geschichten, die der Leser 2008 schrieb | |
| - Infobrief oder Infopost von Gabi Reiners | 6 |
| - Kitzenhauslauf in Hahn von Claudia Creutz | 9 |
| - Cologne extreme von Meik Weidemann..... | 11 |
| - Für Mister Spikes ist es fast wie..M. Wybaris. | 14 |
| - Kona 2008... von Tobias Winnemöller | 17 |
| - Läufst Du schon oder ... von C. Creutz | 22 |
| - New York Marathon von Eliane Peters..... | 23 |
| Who ist who. | 25 |
| Neues vom Ladiesteam von Claudia Creutz ... | 27 |
| Und zu guter letzt: Pressenotiz | 29 |
| Gute Zeiten – schlechte Zeiten | 30 |
| Veranstaltungstermine | 35 |
| Trainingstermine..... | 46 |
| Anstatt eines Schlusswortes | 47 |

Titelbild:

Tobias Winnemöller beim Ironman auf Hawai bei km 15/16 auf der Palani Road (siehe auch Geschichten, die der Leser schrieb: „Kona 2008)

Impressum

Redaktion:

Gabi Reiners, Brabantstr. 45, 52070 Aachen;
T:0241/9976757, rennschuh@dlc-aachen.de

Statistik: Rainer Gülpfen

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_2.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 1x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2009 ist der **01.11.2008**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Claudia Creutz, Meik Weidemann, Tobias Winnemöller, Mischa Wybaris, Eliane Peters, Marina Niesen, Jürgen Baucke, Rainer Gülpfen (Statistik), Ingrid und Wilfried Klinkenberg, Andreas Kemper, Winni Willems.

Anstatt eines Vorwortes.....

...bleibt mir nur, wie jedes Jahr, einen kurzen Rückblick auf die sportlichen und unterhaltsamen Aktionen des letzten Halbjahres zu geben.

Meik und Tobi haben stellvertretend für einige Triathleten dankenswerter Weise die Qualen einer Triathlonlangdistanz skizziert, die sich ein Läufer nur in Ansätzen beim Marathonlauf oder einem Ultra erträumen kann.

Hochachtung vor Euren erbrachten Leistungen!

Ebenfalls Hochachtung verdienen 90 Jahre Aktivität von unserem Walter. Von den 90 waren viele Jahre mit großen Erfolgen verbunden.

Claudia hat sich mit schillernden Worten über zwei Läufe in der näheren (und ggf. weiteren) Umgebung befasst. Dass dabei das „Drumherum“ mindestens genauso wichtig ist, wie der eigentliche Lauf ist ein Zeichen des guten Miteinanders.

Zu guter Letzt mein Werbeartikel - der Erlebnisbericht aus der Servicedependance der Post.

Beileibe keine Werbung für die Post – nein. Werbung für den Rennschuh, seine Erstellung, Verteilung u. dgl.

Hätte da nicht jemand von Euch Lust mitzuwirken? Oder gar die Redaktion zu übernehmen? Bitte meldet Euch bei mir (AB 9976757) – ich rufe zurück.

Und noch mehr werben will ich für die Mithilfe beim Sylvesterlauf, wenngleich die Helferschaft zu diesem Zeitpunkt eigentlich schon längst eingetaktet ist. Sollte sich dennoch noch jemand spontan zur Mithilfe entscheiden, melde sie/er sich bitte bei Ferdi Schlag (0241-709559).

Für die nächste Ausgabe ist der Redaktionsschluss Anfang November 2009. Aufgrund der geringen Anzahl von Beiträgen in dieser Ausgabe und der hohen Kosten wird der Rennschuh erst wieder Ende nächsten Jahres erscheinen.

Bitte verwendet in Euren e-mails als Titel das Wort „Rennschuh“ oder „DLC“ Bitte beschränkt die Dateigröße auf < 1 MB und sendet möglichst unformatierte word-Dateien (Fotos als jpg- Dateien).

Für das kommende Jahr wünsche ich Euch allen Gesundheit und dass sich Eure Wünsche erfüllen. Gabi

**Protokoll Protokoll zur Mitgliederversammlung
des DLC-Aachen am 26.06.2008, 19:00 Uhr
im ATG-Vereinsheim Am Chorusberg, Aachen**

Anwesenheitsliste: siehe Anlage

Tagungsordnung siehe Anlage

Die Einladung erfolgte fristgemäß, bis zur Versammlung lagen keine weiteren Anträge zur Tagesordnung vor.

Beginn der Veranstaltung 19:00 Uhr

Ende der Veranstaltung 20:55 Uhr

TOP 1 Tagungsordnung wurde bestätigt

TOP 2 Der Vorstand berichtete über das vergangene Vereinsjahr, der Kassenbericht wurde verteilt, ebenso das Budget 2008/2009

TOP 3 Die Kasse wurde von Ingrid Klinkenberg und Günter Pütz geprüft, der Prüfbericht befindet sich beim Kassensführer. Günter Pütz trug vor, dass sich bei der Kassenprüfung keinerlei Beanstandungen ergeben hätten und man um Entlastung des Vorstandes für das vergangene Vereinsjahr bittet.

TOP 4 Der Vorstand wurde für das Vereinsjahr 2007/2008 einstimmig Bei 3 Enthaltungen (Vorstand) entlastet.

TOP 5 Günter Pütz scheidet nach der letzten Kassenprüfung satzungsgemäß aus. Als Nachfolgerin wurde Monika Schick-Leisten vorgeschlagen. In der anschließenden Wahl wurde sie einstimmig gewählt, sie nahm die Wahl an.

TOP 6 Für das laufende Jahr sind als ständige Veranstaltungen wieder geplant: Küchenserie(hat stattgefunden), Next Generation, Ki Tri (hat stattgefunden), Sylvesterlauf. Das Jugendtraining wird in Zukunft von Jonas Albers, der über einen Trainerschein verfügt, geleitet. Er wird auch eine Jahresplanung fertigen. Judit und Ralf Spennes wollen das Jugendtraining nicht weiter fortführen. Mariam und Bastian Kreusing kümmern sich in Zukunft um die organisatorischen Dinge des Jugendtrainings wie z.B. Meldungen. Elisa macht das Schwimmtraining. Die Organisation des Next Generation Ki Tris haben inzwischen Ilona Orlikowski und Marc Vorwerk übernommen. Sie haben die Veranstaltung bereits in diesem Jahr verantwortlich geleitet. Vom Vorstand wurde allen Helfern ein besonderer Dank ausgesprochen. Hervorgehoben wurde das Engagement von Gabriele Reiners (Rennschuh), Claudia Creutz (Schaukasten), die sich auch ungefragt für alle Arbeiten anbietet.

Die Ladiestreffen verlaufen bei großem Interesse sehr harmonisch. Man ist auch über die Vereinsarbeit hinaus verbunden.

Auf den besonderen Geburtstag(90) von Walter Rennschuh am 1.8.08. wurde hingewiesen.

Julia Seibert(Tri) kündigte an, dass man z. Zt. überlegt, ob die Tri Damen wieder in der Liga starten sollen. Das würde einen zusätzlichen finanziellen Aufwand verursachen, der mit etwa 2000 € veranschlagt wurde. Zustimmung hierzu wurde von den Mitgliedern bei 3 Enthaltungen erteilt.

TOP 7 Der Jahresetat (siehe Anlage) wurde ergänzt um die 2000€ für die Liga einstimmig beschlossen.

TOP 8 Alle 3 Vorstandspositionen standen zur Wahl. Christof Klinkenberg und Winfried Willems stellten sich zur Wiederwahl und wurden unter Applaus einstimmig, bei jeweils einer Enthaltung wiedergewählt.

Hans-Gerd Vogelsberg (HG) stellte die GF Position zur Disposition. Die im Vorfeld dieser Wahlen geführten Gespräche mit potentiellen Kandidaten führten leider nicht zu einem Nachfolger Vorschlag. HG wurde gebeten, sich für eine weitere Wahlperiode zur Verfügung zu stellen, mit der Maßgabe, dass er von der Verantwortung für die Küchenserie befreit wird. Sollte sich für die Küchenserie niemand finden, wolle man sogar deren Streichung in Erwägung ziehen.

Unter dieser Voraussetzung erklärte HG sich zu einer Wiederwahl bereit. Die Wahl erfolgte einstimmig bei einer Enthaltung.

TOP 9 Von Monika Schick wurde gebeten zu überlegen, ob beim Sylvesterlauf für den Kinderschutzbund gesammelt werden dürfe. Dies wurde zugesagt.

Vorstand

Christof Klinkenberg Winfried Willems Hans-Gerd Vogelsberg

Infobrief oder Infopost...

...das ist hier die Frage. In jedem Fall bin ich mir sicher, dass ich seit gestern mindestens die Qualifikation eines Postamtmitarbeiteranwärters habe.

Als ich so gegen 16:00 Uhr die Servicedependance der Deutschen Post in der Oppenhoffallee mit 250 Stck. Rennschuhe betrat, war ich eigentlich noch guter Dinge, die Servicezeit bis 18:00 Uhr nicht voll ausschöpfen zu müssen.

Zunächst also in die Schlange einreihen, um zu erfahren, welches Verfahren zum kostengünstigsten Versand führt. Ich bekam dann 2 Formulare (Infobrief und Infopost) und einen Stempel in die Hand gedrückt und durfte mich auf einem ca. 40 x 40 cm großen Tisch mit meinen Unterlagen „ausbreiten“.

Da ich ja schon fleißig vorgearbeitet hatte und die Umschläge schon mit den Adresstiketten versehen hatte, musste ich die Umschläge „nur“ noch stempeln, die Rennschuhe eintüten und die Umschläge sortieren. Warum man die Infopost und Infobriefe noch selber mit dem Vermerk „Infopost - Entgelt bezahlt“ stempeln muss, entzieht sich meiner Kenntnis.

Wahrscheinlich sind das dann die 10 Cent Ersparnis beim Infobrief? Das wäre natürlich ein enormer Verdienst.

Ich erinnerte mich an meine Kindheit. Der Vater meiner besten Freundin hatte eine Fensterbaufirma. Die Werbeprospekte mussten mit seinem Firmenstempel versehen werden. Was haben wir damals um die Abrechnung pro gestempelten Prospekt gefeilscht... Am Ende waren es 1,5 Pfennige pro Prospekt und wir waren so dermaßen schnell, dass die Prospekteneinnahmen weit über den kümmerlichen Taschengeldsätzen lagen.

Abrupt wurde ich beim Stempeln aus meinen Kindheitsträumen gerissen. „Können Sie mir bitte sagen, wie man die Paketkarte ausfüllt?“ Mein Versuch zu erklären, dass ich nicht zum Postinventar gehöre, scheiterte kläglich. Aber da ich ja, seit ich bei der Stadt beschäftigt bin, gelernt habe, dass eine Poststelle in ihrer Funktion nicht notwendigerweise ihrem Namen gerecht wird, kann ich mittlerweile sämtliche Postformulare mit traumwandlerischer Sicherheit ausfüllen.

Also dem Menschen war geholfen.

Gut – nun halt 211 Rennschuhe in die Umschläge, die zwar eine Klebelasche hatten, aber nicht zugeklebt werden durften.

Irgendwann lagen meine Nerven blank und die Nestelei hatte zum Glück ein Ende.

Zwischendurch wurde ich gefragt, wo die C5-Umschläge stünden, ob es die auch einzeln gäbe und wie man das Formular für ein Einschreiben Rückschein ausfüllt. Es ist rosa und die Felder für die Einzelbuchstaben der Empfängeradresse sind so klein, dass man diese nur mit viel Liebe zum Detail lesbar ausfüllen kann. Dieses ist übrigens mein Lieblingsformular und ein sehr häufig benutztes im Amt.

Die Farbe rosa ist sicherlich von der Post bewusst gewählt, um die Aggressionen beim Empfänger zu mildern.

Souverän konnte ich in jedem Fall alle Anfragen bedienen. Mittlerweile war es jedoch schon 17:15 Uhr und jetzt musste die Infopost – übrigens handelt es sich hier lediglich um den PLZ-Bereich 52000 – 52159 – noch numerisch aufsteigend oder absteigend sortiert werden.

Auch dieses konnte ich noch mit meinen Hochschulabschluss leisten – immerhin weiß ich jetzt, wo welcher PLZ-Bereich in Aachen an den anderen angrenzt.

Die Briefe im Frankenbergerviertel und Beverau wurden aussortiert - ein bisschen Bewegung beim Herumbringen kann einem selbst ja auch nicht schaden.

Um 17:40 Uhr reihte ich mich dann - sehr zum Entsetzen später in die Servicedependance eintretender Kunden – in die Schlange ein. Als ich dann um 17:45 selber an die Reihe kam, war die Reihe hinter mir erst einmal lahm gelegt. Die 47 Infobriefe wurden auf 50 aufgestockt – weil die 3 dann ja quasi „für umsonst“ sind. Weitere Stempel prasselten nieder, Aufkleber in rosa wurden geklebt, und, und, und...

Die 161 Infopostsendungen wurden dann ordnungsgemäß in Versandkästchen gepackt. Bei einem Ersparnis von immerhin 0,82 € im Vergleich zum Infobrief, hatte sich natürlich auch das Sortieren gelohnt.

Als die schön sortierten Kistchen meinem Blickfeld entchwanden dachte ich wohl mit ein bisschen Wehmut daran, dass ich die schön nach Strassen sortierten Heftchen auch noch schnell hätte „abradeln“ können....

Am Ende kam mir dann noch einmal meine nunmehr über 3-jährige Erfahrung beim Amt zu Gute. Für die Infopost, sowie die Infobriefsendungen musste je ein Formular ausgefüllt werden. Warum der Absender vom Einlieferer abweicht, von wessen Konto was abgebucht wird, wenn man sich erzählt hat, ob die Briefe klein oder groß waren, usw.

Also das hatten wir dann um 17:55 Uhr erledigt.

Und dann kam natürlich der Hammer. Da bemüht man sich an allen Ecken und Enden zu sparen und hat nicht bedacht, dass noch 7 Sendungen an unsere Freunde im benachbarten und nicht benachbarten Ausland offen sind. 2 € /Stück!!! Ich wollte noch Handeln, aber mittlerweile war es 17:56 Uhr und der Frau zu erklären, dass Hergenrath nicht so weit weg ist, wie die Schweiz, hätte sicher keinen Sinn gemacht. 2 € egal wohin – basta. Dafür durfte ich die ausländischen Sendungen auch zukleben. Was für ein Preis man da

zahlt – nur das keiner reingucken kann.

Aber dann das:

„Sie müssen noch einen Musterbrief für die Infopost hinterlegen – quasi als Beleg.“

Na das war doch ein Trick, oder?

Wenn ich ehrlich bin – ich wäre auch neugierig gewesen, wieso sich jemand 2 Stunden mit so gelben Heftchen in der Post herumtreibt.

Also so kleinlich war ich dann auch nicht. Ich hatte ja noch 5 Rennschuhe in Reserve.

Schnell ein leerer Umschlag ohne Etikett mit einem Rennschuh her und den dann einfach nicht zukleben.

Mit freundlichen Grüßen.....

Ob die Frau von der Post den heute Abend liest?

Gabi Reiners

Kitzenhauslauf in Hahn – ein Geheimtipp

Bei der Laufplanung 2008 tauchte der Lauf bei diversen Gesprächen auf, doch als der Termin im Juni nahte, machte sich der Vitallauf als Vorhaben bei vielen DLCern breit. So blieben nur noch Ingrid und ich, die an ihrem Plan festhielten und still und heimlich auf die mentale Unterstützung einer evtl. anwesenden Angelika Dunke hofften. Bis Walheim war der Weg bekannt, aber ins beschauliche Hahn hatte uns der Weg noch nie geführt. Kurz vor Erreichen des Sportplatzes gab es den ersten Pluspunkt. Wiesenparkplätze wie Sand am Meer, geordnet und bewacht! 150m weiter weg, an der Startnummernausgabe erhielten wir dann für 5Euro Startgeld eine mit Namen versehene Startnummer! Nicht, dass dies wichtig wäre, aber da konnte man schon feststellen, hier wurde mit Liebe organisiert. Und überall die Frage: „auch nicht in der Stadt heute?“ Nein, und am Ende des Tages wussten wir auch warum wir die bessere Wahl getroffen hatten. 99% der Hahn-Einwohner waren wohl auf den Beinen, entweder als Ordner, an der Friteuse oder am Getränkeposten. Schnell traf man auch noch Dirk Tuchlinski, Silke Löbner samt Familie,

diverse Bekannte und einen Läufer im DLC Trikot, der uns bis zu diesem Zeitpunkt unbekannt war. Aber nicht lange und nun kennen wir Michel – und er uns. Gleichfalls, wenn auch nicht im Laufdress, war Angelika anwesend, die ebenso schnell fotografierte wie sie später Rad fuhr. Ingrid zuliebe habe ich mich dann auch dem Ritual des Warmlaufens hingegeben, in der Hoffnung, dass ihr durch einen Fahrradsturz lädierte Knie nicht schon jetzt Kummer bereitet. Knie o. k., Startschuss, Meute in den Wald. Nach den ersten 3km, die eine Steigung aufwiesen, waren die restlichen 7km geprägt durch eine wunderschöne Laufstrecke. Und immer wieder tauchte wie von Zauberhand Angelika vor uns auf, um Fotos zu schießen und um uns anzufeuern. Getränke gab es bei km 5 am Birkhof und im Ziel war das reinste Buffet aus Berlinern, Iso, Wasser, Bananen und Orangen aufgebaut. Und so kamen wir – angekündigt als ‚Claudia und Ingeborg – beide von der ATG‘ hoch motiviert ins Ziel.

Ingrid hatte sich wohl mit dem Gedanken „für jeden schmerzfreien Kilometer einen Berliner“ vertraut gemacht und dem Leser sei nur verraten, sie hatten mehr schmerzfreie Kilometer als ein handelsüblicher Magen verträgt. Mit dem Ergebnis des Laufes waren wir natürlich auch zufrieden und Ingrid konnte wieder einmal souverän den Altersklassensieg abstauben. Und weil es so nett und gemütlich war und Ingrid genug Essbares gesichtet hatte, sind wir auch noch lange bei dieser schönen Veranstaltung geblieben. Auf der Rückfahrt haben wir uns dann vorgenommen, viel Werbung für diesen Lauf zu machen und ich hoffe, das habe ich hiermit getan.

Claudia Creutz



Erlebnisbericht Kölntriathlon "Cologne extrem"

War schon eine witzige Sache als die vom Kölntriathlon auf die Idee kamen eine Kombinationswertung aus Smart (etwas längerer Sprint mit 0,7/24/7) und der Langdistanz (3,8/180/42) anboten. Verrückt wie ich bin direkt bei der Anmeldung das Kreuzchen bei „extreme“ gemacht wie die Kölner diese Wertung genannt haben. Na so schlimm kann's ja nicht sein einen Kurzen am Tag vor einer Langdistanz zu machen.

Na denn, nach einem Sommer mit zwar nicht so umfangreichen aber dennoch gut gelaufenem Training stand ich am Samstagmittag in Köln um für die Smartdistanz einzuchecken. Hmm, ganz schön windig. Egal morgen wird's hoffentlich besser. Also alles vorbereitet und rein ins kalte Wasser. Ok, wie schnell geht man die jetzt an? Zuviel Körner will man vor der Langdistanz nicht verschießen, aber auch nicht zu viel Zeit verlieren. Hab das Ganze dann etwa im gleichen Tempo durchgezogen wie ich es für den Tag drauf auch geplant habe. 11:28 Schwimmen – passt noch. 46:14 Radzeit – puh, der Wind ist verflucht anstrengend. Laufen 34:38 – klein

bisschen schneller als geplant. Egal, fühlte sich sehr locker an und hat Spaß gemacht. Mit 1:32:22 Endzeit sogar 61. Von 450 gestarteten geworden. Hätte nie gedacht so weit vorne zu landen.

Ok, soweit so gut. Hinterher schön über das Buffet herfallen und die Speicher schnell wieder für den Tag drauf füllen.

Und dann war es auch schon Sonntagmorgen. Aufgestanden, rausgeguckt – auszuschneuzenden schon wieder so ein dämlicher Wind. Egal, Frühstück und wieder ab nach Köln. Warum schlaf ich nur so lange – 5 Uhr aufstehen ist doch etwas knapp wenn man 45min bis Köln fahren muss. 6:35 zeigte die Uhr als ich endlich da war. Jetzt aber fix. War aber glücklicherweise kein Problem da ja vom Vortag noch alles fertig in der Wechselzone lag. Noch einmal Luft kontrolliert, Neo an, ... die Uhr zeigt 6:57. Schnell ins Wasser. ...

7:04 Uhr: Durchsage, der Start erfolgt in 6min?!? Nee, oder? Geht das nicht pünktlich? Also noch ein paar Mal hin und her geschwommen um nicht kalt zu werden.

In meiner Ecke ein paar Staffelschwimmer die sich über ihre Zeiten unterhielten. „56-58min“ – prima, da häng ich mich doch gleich mal in den Wasserschatten. Startschuss. Ui, geht ja locker da mitzuhalten, dann geht die Planung mit unter 1h Schwimmzeit ja auf. An der Wende auf die Uhr geguckt: 32:14 – ey, so wird das aber nichts mit 56min. Also überholt und das Tempo forciert. Mit 1:01:01 nur knapp überm Traumziel aus dem Wasser gestiegen.

Und dann ging's zum Radfahren – oder was schief gehen kann geht schief.

Der erste Busch ist meiner, wohl zu viel Wasser geschluckt. Reisverschluss vom Einteiler aufgemacht – ahhhhhhhhhh, was ist den das für ein Sch.... – ich hatte den Knopf vom Reisverschluss in der Hand. Suuuper. Provisorisch dann mit einer Sicherheitsnadel von der Startnummer wieder zu gemacht und weiter geht's. Man was ist ein offener Einteiler für ein Bremsfallschirm bei 6 Windstärken. Egal, bis zur 1. Verpflegungsstelle sieht der Schnitt trotzdem noch gut aus. Schön in Aeroposition und immer den anderen

hinterher. Grober Fehler. Ganz grober Fehler. Auf einmal brüllte uns ein Streckenposten an „Was wollt ihr denn hier, hier seit ihr falsch“. Oh man, die Laune sank immer weiter in den Keller und gegen den Wind wieder zurück auf die richtige Radrunde. Den Deppen von Streckenposten der uns (waren so 10-15 Radler) falsch geschickt hat noch „freundlich“ begrüßt und weiter geht's. Waren geschätzt runde 3km Umweg. Naja, Tempo ist noch ok bei dem Wind, wenn auch etwas langsamer als erhofft. Nach der ersten Runde (45km) war ich dank der Geschichte mit dem Einteiler, Wind und dem Umweg aber schon über 10min über meiner geplanten Zeit.

Also auf auf die zweite Runde. Gegen Ende der Runde bald aus der Kurve geflogen, der Hinterreifen hatte auf einmal etwas wenig Luft. Reifen kontrolliert, da war ein kleines Stück Draht drin. Die Gelegenheit mein neues Pannenspray auszuprobieren. Ausgepackt, in die Hocke – aua, auf einmal verkrampften beide Oberschenkel. Geht denn heute alles schief? Muss wohl. Nach ein paar Dehnübungen ging es dann auch weiter. Das Pannenspray hat gehalten, na immerhin etwas Positives auf der Radstrecke.

Aber Spaß gemacht haben die letzten beiden Runden keine. Immer wenn ich mehr Druck machen wollte verkrampten die Oberschenkel erneut.

Ok, das war's wohl für heute. Locker weiter und mit einer für mich elend langsamen Radzeit von 5:49:51 auf die Laufstrecke. Man was tut das Laufen weh mit derart verkrampten Oberschenkeln, auf den ersten Kilometern war ich kurz vor dem Aufgeben. Aber mit jedem Kilometer wurden die Beine lockerer und das Tempo höher. Ab km 5 immer um 5min/km gebraucht. Ey, der Wettkampf macht ja wieder Spaß. Man holt alle möglichen Leute wieder ein die einen auf dem Rad überholt haben. Super. Dann mal gerechnet. Bei dem Tempo – cool die 10:30 sind noch drin (bisherige Bestzeit 10:43). Also immer schön weiter. An der Rheinpromenade wurde es dann hart. Sowohl die Oberschenkel fingen an zu brennen wie auch der verfluchte Wind der genau von vorne kam. Das Tempo war nicht mehr zu halten und ich wurde runde 20 Sekunden pro Kilometer langsamer. Und bei km 41 dann die Brücke hoch, was für eine Quälerei.

Die Freude kam dann wieder im Zielkanal bei dem Blick auf die Uhr: 10:34:16. Trotz katastrophalem Radfahren meine alte Bestzeit um 9min unterboten.

Mit der Zeit war ich dann 59 in der Langdistanzwertung und mit einer Gesamtzeit von 12:06:38 6. In der „extreme“-Wertung. Klingt toll, oder? Bei 14 Startern aber gerade mal Mittelfeld. Da waren schon ein paar recht flotte Leute dabei. Mit dem 59 Platz bei der reinen Langdistanz von 261 gestarteten Männern sieht das schon besser aus.

Was wäre da noch drin gewesen wenn die Radstrecke ohne die Probleme

... Hmm, ich werde wohl im nächsten Jahr erneut starten müssen um das herauszufinden. Und ich bin froh trotz aller Probleme mit neuer Bestzeit gefinisht zu haben. □

Bis demnächst beim Training,
Meik

Für „Mister Spikes“ ist es fast wie Ren(n)te

Der Ausnahmesportler Walter Rennschuh feiert seinen 90. Geburtstag. Bis ins hohe Alter aktiv. „Ich habe es nie übertrieben.“

Aachen. Die meisten Sportler beginnen ihre Karriere als Jungspunde und beenden sie mit Mitte 30. Bei Walter Rennschuh lief – im buchstäblichen Sinne – alles anders. „Die besten Jahre waren weg, daran kann man nichts machen“, blickt er auf eine bewegte Zeit zurück. Nach seiner Freilassung aus der Kriegsgefangenschaft zog es den gebürtigen Berliner der Liebe wegen nach Aachen, wo er Architektur studierte.

„Ich habe noch heute die Worte meines Vaters im Ohr: ‚Weiter ging’s wohl nicht?‘“ – Doch, weiter ging es, und das gleich in doppelter Hinsicht: Zum einen startete er mit 31 Jahren eine unvergleichliche Sportlerkarriere, zum anderen bereiste er fast die ganze Welt. Norwegen, Schweden, Finnland, Italien, Ungarn, Japan, USA, Griechenland, Südafrika, Australien, England – seit seinem Eintritt 1950 in den Deutschen Leichtathletik Club (DLC) Aachen hat der Fünfkämpfer überall auf dem Globus einzigartige Erfolge im Sprint, beim Weitsprung,

Kugelstoßen, Diskus- und Speerwerfen erzielt.

„Ich habe oft genug gegen jüngere Sportler antreten müssen“, erinnert sich Rennschuh. „Aber das hat mir nie was ausgemacht.“ Den anderen freilich schon. Besonders im zweiten Lebensabschnitt, als in seiner Altersklasse kaum ein anderer vertreten war, ging er gegen zehn Jahre jüngere Athleten an den Start – und gewann. Das wiederum durchaus im Stile eines wahren Champions, wie bei der DM in Scheeßel 1989, als er nach fünf ungültigen Versuchen im Weitsprung mit dem sechsten und letzten Deutschen Meister wurde. „Ich fand es immer herrlich, wenn es um Zehntelsekunden oder Zentimeter ging.“

Walter Rennschuh – wenn er seinen Namen nannte, habe man oft zu ihm gesagt: „Sie müssen aber laufen können!“ Und wie er laufen konnte: 11,4 Sekunden über 100 Meter zu seinen besten Zeiten und immer noch sagenhafte 13,6 Sekunden mit 74 Jahren.

Obgleich man denkt, nomen est omen: „Rindschuh“, so habe seine Ahnenforschung ergeben, haben seine Vorfahren eigentlich geheißten. Dennoch: Seinen markanten Spitznamen hat er sich selbst gegeben, weil ausländische Kampfrichter „Rennschuh“ nicht aussprechen konnten. Also schlug er vor: „Nennt mich einfach ‚Mister Spikes‘!“

Als „eine große Ehre“ empfindet er es, bei den Olympischen Spielen in München 1972 einer von vier Aachener Kampfrichtern gewesen zu sein. Überhaupt habe er gern mit dem Nachwuchs zusammengearbeitet. Von Leistungsdruck hält er nichts: „Wenn man als Kampfrichter sieht, wie die Eltern ihre Kleinen antreiben“, lässt er seinem begonnenen Satz eine rhetorische Pause folgen. „Nichts unter Zwang – es muss aus freiem Herzen kommen!“

1979 gelang dem heutigen Ehrenmitglied des DLC bei der WM in Hannover der erste Coup: Gold mit der 4x100-Meter-Staffel. Nicht nur Medaillen – insgesamt 15 goldene, zehn silberne und sieben aus Bronze – illustrieren seine rasante „Laufbahn“. 1985 wurde Rennschuh mit dem Aachener Karlssiegel, 1992 gar mit

dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Der freundschaftliche Umgang mit den Sportkameraden aus aller Welt bleibe ihm immer in guter Erinnerung: „Ob schwarz oder weiß oder gelb – das ist doch völlig egal“, sagt der Europameister im Speerwerfen von 1990 und Weltmeister über die 4x100-Meter-Staffel-Distanz von 1991.

Besonders positive Gefühle verbindet er mit der WM 1993 in Miyazaki – nicht etwa wegen seiner Goldmedaillen über 100 Meter, 200 Meter und mit der 4x100-Meter-Staffel. „Die ganze Bevölkerung war so freundlich und voller objektiver Begeisterung.“

Triumphe – davon zeugen ordnerweise Urkunden und Vitrinen voller Medaillen und Pokale, für die „Mister Spikes“ in seinem Haarener Domizil ein eigenes Zimmer reserviert hat. Über seine Weiten und Zeiten hat er seit jeher Buch geführt – eine handgeschriebene Chronik der Bestleistungen.

Anfang des neuen Jahrtausends hat sich Rennschuh langsam aus dem Sportgeschehen zurückgezogen. Mit der WM 2001 im australischen Brisbane hat er sich noch einmal einen Traum erfüllt und dort Gold mit der 4x100- und der 4x400-Meter-Staffel geholt.

Heute feiert der Ausnahmeathlet seinen 90. Geburtstag – und bestimmt auch die Erkenntnis, dass seine besten

Jahre nicht „weg“ waren, sondern einfach nur ein wenig später kamen.

Mischa Wyboris



Walter Rennschuh

Kona 2008 - Gute Beine, schlechte Beine

Freitag 10.10.08, der Vorabend des Ironman Hawaii. Ich stehe im Badezimmer und wundere mich, dass meine Hände so weh tun. Muskelkater in den Händen hatte ich noch nie, aber Conti Schlauchreifen machen anscheinend so einiges möglich - der Kampf am Vortag hatte also seine Opfer gefordert (ganz zu schweigen vom Kampf am Mittwochabend, als ich die neuen Reifen zum Vordehnen aufzog und der als Vorderreifen eingeplante 22 das Zeitliche segnete).

"Na wird schon nicht so schlimm sein, ist morgen sicher weg", denke ich so bei mir und frage mich, wieso ich eigentlich Rückenschmerzen habe, wobei mein Verdacht da bald auf das Bett in unserem am Donnerstag bezogenen Apartment fällt - ich mag keine weichen Matratzen.

"Na egal, die Beine haben sich doch an den Vortagen fantastisch angefühlt! So ausgeruht war ich hier noch nie! Also ruhig bleiben, sowohl am Vorabend des Rennens, als auch während des Rennens!" Mit diesem Gedanken endet mein innerer Monolog und während meine Freundin vom Jetlag geplagt schon am schlafen ist,

schau ich noch ein wenig TV bevor ich um halb 10 auch das Licht ausknipse. Bis auf eine kurze Unterbrechung gegen halb 3 Morgens, in der ich auf einmal hellwach bin und dem dringenden Wunsch nachgehe Meilensplits aus Kilometersplits zu berechnen, schlafe ich gut bis 4 Uhr durch. Den ersten Teil meiner am Vorabend gesetzten Marschroute habe ich also schon mal erfüllt.

11.11.08, 7:00 - and the gun goes off!

Nun ist es also so weit, 1600 Altersklassenathleten machen sich auf den Weg, 226km liegen vor ihnen - und ich mittendrin! Ich erspare mir jetzt einfach mal eine genauere Beschreibung der ersten Schwimmkilometer, da ich das schon in vergangenen Hawaii Berichten gemacht habe und außerdem niemanden verschrecken möchte. Die kurze Bilanz ist eine geschwollene Oberlippe für den Rest des Rennens und leichte Schmerzen am Ansatz der Nasenscheidewand, die ein paar Tage anhalten sollten.

Das Schöne ist, die letzten beiden Male waren schlimmer! Vermutlich liegt es daran, dass ich schneller schwimme als in den letzten Jahren. Meine Schwimmform ist das ganze Jahr besser gewesen als in den Vorjahren und sowohl auf Lanzarote als auch vor allem in Köln konnte ich für meine Verhältnisse gute Zeiten hinlegen. Leider werde ich auf der zweiten Hälfte der Schwimmstrecke dann an meine Überlegungen vom Vorabend erinnert - mir tun tatsächlich die Hände und Unterarme weh. Dieser Gedanke lässt mich schon beim Schwimmen schmunzeln, was ein blöder Weg sich die Schwimmzeit zu versauen. Letztlich bin ich mit 1:02 aus dem Wasser, relativ zu den Schwimmzeiten der anderen ist das so etwa 2-3min schwächer, als ich es mir selbst zugetraut habe. Aber das Rennen fängt ja gerade erst an...

Schlechte Beine

Nach einem katastrophalen Wechsel, darf ich dann auch endlich losfahren. Die Taktik ist klar - kontrolliert Rad fahren. Die ersten Kilometer passiert nicht viel, nach etwa 15km kommt dann der erste Zug von Radfahrern

vorbei. Zum Glück folgt recht bald auch ein Kampfrichter, der die Gruppe mehr oder weniger auflöst und zudem dafür sorgt, dass sich einige der Lutscher später in der Penalty Box ausruhen dürfen. Das Gleiche spielt sich auf den nächsten 40km noch zwei Mal so ähnlich ab, danach ist dann Ruhe und in meiner Nähe entwickelt sich ein weitestgehend faires Rennen - schön!

Ab km 45 wird es langsam zugig, kräftiger Wind von den Vulkanen, von Kawaihae (km 67) bis nach Hawi (Wendepunkt bei km 96) ist es dann richtig windig, meist Gegenwind mit kräftigem Seitenwindanteil. Zusammen mit dem hügeligen Kurs inklusive Schlussanstieg nach Hawi sind es daher lange Kilometer bis zum Wendepunkt. Zurück nach Kawaihae geht es anschließend umso schneller. Dann ist aber erstmal Schluss mit schnell, die nächsten 40km gibt's nämlich kräftigen Gegenwind. Wie so oft in Kona hatte der Wind also zugenommen und die Richtung "passend" gewechselt.

Und wie ergeht es mir dabei? Naja, mir geht's eigentlich nicht so schlecht, ich halte mich an meine Taktik und überziehe nicht.

Nur doof, dass ich meine guten Radbeine anscheinend in Köln vor 5 Wochen vergessen habe und nun nur die schlechten zur Verfügung habe. Es kommt einfach nicht viel und 'nem Leichtgewicht wie mir liegt kräftiger Gegenwind sowieso nicht.

So komm ich erst nach knapp 5:15h wieder am Pier in Kailua-Kona an und frage mich, ob ich denn wenigstens die guten Laufbeine dabei habe...

Gute Beine

Nach einem weiteren Katastrophenwechsel - das üb' ich wohl noch mal - lauf ich los und weiß sofort, dass die Laufbeine tatsächlich die guten sind. Es geht vorwärts, zügig, aber kontrolliert. Die anderen Jungs scheinen zu stehen, einige sagen als ich vorbei laufe nur "wow" und so geht es weiter und weiter.

Es ist heiß. Nicht ein bisschen heiß, Kona ohne Wolken heiß! Wie 2007 ist der Renntag quasi der einzige im Oktober ohne Bewölkung am frühen Nachmittag. Aber das ist mir egal, ich schnappe mir an den Stationen jeweils Schwämme, zwei bis drei Becher Wasser (von denen das meiste über Kopf und Oberkörper geschüttet

wurde), Cola und Gatorade und versuche das Tempo hoch zu halten.

Als es nach etwa 15km die Palani Road rauf geht werde ich dann von den mitgebrachten Fans verarscht und muss mir Sprüche wie "zeig uns deine Flugphase" anhören - und ich dachte die sollen mich anfeuern. Ok, just kidding, ich muss tatsächlich lächeln ;)

Raus zum Energy Lab fühle ich mich ganz gut, werde aber anscheinend etwas langsamer, wenn man denn den Splits auf ironman.com glauben kann - auf meine Uhr schaue ich schon lange nicht mehr. Dafür fang ich unwillkürlich wieder mein Zählspiel an und zähle wie im Vorjahr die Zahl der Leute, die mir vorm Wendepunkt im Energy lab entgegenkommen - es sind etwas über 120.

Als ich um den Wendepunkt laufe schaue ich auf die Uhr und weiß, dass eigentlich eine Zeit um 3:03 für den Marathon möglich sein sollte und beschließe einfach die Beine in die Hand zu nehmen, alles was da ist muss raus. Nach einigen Kilometern, schon wieder raus aus dem Bereich des Natural Energy Lab (dort war es übrigens bewölkt - verkehrte Welt in Kona 08) zeigen meine Beine erste Krampfneigungen.

Aber ich bin in Zürich vor 2 Jahren 42km mit schlimmeren Krämpfen gelaufen, da werde ich doch wohl mit lächerlichen 10km fertig werden! Also weiter volle Kraft voraus und tatsächlich erreiche ich Kona ohne größere Geschwindigkeitseinbußen. Es geht die Palani Road wieder runter (hier ruiniere ich mir nun ein paar Zehnnägel) und in einer Schleife über Kuakini Highway und Hualalai wieder auf den Alii Drive um nun in nördlicher Richtung die letzten 500m zwischen Zuschauern in Richtung Ziel zu laufen. Ein paar Athleten sehe ich noch vor mir und versuche noch mal zu beschleunigen, aber das geht einfach nicht mehr. Ich laufe schließlich nach 9:26h mit einem 3:03 Marathon ins Ziel - unendlich glücklich endlich nicht mehr laufen zu müssen!

Fazit

Zuerst mal glaube ich, dass das Ergebnis besser ist, als das vom Vorjahr, es war halt windiger. Gemessen an der Form die ich hatte, habe ich ein gutes Rennen hingelegt. Wenn ich meine Trainingseindrücke mit dem Ergebnis vergleiche, ist genau das passiert was zu erwarten war. Ich hatte 'ne gute Laufform, das habe ich

im Training gemerkt, konnte es aber bei der Mitteldistanz in Köln nicht zeigen. Ich hatte keine gute Radform, auch das habe ich im Training bemerkt. Aus irgend einem Grund konnte ich aber in Köln gut Rad fahren und dachte hinterher, das würde in Kona dann ja wohl auch irgendwie klappen - hat es aber nicht.

Am meisten ärgert mich eigentlich der Schwimmsplit, nicht weil ich da am meisten Zeit gelassen hätte, sondern einfach weil ich hinter meinen Möglichkeiten geblieben bin. Ich hatte wirklich eine viel bessere Schwimmform als im Vorjahr, aber es hat halt nicht hingehauen.

Diese Saison war vieles Stückwerk. Vor Lanzarote lief nichts zusammen, dementsprechend war das Rennen. Danach hab ich ordentlich trainiert, allerdings nur Schwimmen und Laufen. Rad fahren war zwar qualitativ teils sehr gut (danke Wolfram), insgesamt aber einfach zu wenig (letztes Jahr 40% mehr auf der Straße). Mit 2-3 Mal Rad pro Woche kann ich auf diesem Level einfach nicht mitspielen, dazu bin ich nicht talentiert genug. Sprich, wenn ich noch mal schneller werden will, dann muss ich auch dafür arbeiten.

Finde ich dazu nicht mehr die Motivation, dann muss ich eben auch mit anderen Ansprüchen ins Rennen gehen.

Das schöne an diesem Rennen war: Wenn man so schlecht Rad fährt wie ich an diesem Tag, dann kann man viel mehr Leute beim Laufen überholen! ;) Alles in allem war es dann doch wieder ein tolles Erlebnis. Hawaii ist einfach der Fixpunkt im Langdistanztriathlon, die Stimmung ist eine ganz besondere, das Feld ist das stärkste aller Langdistanzen. Ich werde es vermissen, denn im nächsten Jahr werde ich nicht dabei sein. Also werde ich mir in der Nacht vom 10. auf den 11. Oktober 2009 den Livestream anschauen, eine Colainfusion nach der anderen durchführen, um die Augen offen zu halten, den Protagonisten beim Kampf gegen die Elemente zuschauen und in schläfrigen Momenten von Husarenritten auf dem Queen K und Aufholjagden auf dem Alii Drive träumen.

Und wenn das nicht genug Motivation ist um 2010 wieder das Ticket to Kona zu lösen, dann ist meinem triathletischen Dasein eh nicht mehr zu helfen. Kona 2010 - ich freu mich drauf!

aloha from Maui,
Tobias

PS: Die gesamte Truppe mit Michelle, Leonie, Sophia, Julia², Pia (ganz besonders), Alex (!), Tim, Stefan (eines Tages werde ich hier mal vor dir landen, versprochen ;)) und Howard hat 2008 zu meinem "Lieblingshawaii" gemacht - danke!

Läufst du schon oder suchst du noch??

Nach der Mailanfrage bei den Ladies, wer denn noch vor Jahresende einen gemeinsamen Wettkampf mitmachen würde, fanden sich 4 Frauen, die an einem Samstagnachmittag gemeinsam zum und um den Adolfosee laufen wollten (10km amtlich vermessen!!) Hückelhoven hieß das Ziel und mit der Überheblichkeit eines Stadtmenschen denkt man natürlich: ‚Das kann nicht weit sein‘. Vorsichtshalber wurde noch Kartenmaterial zusammengerafft und aus Tarnungsgründen der PKW mit belgischem Kennzeichen als Transportmittel gewählt. Die Wegbeschreibung bis Aldenhoven hatte dankenswerterweise Herr O. Wittke vorgenommen, doch dann musste die Richtung diskutiert werden! Die Fahrerin verfügte über eine Brille, schied aber beim Kartenlesen aus. Die Beifahrerin trug eine Brille auf dem Kopf, diese war jedoch so schmutzig, dass ein Tragen auf der Nase keinen Durchblick gebracht hätte. Die rechte Rückbank hatte die Brille Zuhause vergessen und die linke Rückbank hatte den Vormittag beim Optiker verbracht und hätte erst in der Folgewoche helfend eingreifen können.

Staunend nahmen wir die Anzahl von Fahnenstangen an den umliegenden Häusern war (in die Weite gucken - kein Problem) und malten uns die üppigen Feste und Feierlichkeiten in den umliegenden Gemeinden aus. Von Ortsschild zu Ortsschild hangelnd erreichten wir die Stadt Hückelhoven um vor die nächste Aufgabe gestellt zu werden, den Stadtteil Ratheim zu entdecken. Zwischendurch immer wieder die Frage: ‚Was sagt die Uhr?‘ Im Stadtteil Ratheim hätten wir zwar kein Schild ‚Herzlich Willkommen‘ erwartet, aber ein paar Hinweise auf den Lauf wären doch von Vorteil gewesen. Hilfe suchend hielten wir an der Tankstelle und hörten eine Ansammlung von ‚rechts, links und Kreisverkehren‘ was uns aber nicht wirklich dem Ziel näher brachte. ‚Was sagt die Uhr?‘ Nächster Passant, nächste Auskunft: ‚Berg hoch, geradeaus, vor der Eisdielen links.‘ Am Ortsende angekommen, ohne eine Eisdielen wahrgenommen zu haben, wurde der nächste Fußgänger zur Rede gestellt: ‚Berg runter, hinter der Eisdielen rechts‘.

Also jetzt ganz langsam', sagten wir uns – und da entdeckten wir sie: Die Eiskarte im Fenster des abgedunkelten Cafe Peters und an der Ecke ein Schild 15cm x20cm ‚Wandern-LAV‘
 ‚Was sagt die Uhr?‘ Ein Welle der Euphorie schwappte durch den Skoda, ein Parkplatz wurde schnell gefunden und sich warmlaufende Mitstreiter kamen uns schon entgegen.

‚Und wo ist die Startnummernausgabe?‘ ‚Also hier raus, über die Straße, 500m links.....‘

Um es kurz zu machen – wir waren pünktlich am Start, es war ein wunderschöner Lauf, wir haben alle unser Bestes gegeben und haben den Rückweg ohne weitere Auskünfte gefunden. Und wer jetzt meint, wir sollten uns doch zu Weihnachten einen TOM TOM wünschen, dem können wir nur entgegnen, dass wir lieber auf die Orientierung als auf den Spaß verzichten möchten.

Ach ja, ‚Was sagt die Uhr?‘ Bestens!!!! Inge und Ingrid 0:49:55, Claudia 0:50:30 und Monika 0:52:56
 Claudia Creutz

New York Marathon „einfach gigantisch“

In diesem Jahr war es soweit, es musste Der Marathon sein: New York ! Wir waren bereits am Mittwoch angereist, damit wir genug Zeit hatten New York, Marathonmesse, Freundschaftslauf, Pasta-Party nicht im „Eiltempo“ zu erleben.

Doch kaum im Hotel eing_checked, ereilte uns das Gefühl „Nur keine Minute ungenutzt lassen!“, sodass wir am Vorabend des Marathon bereits das Gefühl hatten einen Marathon in den Beinen zu haben.

Der Tag: Wecker (3 Stück vorsichtshalber) klingelt um 5:00 Uhr, noch schnell einen Kaffee, Bagel, rein in unsere Laufkleidung und alte aber warme Lumpen, dann Abfahrt 5:30 Uhr zum Startgelände auf Staten Island.

6:00 Uhr Ankunft. Noch 4 Stunden bis zum Start. Es ist ca. 4°C, ein kalter Wind pfeift und mit uns tausende Läufer aus aller Welt auf dem Startgelände. Es ist sehr gut organisiert, sodass wir bald mit Kaffee, Bagel, PowerBar, Musik, Plastikfolien usw. versorgt waren.

Die Sonne ging hinter der Verrazano Brücke auf und die Zeit bis zum Start verging schneller als gedacht. Startschuss!!

Endlich wir überqueren die Startlinie und das Lied „New York, New York“ ertönt und Gänsehautfeeling pur !!!!

Auf der Verrazano-Brücke der Blick auf Manhattan Skyline. Einfach grandios!

Wir laufen (und fotografieren) als würde es uns keine Kraft kosten.

Wir sind in Brooklyn und die Stimmung an den Strassen ist einfach nur klasse: begeisterte Zuschauern, die uns anfeuern mit „good luck“, „You will make it“ ...sowie vielen unzähligen Bands mit Musik verschiedenster Richtungen.

Wir laufen, fotografieren und mit uns Läufer aus aller Welt.

Die Meilen verfliegen nur so dahin. Es ist bereits Halbmarathon!

Wir überqueren die Pulaski Bridge. Über Queens, wo die Stimmung an der

Strasse immer noch fantastisch ist: Zuschauer reichen uns Bananen, Bäckereiverkäufer (oder Inhaber) bieten uns ihre Leckereien an....

Wir laufen über die Queensboro Bridge und sind bereits in Manhattan.

In der First Avenue, auf der wir 5-6 KM immer geradeaus laufen, stehen die Zuschauer aus aller Welt dicht gedrängt und feuern uns in allen Sprachen an.

Über die Willis Avenue Bridge geht uns nun über die Bronx auf die Fifth Avenue Richtung Central Park vorbei am Columbus Circle Richtung Ziel. Noch ein paar Hügel und es ist geschafft. „We have finished!“

Unsere Beine spüren wir kaum, denn die Zuschauer, die Stimmung, die Bands, die vielen Mitläufer haben uns über diesen Marathon „getragen“.

Wir werden diesem „Rausch“, Überdosis „Glück“ ... noch lange in unseren Erinnerungen haben.

Eliane Peters



Eliane und Stavros in New York

Who is who and new?

Name: Marina Niesen

Alter: 35

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst

Du?:

Laufen: seit 1974

Radeln: seit 1976

Schwimmen: seit 1973



Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Triathlon (Laufen, Radeln und Schwimmen in einem Sport kombiniert) habe ich noch nicht probiert. Mir macht Spaß alles, was Bewegung anbetrifft.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Bewegung in Freiem macht mir besonders viel Spaß.

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?:

Marathon bin ich noch nie gelaufen.

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2008?:

Da Triathlon ein Ausdauersport ist, verbinde ich damit das Ziel, vor allem eigene Willen zu trainieren.

Was macht Dich schnell?:

Mein realistischer Optimismus.

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:

Interessante Leute kennen lernen, Haus- und Haushaltsarbeit (außer Bügeln und Kaffee in Kaffemaschine machen), lesen, Ausflüge, Gitarre spielen und singen, Kulturveranstaltungen (Tanzveranstaltungen, Kino, Museen, Ausstellungen und Theater), andere Sportarten (Tae-Kwon-Do, Rudern, Turnen, Standard- und Lateintanz).

Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?:

Mit anderen unnötig streiten.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:

Suche nach Herausforderungen.

Und das wollte ich noch sagen:

Im Februar 2006 hatte ich einen Unfall (mehrfache Sprunggelenkfraktur). Dadurch wurde ich leider für eine Weile abgehalten vernünftig Sport zu treiben. Jetzt tue ich alles um diese Sportpause nachzuholen.

Who is who and new?

Name: Jürgen Baucke

Alter: 66 J.

Wohnort: Aachen –Lichtenbusch

Seit wann läufst Du? Langlauf in der Schule nie geschafft. Später bei den Bataillons-Meisterschaften zweimal Sonderurlaub bekommen. Nächster Start um 1980 herum, z.B. 15. Volkslauf des DLC 1981, kleine Läufe mit Nachbarn. Letzter Start, organisiert: Sommer 2003.

Welcher Lauf hat Dir am meisten Spaß gemacht? Mein erster Winterlauf, ATG, 2004.

Wo und wann läufst Du am liebsten? In der freien Natur. In echten Wintern ziehe ich Langlauf auf Skiern vor, echt heißt also wie 2005 mit etwa 20 Läufen.

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert? Mañana, mañana....

Geplante Wettkämpfe/ Ziele 2008? Wie seit 2005 pro Jahreszeit ein Wettlauf, d.h. also in Aachen 5 im Jahr oder so, meistens 10km, dazu der kleine Rurseelauf oder/und der ATG-Winterlauf.

Was macht Dich schnell? 1. Je saumäßiger das Wetter, desto...und 2. meine beiden Enkelinnen; sie möchten einen halbwegs aktiven Opa haben...

Was machst Du gerne? In einem Orchester lieber Klarinette spielen als Saxophon (Rotztröte), mit den Enkelinnen spazieren gehen, Reisen innerhalb der EU.

Was tust Du ungerne? Vor allem untätig sein.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten? Die vielseitigen Möglichkeiten, an Läufen teilzunehmen.

Und das wollte ich noch sagen.....:

Für einen typischen 10km-Läufer können die Sa/So-Läufe ganz schön anspruchsvoll sein; macht trotzdem viel Spaß.... Und sie sind schon deshalb angenehm, weil wir niemals durch das Ziel laufen, ohne am Ziel zu sein....



Neues aus dem Ladiesteam

e-mail von Claudia - 30.08.08, 22:18
Uhr – am Tag nach dem Ladiestreff:
Hallo ihr Lieben,
nun kurz die Zusammenfassung vom
gestrigen Abend. Zunächst einen
herzlichen Dank an Inge für die
Bereitschaft uns zu beherbergen.
Anwesend waren: Hildegard, Angelika,
Eliane, Maria, Martina, Brigitte, Liz,
Inge, Ingrid, Helga, Monika, Petra,
Christel, Bigi und Unterzeichner
Es war wieder super lecker, vielseitig
und aus Sicht unserer Dipl.
Ökotrophologin verdammt gesund!
Und sie muss es ja wissen. Denn sie
lieferte das erste Highlight des Abends:
lecker Sekt aus gegebenem Anlass:
Dipl. mit Eins!!! Glückwunsch!!!!
Eine weitere Leistung soll an dieser
Stelle gewürdigt werden, Hildegard hat
ihr Erstes und Angelika ihr 20 + x stes
Sportabzeichen gemacht! Aktion
Angelika==> in 2009 vielleicht einen
Termin für die Ladies organisieren :-))
Bevor wir uns dem Essen hingeben
konnten, packte Zeugwartin Monika 3
Probeläppchen der neuen
Adidaskollektion aus, die zur ständigen
Erheiterung des Abends führen sollten.
Optisch ansprechend,
materialtechnisch angenehm - allein
am Körper wurden die Mängel

sichtbar. Selbst Läuferinnen, die
Körperfettwaagen arbeitslos machen,
hatten plötzlich Röllchen. Bei dem
Gedanken, was bei einem Wettkampf
ein Becher Wasser über dem Kopf
anrichten könnte, gingen die
Phantasien mit uns durch. Und als eine
Mitläuferin noch in Erwägung zog,
ohne BH zu starten, entbrannte eine
Diskussion, die zielloser nicht sein
konnte. Also, wer das T-Shirt testen
möchte, kann sich bei Monika melden -
der an dieser Stelle noch einmal
gedankt werden soll für Laufereien,
Mailerei etc.

Dem Tipp von Petra zufolge habe ich
mich mal auf den Erima Seiten
umgesehen und Informationen per Mail
angefordert. 2 Modelle schon mal zur
Ansicht als Datei.

Bei den Laufterminen entbrannte - bei
vielen verletzungsbedingt- kein großer
Aktionismus. Am kommenden
Dienstag ist der Paarlauf, der von Inge,
Petra, Ingrid und mir bestritten wird,
nächsten Sonntag ist Kölner
Brückenlauf an dem Inge, ich und evtl.
die völlig entspannte Christel
teilnehmen werden. Petra bracht noch
Flyer zum Aixrun unter die Leute
(16.11.2008 HM).

Der 46. Winterlauf wird am 14.12. stattfinden, die Ausschreibung lässt aber noch etwas warten.

So konnten wir einige schöne Läufe Revue passieren lassen und bitten an dieser Stelle Gabi R. diese Rubrik in den Rennschuh aufzunehmen.

Im Juni Hahner Kitzenhauslauf, 10km sehr familiär, schöne Strecke, toll organisiert (Ingrid/Angelika/ Claudia).

Im Juli Rund um Süßendell, 10 km schöne anspruchsvolle Strecke (Petra)

Im August 8 km von Baelen (immer vor Maria Himmelfahrt) Chiplauf mit Marathonatmosphäre für 3,50 € (Inge/ Ingrid/Claudia)

Ende August Raerun 23km anspruchsvoll !!!! sehr gut organisiert, landschaftlich toll (Eliane/Ingrid)

September Mergeland Marathon von 5km bis 42,.....km alles dabei (Bigi).

Für den Vorschlag, am ersten Sonntag im Monat eine Alternativrunde zu starten (Kornelimünste/Belgien/Hahn/ Euregiorunde/etc) konnten sich nur die erwärmen, aus deren Reihen der Vorschlag kam. Schade, aber vielleicht finden sich ja doch noch Mitstreiter.

Zum Silvesterlauf noch die Information, dass die 6 Vorbereitungsläufe am Do. 13.11. um 18.30 Uhr starten werden und ich im Oktober wieder meine Umfrage zwecks Einsatzplan

versende. Für den 2,5km Schülerlauf (bis Jahrgang 93) werden noch 2 'Laufhostessen' gesucht, die oder der sich zur Orientierung unter die Läufer mischt, d.h. eine/einer müsste in der Lage sein 4Min/km zu laufen.

Kurz bevor Helga dann die Augen zufielen, kam von Bigi der Vorschlag noch einmal eine Fahrt für November anzudenken. Diese wurde aber wegen der zu erwartenden Terminschwierigkeiten vorerst auf Eis gelegt und auf das kommende Jahr vertagt.

Heute habe ich mir aber bei 30 Grad und nutzlosem Bräunungsvorgang überlegt, ob es vielleicht von Interesse sein könnte mal gemeinsam zur Küste zu fahren. Da mir meine zweite Heimat ganz spontan eingefallen ist, unterbreite ich folgenden Vorschlag.

Ein Wochenende Ende März oder Ende April (dazwischen sind Osterferien) Freitag gegen 16 oder 17 Uhr von Eupen mit dem Zug nach Ostende von da mit der Tram nach DeHaan. 2 ÜF in einem netten, kleinen Hotel (150m vom Strand), Zugfahrt, 24 Stunden Fahrrad mieten und Tramkarten lägen bei ca. 100 €. Falls nur 1 ÜF gewollt ist bei ca. 70 €.

Man könnte eine Radtour machen (es gibt ganz tolle ausgeschilderte Touren ca. 45 km), am Strand laufen oder nach Blankenberge am Strand wandern, bei schlechtem Wetter nach Brügge oder Ostende etc., etc. Wir können ja im Dezember noch einmal Vorschläge sammeln und in den Kalender gucken.

So, aus ganz kurz ist dann doch etwas länger geworden - gute Nacht

Claudia

Anmerkung der Redaktion/z. Zt. eher passives Mitglied im Ladiesteam:

Danke, Claudia, für die aktive

Organisationsarbeit im Damenteam!

Und hier noch 5 Damen (und ein paar Herren) im Herbstlaub:



und zu guter letzt: Pressenotiz – AZ vom 04.10.2008

Ganz schön ausdauernd: Die Aachener Farben mehr als würdig vertreten haben drei Läufer des DLC Aachen beim Berlin Marathon: Winni Willems schaffte die 42 km in der Klasse M 50 in der Zeit von 2:42 Stunden; Rainer Thess in der M 55 in 2:58 Stunden und Jo Kunze lief in der Klasse M 40 in der Zeit von 3:03 durchs Brandenburger Tor. Herzlichen Glückwunsch!

| DLC-"Der Rennschuh" | | | | 30 |
|--|--------|--------|---------------------------------------|----------|
| Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Laufergebnisse | | | | |
| Pltz | PltzAK | AK | Name | Zeit |
| | 2 | W50 | Rohren 10 km 23.05.08 | 51:17 |
| | | | HM Mützenich 31.05.2008 | |
| 23 | 1 | M55 | Rainer Theß | 01:30:42 |
| 43 | 6 | M50 | Walter Calles | 01:36:20 |
| 185 | 26 | M50 | Klaus Claassen | 02:03:32 |
| 192 | 36 | M45 | Dirk Tuchlinski | 02:05:16 |
| 161 | 11 | W40 | Helga Gessenich | 01:58:07 |
| 162 | 3 | W45 | Claudia Creutz | 01:58:08 |
| 186 | 3 | W55 | Elisabeth Schlag | 02:04:09 |
| | | | HM Vitallauf 15.06.2008 | |
| | 3 | W50 | Maria Theißen | 1:53:20 |
| | | | HM Herzogenrath 21.06.2008 | |
| 1 | 1 | W40 | Gabi Reiners | 01:29:19 |
| 10 | 2 | W45 | Eliane Perers | 01:47:57 |
| 12 | 3 | W45 | Petra Heinrichs-Stalitz | 01:52:29 |
| 13 | 1 | W50 | Maria Theißen (1. Kreismeisterschaft) | 01:53:48 |
| 18 | 4 | W45 | Simone Spellerberg | 01:56:05 |
| 21 | 6 | W45 | Claudia Creutz | 01:58:47 |
| 11 | 1 | M55 | Ferdi Schlag | 01:26:49 |
| 23 | 2 | M55 | Rainer Theß | 01:30:05 |
| 37 | 6 | M50 | Walter Calles | 01:37:12 |
| 54 | 7 | M50 | Rainer Ehart | 01:44:50 |
| 59 | 9 | M50 | Thomas Rogowski | 01:47:43 |
| 67 | 15 | M45 | Michael Krauhausen | 01:53:09 |
| | | | Mannschaft | |
| 1 | | W40/45 | Reiners/Peters/HeinrStal. | 05:09:45 |
| 1 | | M50/55 | Schlag/Theß/Calles | 04:34:06 |
| | | | Lousberglauf 09.07.2008 | |
| 80 | | | Christoph Schiffers | 00:21:45 |
| 785 | | | Niklas Löbner | 00:26:22 |
| | | | Dürwiss 10 km 02.08.2008 (KM) | |
| | 2 | W50 | Maria Theißen (2. Kreismeisterschaft) | 47:35 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| DLC-"Der Rennschuh" | | | | 31 |
|---------------------|----------|-----|---|----------|
| | | | Monschau Marathon 10.08.2008 | |
| 32 | 9 | M40 | Christoph Schiffers | 03:14:49 |
| 40 | 3 | M55 | Ferdi Schlag | 03:19:59 |
| 52 | 12 | M35 | Johann-Freder | 03:24:13 |
| 56 | 4 | M55 | Rainer Theß | 03:25:50 |
| 87 | 24 | M40 | Christof Klinkenberg | 03:33:06 |
| 288 | 78 | M40 | Eric Heitzer | 03:58:35 |
| 392 | 93 | M45 | Michael Krauhausen | 04:12:43 |
| 466 | 79 | M50 | Thomas Rogowski | 04:25:30 |
| 578 | 61 | M55 | Klaus Dittrich | 04:45:33 |
| 67 | 9 | W50 | Maria Theißen | 04:32:17 |
| 73 | 14 | W45 | Petra Heinrichs-Stalitz | 04:33:18 |
| | | | Mannschaft | |
| | 9 | | Theissen/Heinrichs-Stalitz/Spellerberg-R | 45:52,3 |
| | | | Darmstadt 10 Km 06.09.2008 | |
| | 1 | W50 | Maria Theißen | 00:47:50 |
| | | | Benefizlauf 14.09.2008 | |
| 12 | 9 | MHK | Johannes Wilbertz | 00:41:15 |
| 14 | 1 | M35 | Holger Spiegel | 00:41:18 |
| 26 | 3 | M45 | Matthias Dreger | 00:43:37 |
| 29 | 3 | M35 | Stephan Jacobs | 00:44:21 |
| 60 | 4 | M50 | Rainer Ehrt | 00:47:47 |
| 93 | 13 | M45 | Michael Krauhausen | 00:50:05 |
| 9 | 1 | W40 | Ute Kutzborski | 00:51:25 |
| 39 | 10 | W35 | Ilona Orlikowski | 00:59:24 |
| 47 | 13 | W40 | Jutta Lehen | 01:00:23 |
| | | | Westd./Kr.M. Wegberg 10km 20.09.2008 | |
| 62 | 1(1LVN) | M50 | Winfried Willems | 00:35:44 |
| 69 | 7(4LVN) | M30 | Ingo Zander | 00:35:44 |
| 89 | 4(3LVN) | M50 | Herbert Büngeler | 00:36:18 |
| 276 | 9(5LVN) | W50 | Maria Theißen | 00:47:06 |
| 283 | 10(7LVN) | W45 | Petra Heinrichs-Stalitz | 00:47:38 |
| | | | Mannschaft | |
| 17 | | | Willems/Zander/Büngeler | 01:47:38 |
| | | | Berlin Marathon 28.09.2008 | |
| 244 | 4 | M50 | Winfried Willems | 02:42:17 |
| 12223 | 12 | M55 | Rainer Theß | 02:58:30 |
| 1739 | 419 | M40 | Josef Kunze | 03:03:30 |
| 8699 | 1499 | M45 | Hermann Giese | 03:37:41 |
| 11180 | 1978 | M35 | Helmut von Schwartzberg | 03:45:30 |

| DLC-"Der Rennschuh" | | | | 32 |
|---------------------|----|--------|-----------------------------------|----------|
| | | | Köln Marathon 05.10.2008 | |
| 67 | | | Andre Schubnell | 02:48:36 |
| 349 | | | Christoph Schiffers | 03:08:48 |
| 1751 | | | Matthias Bode | 03:37:35 |
| 3342 | | | Andreas Kemper | 03:55:56 |
| 5901 | | | Jutta Lehnen | 04:29:20 |
| | | | 10 km Dürwiß 31.10.2008 | |
| 17 | 2 | M35 | Guido Lischewski | 00:36:04 |
| 25 | 4 | M50 | Winfried Willems | 0:37:09 |
| 78 | 2 | M55 | Rainer Theß | 00:40:46 |
| 126 | 26 | M40 | Paul Reuls | 00:42:58 |
| 260 | 2 | W50 | Marian Theißen | 00:47:35 |
| | | | Rursee Marathon 09.11.2008 | |
| 80 | 5 | MHK | Bernd Jakob | 03:36:51 |
| 254 | 33 | M50 | Klaus Claassen | 04:11:55 |
| 284 | 39 | M50 | Thomas Rogowski | 04:19:24 |
| 363 | 90 | M40 | Andreas Hartig | 04:54:13 |
| 43 | 4 | W55 | Elisabeth Schlag | 04:37:21 |
| 46 | 13 | W40 | Gabriele Salber | 04:38:42 |
| 47 | 8 | W50 | Christiane Orth | 04:38:44 |
| 59 | 12 | W45 | Simone Spellerberg | 04:54:13 |
| | | | Mannschaft | |
| 2 | | Frauen | Schlag/Salber/Orth | 13:56:18 |
| | | | Hambach 14,3 Km 02.11.2008 | |
| 45 | 1 | M65 | Jürgen Baucke | 01:10:48 |

Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Triathlonergebnisse**Triathlon Leverkusen 24.08.2008 (1-44-10)**

| | | | | | | |
|----|-----------------|--------|----------|----------|----------|----------|
| 41 | Frank Füssl | 10 M40 | 00:16:58 | 01:26:57 | 00:42:25 | 02:26:21 |
| 52 | Stephan Jacobs | 11 M35 | 00:22:34 | 01:23:48 | 00:42:48 | 02:29:12 |
| 57 | Paul Reuls | 13 M40 | 00:20:19 | 01:25:54 | 00:44:00 | 02:30:14 |
| 73 | Thomas Rogowski | 4 M50 | 00:21:05 | 01:24:19 | 00:48:52 | 02:34:17 |

Gummersb. Talsp.Lauf 30.08.2008 (500-20-5)

| | | | | | | |
|-----|------------------|-------|--|--|--|----------|
| 209 | Ilona Orlikowski | 6 W35 | | | | 01:21:34 |
|-----|------------------|-------|--|--|--|----------|

Triathlon Krefeld 31.08.2008 (500-20-5)

| | | | | | | |
|--------------------|-----------------|-------|----------|----------|----------|----------|
| 22 | Verena Stumpe | 2 W25 | 00:10:02 | 00:44:45 | 00:28:25 | 01:23:13 |
| (1,5-40-10) | | | | | | |
| 33 | Martin Schoch | 8 M25 | 00:31:38 | 01:13:03 | 00:45:05 | 02:29:48 |
| 76 | Thomas Rogowski | 3 M50 | 00:29:52 | 01:18:52 | 00:51:42 | 02:40:27 |
| 83 | Stefan Lausberg | 9 M25 | 00:34:58 | 01:16:26 | 00:50:48 | 02:42:12 |
| 13 | Janina Fels | 1 W30 | 00:32:30 | 01:25:14 | 00:50:57 | 02:48:42 |

Triathlon Riesenbeck 31.08.2008 (1,5-40-10)

| | | | | | | |
|----|----------------|--------|----------|----------|----------|----------|
| 91 | Jan Dolkemeyer | 10 M30 | 00:25:06 | 01:24:27 | 00:56:15 | 02:45:48 |
|----|----------------|--------|----------|----------|----------|----------|

Triathlon Köln 07.09.2008 (700-24-7)

| | | | | | | |
|---------------------|--------------------|--------|----------|----------|----------|----------|
| 61 | Meik Weidemann | | 00:11:28 | 00:46:14 | 00:34:38 | 01:32:22 |
| (2,5-90-21) | | | | | | |
| 8 | Tobias Winnemöller | 3 M25 | 00:33:48 | 02:20:46 | 01:24:55 | 04:22:40 |
| 42 | Klaus Woeste | 7 M35 | 00:37:21 | 02:36:01 | 01:32:19 | 04:49:05 |
| 267 | Thomas Börsch | 56 M40 | 00:41:51 | 02:46:44 | 02:05:23 | 05:38:10 |
| (3,8-180-42) | | | | | | |
| 64 | Meik Weidemann | 8 M30 | 01:01:01 | 05:49:51 | 03:39:24 | 10:34:16 |
| 265 | David Schäfer | 26 M25 | 01:19:27 | 06:50:11 | 05:27:45 | 13:44:04 |

Nibelungen Tri Xanten 07.09.208 (400-20-5)

| | | | | | | |
|--------------------|-----------------|--------|----------|----------|----------|----------|
| 15 | Martin Schoch | 6 M20 | 00:08:18 | 00:30:34 | 00:19:31 | 00:58:25 |
| 17 | Verena Stumpe | 5 W20 | 00:07:51 | 00:37:01 | 00:25:11 | 01:10:03 |
| (1,5-40-10) | | | | | | |
| 157 | Dirk Zimmermann | 37 M30 | 00:32:54 | 01:20:02 | 00:43:21 | 02:36:17 |
| 211 | Lothar Koullen | 78 M30 | 00:30:17 | 01:25:42 | 00:49:43 | 02:45:43 |

Triathlon Willich 07.09.2008 (100-5-1)

| | | | | | | |
|----|------------------|---------|----------|----------|----------|----------|
| 4 | Niklas Schiffers | 4 SchB | 00:02:29 | 00:14:49 | 00:03:35 | 00:20:53 |
| 8 | Oliver Bishops | 7 SchB | 00:02:39 | 00:14:44 | 00:04:04 | 00:21:27 |
| 16 | Judith Sauerbach | 3 SchB | 00:02:48 | 00:16:09 | 00:04:08 | 00:23:05 |
| 17 | David Lux | 14 SchB | 00:02:46 | 00:16:11 | 00:04:09 | 00:23:06 |

(200-10-2)

| | | | | | | |
|----|--------------------|--------|----------|----------|----------|----------|
| 13 | Anne Chr. Bischops | 6 JugB | 00:04:01 | 00:25:28 | 00:07:41 | 00:37:10 |
| 14 | Karl Blickhäuser | 8 JugB | 00:04:02 | 00:27:01 | 00:07:21 | 00:38:24 |
| 18 | Selma Krasenbrink | 7 JugB | 00:04:01 | 00:27:55 | 00:07:56 | 00:39:52 |
| 23 | Marie Blicking | 8 SchA | 00:05:24 | 00:31:18 | 00:09:32 | 00:46:14 |

(500-18-5)

| | | | | | | |
|-----|-----------------|---------|----------|----------|----------|----------|
| 272 | Matthias Ridder | 46 M 35 | 00:10:42 | 00:47:37 | 00:26:17 | 01:24:36 |
| 47 | Karin Feldmann | 18 W 40 | 00:12:03 | 00:46:17 | 00:27:14 | 01:25:34 |

Indeland Triathlon 14.09.2008 (500-20-5,5)

| | | | | | | |
|--------------------|------------------|--------|----------|----------|----------|----------|
| 6 | Verena Stumpe | 1 W25 | 00:09:35 | 00:43:23 | 00:29:12 | 01:22:11 |
| 11 | Michaela Becker | 2 W35 | 00:08:24 | 00:45:37 | 00:29:51 | 01:23:53 |
| 38 | Anja Deutz | 6 W40 | 00:12:15 | 00:53:47 | 00:31:55 | 01:37:58 |
| 51 | Paul Reuls | 10 M40 | 00:13:10 | 00:40:45 | 00:24:17 | 01:18:13 |
| 152 | Heiko Harms | 34 M40 | 00:12:22 | 00:49:04 | 00:29:46 | 01:31:13 |
| (1,5-40-11) | | | | | | |
| 7 | Sabine Mollus | 3 W30 | 00:29:15 | 01:15:30 | 00:47:07 | 02:31:53 |
| 32 | Elisa Woitok | 3 W20 | 00:28:34 | 01:21:36 | 01:05:00 | 02:55:12 |
| 11 | Andreas List | 3 M30 | 00:21:50 | 01:04:49 | 00:40:17 | 02:06:56 |
| 17 | Thomas Schulte | 4 M20 | 00:22:17 | 01:05:37 | 00:45:28 | 02:13:23 |
| 19 | Ingo Zander | 4 M30 | 00:25:34 | 01:05:38 | 00:43:09 | 02:14:22 |
| 49 | Frank Füssl | 11 M40 | 00:24:23 | 01:12:24 | 00:47:06 | 02:23:53 |
| 50 | Roman Hinkelmann | 7 M35 | 00:29:39 | 01:07:17 | 00:47:13 | 02:24:10 |
| 56 | Martin Schoch | 11 M25 | 00:30:43 | 01:07:11 | 00:47:51 | 02:25:46 |
| 58 | Jörg Felder | 10 M35 | 00:25:04 | 01:13:45 | 00:47:45 | 02:26:35 |
| 74 | Michael Gouders | 11 M35 | 00:25:13 | 01:16:55 | 00:47:55 | 02:30:04 |
| 92 | Michael Fluck | 25 M40 | 00:28:42 | 01:12:55 | 00:51:40 | 02:33:18 |
| 117 | Stephan Wendt | 25 M45 | 00:30:40 | 01:13:52 | 00:53:04 | 02:37:37 |
| 128 | Andreas Kemper | 21 M35 | | | 00:50:00 | 02:38:56 |
| 133 | Stefan Lausberg | 14 M25 | 00:34:38 | 01:09:43 | 00:55:29 | 02:39:50 |

| VA-Datum | Bezeichnung | Streckenlänge | Telefon | Internet |
|------------|--|--|---------------------|--|
| 04.01.2009 | 16. Volkslauf "Durch das Hoppbruch"; MG | 1,5; 5; 10 km mit AK | p. 02161/557975 | www.lg-moenchengladbach.de |
| 04.01.2009 | 31. Ratinger Neujahrslauf | 1,1; 2,1; 10 km | d. 02102/474455 | www.lgratingen.de |
| 04.01.2009 | LLG Kevelaer Marathon | Marathon | p. 02831/8879726 | www.lg-kevelaer.de |
| 10.01.2009 | 33. Lauf "Rund um die Anger"; Duisburg | 800 m - 10 km; Sch - Sen. | p. 0203/711910 | www.tuspo-la.de |
| 10.01.2009 | 34. Gillrather Crosslauf, Gangelt | 800m; 1,5; 4,6; 9,2 km Bam. - Erw. | p. 02451/9089998 | www.djk-gillrath.de |
| 10.01.2009 | 29. Winterlaufserie, Nettetal | 10 km HK-AK-Jgd/2 km Sch/Jgd./1 km | p. 02157/4310 | www.lc-nettetal.de |
| 11.01.2009 | Dürener-Sparkassen-Stadtlauf | 346 m M/W 4-7; 1,6 km M/W 8-13; 5 + | p. 02421/ 64842 | www.duerener-stadtlauf.de |
| 11.01.2009 | 37. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter | 10/15/20 km | p. 02233/401752 | www.alfterer-sc.de |
| 11.01.2009 | 16. Dreikönigen Crosslauf, Grevenbroich | 490 m - 8250 m Bamb. | p. 02182/9398 | www.tvj.de |
| 17.01.2009 | 17. Waldlauf auf den Hinsbecker Höhen | 640 - 7190 m alle Klassen/ 5 + 10 km V | p. 02153/912624 | www.vfl-hinsbeck.de |
| 17.01.2009 | 53. Westdeutsche Waldlaufserie 1. Lauf, Essen | 10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km | p. 0201/7495520 | www.tusem-leichtathletik.de |
| 17.01.2009 | 39. Winterlaufserie, Bergisch Gladbach | 7,1 / 11,7 km alle AK | p. 0201/7495520 | www.sg-bockenberg.de |
| 17.01.2009 | 13. Straberger Cross, Dormagen | 400/800/1200/2600/5400/9000 m | p.+ Fax: 02133/8032 | www.fc-straberg.de |
| 18.01.2009 | Refrather Winterlaufserie, Köln | 5/10 km | p. 0221/6201601 | www.tuskoeln.de |
| 18.01.2009 | 12. Pulheimer Staffelmarchon | Marathon/-Staffel; 5 km alle Klassen | p. 02271/982614 | www.pulheimer-staffellauf.de |
| 24.01.2009 | 53. Westdeutsche Waldlaufserie 2. Lauf, Essen | 10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km | | www.tusem-leichtathletik.de |
| 25.01.2009 | 37. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter | 10/15/20 km | p. 02233/401752 | www.alfterer-sc.de |
| 25.01.2009 | 25. Winterlaufserie des GSV Porz, 1. Lauf | 1; 5; 10 km alle Klassen | p. 02203/52392 | www.helmuturbach.de |
| 31.01.2009 | NIKE-Winterlaufserie 2009 des ASV Duisburg | 5 + 10 km | p. 0281/4734 | www.asv-duisburg.de |
| 31.01.2009 | 30. DSD Crosslauf, Düsseldorf | 1,5/7/14 km alle AK | p. 0211/681846 | |
| 01.02.2009 | Winterlauf, Wegberg | HM m/wJB - m/w 80; 10 km m/w 10 - 80 | p. 02434/24711 | www.vsv-grenzland-wegberg.de |
| 01.02.2009 | kleine Refrather Winterlaufserie, Köln | 7,5/15 km | p. 0221/6201601 | www.tuskoeln.de |
| 01.02.2009 | Insellauf zur Insel Grafenwerth, Königswinter | 15 km alle Klassen | p. 02244/875152 | www.insellauf.de |
| 07.02.2009 | 9. Helenenparklauf, Essen | 500 m - 10 km Bamb. - M/F | p. 02041/24399 | www.atv86.de |
| 07.02.2009 | 20. H.-J.-Schultz-Crosslauf, Hückelhoven | 300 m - 8,5 km Bamb. - Senioren | p. 02433/52746 | |
| 07.02.2009 | Energie Cross + Volkslauf Neukirchen, Grevenbroich | 400 m - 10 km alle AK | Mobil 0171/2643269 | www.sgnh-la.de |
| 08.02.2009 | Nordrhein Crossmeisterschaften, Wassenberg | | | |
| 08.02.2009 | 25. Winterlaufserie des GSV Porz, 2. Lauf | 1:5;10; 15 km alle Klassen | p. 02203/52392 | www.helmuturbach.de |
| 14.02.2009 | Senioren Cross ATG Aachen | | | |
| 14.02.2009 | 29. Winterlaufserie, Nettetal | 12,5 km HK-AK-Jgd/3 km Sch/Jgd./1,5 | p. 02157/4310 | www.lc-nettetal.de |
| 14.02.2009 | 19. OTV Meile, Oberhausen | 850 m - 10 km Sch - AK | p. 0208/22626 | www.otvmeile.de |
| 14.02.2009 | 2. Crosslauf "Junkersberg", Heinsberg | 950 m - 9,2 km | p. 02433/41927 | www.tus-jahn-hilfarth.de |
| 15.02.2009 | Refrather Winterlaufserie, Köln | 10 km/HM | p. 0221/6201601 | www.tuskoeln.de |
| 21.02.2009 | 29. Hardter Straßenlauf, MG | 500m; 5 + 10 km | p. 02161/557975 | www.lg-moenchengladbach.de |

DLC-"Der Rennschuh"

37

| | | | | |
|------------|--|---------------------------------------|---------------------|--|
| 13.04.2009 | 23. Int. Broichbachtal-Lauf, Alsdorf | Hauptl. 10 km, Jedermannl. 5 km | p. 02404/65892 | www.lt-alsdorf-ost.de |
| 18.04.2009 | Hubert-Küchen-Serie (10km/5km/3km) | 10 km | 02407/18264 | www.dlc-aachen.de |
| 18.04.2009 | Kempener Frühjahrslauf | 500 m Bamb./1 km Sch/5+ 10 km - Erw | p. 02152/517788 | |
| 18.04.2009 | 6. Golddorflauf, Winnekendonk | 1; 2; 5; 10 km alle Klassen | p. 02832/80157 | www.golddorflauf.de |
| 18.04.2009 | 2. Burgaulauf des TV Arnoldsweiler, Düren | 400m; 1; 2; 5; 10 km | p. 02421/35041 | www.atv1883.de |
| 18.04.2009 | 26. Lauf Aggertalsperre, Gummersbach | 10 km/HM; 5,6; 2 km + 800 m | p. 02261/72979 | www.lg-gummersbach.de |
| 18.04.2009 | Düsseldorfer Deichlauf 2009 | 5 + 10 km | Mobil: 0163/8704562 | |
| 19.04.2009 | Fühlingslauf des GSV Porz, Köln | 1; 5; 10 km HM alle Klassen | p. 02203/52392 | www.helmuturbach.de |
| 19.04.2009 | 2. Lintorfer Citylauf, Ratingen | 1 + 2 + 5 + 10 km Sch - M/W80 | p. 02102/448457 | www.tus08lintorf.de |
| 25.04.2009 | 14. Gerscheder Schlossquelle Waldlauf, Essen | 1km; 5km, 10 km | p. 0201/520 54 83 | www.gerschedersv.de |
| 25.04.2009 | 7. Überruhrer Walking Veranstaltung, Essen | 5, 10 km alle Klassen | p. 0201/588856 | www.tlv-germania.de |
| 25.04.2009 | 32. Int. Moerser Schlossparklauf | 1,6/2/5/7,5/10 km | d. 02841/22190 | www.moerser-tv.de |
| 25.04.2009 | Die Breitscheider Nacht, Ratingen | 0,4 - 10 km Bam. - M/W 80 | p. 02054/3624 | www.tus-breitscheid.de |
| 26.04.2009 | Rheinenergie Bonn Marathon | HIM/Marathon AK-Wertung | p. 02204/35051 | www.rheinenergie-bonn-marathon.de |
| 26.04.2009 | 5. Zülpicher Chlodwigslauf | 600 - 10.500 m | p. 02252/6620 | www.tcz-leichtathletik.de |
| 26.04.2009 | 21. Int. Korschenbroicher Citylauf | 1,1/1,4/5/10 km M/F/Jgd/Sch | d. 02161/613-125 | www.citylauf-korschenbroich.de |
| 26.04.2009 | 17. Düsseldorf Brückenlauf | 2,4 - 10 km / Alle Klassen | Mobil: 0173/2736006 | www.polizei-sv-duesseldorf.de |
| 26.04.2009 | 3. Frechner Frühlingslauf | 2,2km/5km/10 km alle Altersklassen | d. 0221/99558311 | www.frechener-fruehlingslauf.de |
| 26.04.2009 | 25. KVB Dauerlauf im Severinsviertel, Köln | 10 km alle Klassen | p. 0221/327606 | www.dauerlauf.de |
| 01.05.2009 | 7. Osterather Mai-Lauf, Meerbusch | 800m + 2 km Sch/5 km Volkslauf; 10 km | p. 02159/2933 | |
| 01.05.2009 | 33. Halbmarathon/9. Idealistenlauf 5 km, Wesel | HM + 5 km alle AK | p. 0281/52210 | |
| 02.05.2009 | 10. Bocholter Citylauf | 2,5/5/10 km; M/W, Jgd. A, M/W 20 - 70 | d. 02871/274299 | www.bocholter-citylauf.de |
| 02.05.2009 | 25. Talsperrenlauf, Hückeswagen | 200 m - 10 km alle AK | p. 02267/6552155 | www.ssv-hueckeswagen.de |
| 03.05.2009 | 6. Simmerather Mai-Lauf | 4,1 + 10 km | p. 02473/87700 | www.Hansa-simmerath.de |
| 03.05.2009 | 21. Hander Volkslauf, Bergisch Gladbach | 1,2 km Schülerlauf; 5 + 10 km | | www.blau-weiss-hand.de |
| 03.05.2009 | 41. Mitteilrhein-Volkslauf Alfter | 600m/1,2/10 km/ HM | p. 02233/401752 | www.alfterer-sc.de |
| 03.05.2009 | Metro Group Marathon, Düsseldorf | Marathon | p. 0211/6101900 | |
| 05.05.2009 | Hubert-Küchen-Serie (10km/5km/3km) | 5 km | 02407/18264 | www.dlc-aachen.de |
| 08.05.2009 | 2. Lindlarer Ortskern-Lauf "Lindlar läuft" | 600 m - 10 km | p. 02266/3765 | www.lindlar-laeuft.de |
| 09.05.2009 | 6. Saarner Straßenlauf, Mülheim | 1,25/5/10 km | p. 0208/426511 | www.ssi-mh.de |
| 09.05.2009 | 1. Int. EifelXtreme-Run, Marmagen | 2,9 / 15,9 km M/W8-80 | p. 02486/1526 | www.eifelXtremeRun.de |
| 10.05.2009 | Rund um den Otto-Maigler-See, Hürth | 5; 10 km / HM / Kinderläufe | p. 02233/75627 | www.volkslauf-huerth.de |
| 10.05.2009 | Deutsche Marathonmeisterschaften, Mainz | | | |
| 14.05.2009 | Werbegemeinschafts-Wettlauf, Hückelhoven | 450 m - 10 km Bamb. - Senioren | p. 02433/52746 | |
| 15.05.2009 | 21. Rosellener Abendlauf, Neuss | 5 km Volkslauf/10 km Straßenlauf | p. 02137/952009 | www.asc-rosellen.de |

DLC-"Der Rennschuh"

38

| | | | | |
|------------|---|---------------------------------------|---------------------|--|
| 16.05.2009 | 22. Lohmarer Volkslauf | 550/2200/6495/14065m alle AK | p. 02246/8271 | www.tv08lohmar.de |
| 16.05.2009 | 8. RWE Power-Lauf , Bergheim | 10 km + 21,1/HM alle Klassen | | www.rwepowerlauf.com |
| 16.05.2009 | 24. Eichelkampflauf, Bad Münterfel | 0,85 + 1,43 + 5 + 10 km | p. 02253/2581 | www.eichelkampflauf.de |
| 17.05.2009 | 6. Kirschblütenlauf & 5. Meile, Bergisch Gladbach | 1/5/10 km Sch/alle AK | p. 02207/5987 | www.kirschbluetenlauf.de |
| 17.05.2009 | 16. Meipomene 10 km-Straßenlauf, Bonn | 10 km | p. 02222/929896 | www.meipomenebonn.de |
| 17.05.2009 | 21. O.-Hirschfeld-Erinnerungslauf, Köln | 5 + 10 km alle AK | p. 02211/701604 | www.oh-lauf.de |
| 17.05.2009 | 26. Schermbecker Volks- + Straßenlauf mit Walkin | 0,35; 2; 5 + 10 km | p. 02853/955017 | www.svs-leichtathletik.de |
| 17.05.2009 | 6. Karstadt Marathon, Essen | HM/Marathon AK-Wertung | 0221/3550160 | www.rheinernergie-bonn-marathon |
| 19.05.2009 | Hubert-Küchen-Serie (10km/5km/3km) | 3 km | 02407/18264 | www.dlc-aachen.de |
| 20.05.2009 | 24. Sonsbecker Brunnenlauf | 1014/2005/5000/10000 m | p. 02801/983606 | www.svs1919.de |
| 20.05.2009 | Galeria Kaufhof Nachtlauf, Köln | 10 km | | www.asv-koeln.de |
| 21.05.2009 | Rund um das Forschungszentrum, Jülich | 450, 900 m Sch; 5 + 10 km Jgd + AK 8p | p. 02421/15401 | www.tv-huchem-stammeln.de |
| 23.05.2009 | Int. Brühler Stadtlauf | 1,1; 2,2; 4,4; 10 km | Mobil: 0163/3932876 | www.btv-leichtathletik.de |
| 23.05.2009 | Atatürk International Lauf, Essen | 1 + 2 + 5 + 10km | d. 0201/8334616 | |
| 23.05.2009 | 10. Pi-Lauf / 37. Volkslauf, Neunkirchen-Seelscheid | 400 + 1000 m Sch/13,341/4 km; 4 km | p. 02247/2681 | www.pilauf.tvneunkirchen.de |
| 23.05.2009 | 27. Ufforter Volks- und 22.Berglauf; Moers | 5 + 7 + 10 km | p. 02841/57080 | www.tv-uffort-eick.de |
| 23.05.2009 | Volkslauf "Steckenborn", Simmerath | 500 m - 10,8 km Sch.-AK | p. 02473/3306 | www.Komet-Steckenborn.de |
| 24.05.2009 | 6. Voerder Cityhalbmarathonlauf/5 km | Halbmarathon u. 5 + 2 km | p. 02855/18792 | www.triminators.de |
| 28.05.2009 | Berglauf Millicher Heide, Hückelhoven | 1,3 + 1,7 km | p. 02433/52746 | |
| 29.05.2009 | Europameistersch. Sen. Straße/Cross, Aarhus | | | |
| 30.05.2009 | 31. Mützenicher Vennlauf, Monschau | 0,3 - 21,1 km/ alle Klassen | p. 02472/4663 | www.vennlauf.de |
| 30.05.2009 | 29. Int. Volkslauf mit HM im Walddorf Straberg | 400 m; 1,5; 5; 10 km HM | p.+ Fax: 02133/8032 | www.fc-straberg.de |
| 31.05.2009 | 3. Rheinsteig-Extremlauf, Bonn | 34 km M/W HK - M/W 75 | Mobil: 0171/3803140 | www.rheinsteig-extremlauf.de |
| 01.06.2009 | 31. Weezer Pfingsthalbmarathon | 1,5 km/5km/HM -DLO | p. 02837/668712 | www.tsv-weeze.de |
| 05.06.2009 | 25. Gänseliesellauf, Monheim | 2 + 5 + 10 km | p. 02173/57379 | www.sg-monheim.de |
| 06.06.2009 | 12. Stoppenberger Parklauf, Essen | 0,4/1,5 km Bam./Sch 5/10 km alle AK | p. 0201/302492 | www.FC-Stoppenberg.de |
| 06.06.2009 | 19. Kalkarer Volkslauf "Wisselersee" | 2/5/10 km | p. 02824/5172 | www.lauftreff-kalkar.de |
| 06.06.2009 | 15. Sommernight Walking, Dormagen | | p. 02131/472319 | www.walking.tgstuertzelberg.de |
| 06.06.2009 | 27. Int. Neusser Sommernachtslauf | 1 km M/W 8 - 15; 5 km m/W A/B Jgd. N | d. 02131/7181712 | www.neusser-sommernachtslauf.de |
| 06.06.2009 | Mittsommernachtslauf, Monschau | 500 m; 1,5; 5,5; 14 km alle Klassen | p. 02472/4551 | www.tv-konzen-run-walk.de |
| 06.06.2009 | 19. Remscheider City-Lauf | 420 m - 10000 m | d. 02191/77977 | www.remscheider-sv.de |
| 07.06.2009 | 26. Rhein-Ruhr-Marathon, Duisburg | HM/Marathon | p. 0208/490965 | www.rhein-ruhr-marathon.de |
| 07.06.2009 | 9. Leverkusener HalbMarathon und 10 km Lauf | HM + 10 km | Mobil: 0173/5327487 | www.sportbund-leverkusen.de |
| 07.06.2009 | 13. Weseler Dreiwiesellauf | 7,5 km alle Klassen | p. 0281/82060 | www.dreiwiesellauf.de |
| 07.06.2009 | 33. Int. Derichsweiler Wandertag und 22. Volkslauf | 5 + 10 km | p. 02421/63361 | www.tv-derichsweiler.de |

DLC-"Der Rennschuh"

39

| | | | | |
|------------|---|---|----------------------|--|
| 10.06.2009 | 21. Staffellauf in Simonskall | 3 x 5 km Sch/Jgd./Mixed/M/F | p. 02424/200941 | www.djklcv.de |
| 11.06.2009 | 35. Volkslauf, 21. Halbmarathon, Moers | 0,5 + 1,3 + 5 + 10 km + HM | p. 02841/30472 | www.tv-schwafheim.de |
| 11.06.2009 | 21. Solinger Klingenlauf | 1; 3; 5; 10 km M/W 8 - Sen. | p. 0212/204691 | www.bergische-leichtathletik.de |
| 11.06.2009 | 16. Hasenrunde / Lambachtallauf, Gummersbach | 800m/3; 6; 10 km alle AK | p. 02261/63403 | www.tv-strombach.de |
| 12.06.2009 | 33. Int. Rohrener Volkslauf mit Wandern, Monschau | 300 - 10000 m alle AK | p. 02472/4689 | www.bergwacht-rohren.de |
| 12.06.2009 | 6. Rund um Schloß Ehreshoven, Engelskirchen | 350 m - 10 km | p. 02263/4815833 | www.asc-loope.de |
| 13.06.2009 | 20. Volkslauf "Rund um den Köchel", Marmagen | 1, 2, 5, 10 km M/W 8 - M/W 70 | p. 02486/1526 | www.sgsportfreunde69.de |
| 13.06.2009 | 6. Himmelgeister Jüchtlauf, Düsseldorf | 0,6 - 10 km alle AK | p. 02117/54270 | www.juechtlauf.de |
| 13.06.2009 | 26. Städteverbindender Lauf "Wesseling-Bonn-Wei | 500 m; 1; 2; 5; 10; 30 km | Mobil:0172/2569418 | www.asv-wesseling.com |
| 14.06.2009 | Siegburger "HIT" Citylauf | 2,5 km Sch/ 4 km M/W; 10 km | p. 02241/50723 | www.LAZ-Sport.de |
| 14.06.2009 | 17. Gocher Steintorlauf | 1,5 - 10 km alle AK | Mobil: 0171/1769579 | www.steintorlauf.de |
| 14.06.2009 | 1. DJK Lauf Köln | 2 + 10 km; 10 Meilen | d. 0221/99558311 | www.citylauf-koeln.de |
| 14.06.2009 | 7. Hahner Kitzenhaus-Lauf, Aachen | 10/4,4 km Sch D bis M/W 80 | p. 02471/8124 | www.indehahn.de |
| 14.06.2009 | 4. Horster Ruhr-Höhenlauf, Essen | 1,3/2,6/5/10 km | p. 0201/532881 | www.mtg-horst.de |
| 14.06.2009 | 2. OSC-Volksparklauf, Duisburg | 2 km Sch/5/10 km Erw. | p. 02065/73800 | www.osc-rheinhausen.de |
| 19.06.2009 | 24. BENSBERGER Frauenlauf & Ladies Walking | 5 + 10 km | p. 02207/5987 | www.tvf-running.de |
| 19.06.2009 | IAU 100 km World Challenge, Torhaut, B | | | |
| 20.06.2009 | 7. Int. Uedemer Volkslauf | 500 m Bam./2,5 km Sch/5 km, 10 km | p. 02832/899897 | www.uedemer-volkslauf.de |
| 20.06.2009 | Donkenlauf, Neukirchen-Vlym | 6 km o Klassen/ /15 km - nach DLO | p. 02845/27244 | www.as-neukirchen-vlym.de |
| 20.06.2009 | 40. Int. Volkslauf, 31. Int. HM, Herzogenrath | 300 m; 5; 10; HM | Mobil: 0160/94555076 | www.djk-Herzogenrath.de |
| 20.06.2009 | 15. Int. Römerkanal-Volkslauf, Euskirchen | 1,2 - 10,35 km | p. 02251/63407 | www.kreuzweingarten.de |
| 21.06.2009 | 5. Europawoche-Lauf, Hennef | 900m/3,1km/10km + HM | p. 02242/5348 | www.europawocheauf.de |
| 21.06.2009 | 14. TENGELMANN-LAUF, Mülheim a. d. R. | 5/10 km M/W/HK - M/W70 1 km Sch | | www.tengelmann-lauf.de |
| 21.06.2009 | Citylauf Erkelenz | 1,5/3,2/5/10 km alle Klassen | p. 02431/3141 | |
| 21.06.2009 | 5. Aachener-Vital-Lauf | HM 7 km | Mobil 0177/8067206 | |
| 24.06.2009 | 20. Sommernachtslauf, Essen | 500 m - 10 km alle Klassen | Mobil: 0178/6788572 | www.tlv-germania.de |
| 26.06.2009 | 17. Holzheimer Erftflitzerlauf | 400/600 m/ 1,3; 4; 8 km Bam.; | p. 02131/3833572 | www.sg-holzheim.de |
| 27.06.2009 | 29. Int. Rakkeschlauf, Roetgen | 300; 600 m; 1,2; 5 + 10km; HM alle AK | p. 02471/2669 | www.tv-roetgen.de |
| 27.06.2009 | Meidericher Mittsommer Walking, Duisburg | ca. 5 + 9 km | p. 0203/435326 | wmaistrak@arcor.de |
| 27.06.2009 | 4. Mutscheider Volkslauf, Bad Münterrefel | 1; 1,5; 6,3; 11,2; 19,4 km alle Klassen | p. 02251/702684 | www.powerrun.de |
| 27.06.2009 | 12. Malteser Sommernachtslauf, Duisburg | 700m-10km Bam. Sen. | p. 0203/711910 | www.tuspo-la.de |
| 27.06.2009 | 17. Spicher Zehner, Troisdorf | AK 20 - 75 10 km / 5 km alle Klassen | p. 02241/408687 | www.lt-spich.de |
| 28.06.2009 | 8. Rheydter Sport Event, Mönchengladbach | 350 m; 1,2/2,5/5/10 km | p. 02161/557975 | www.lg-moenchengladbach.de |
| 28.06.2009 | 2. int. CARL-ALEX-PARK-LAUF, Baesweiler | 0,5; 1; 2; 5 + 10 km | p. 02401/1418 | www.baesweiler-lauftreff.de |
| 03.07.2009 | 6. Drevenacker Volksbank Abendlauf, Hünxe | 350 m Bam.; 10; 5; 2,5 km AK lt. DLO | p. 02858/1696 | www.tus-drevenack.de |

DLC-"Der Rennschuh"

| | | | | |
|------------|--|--------------------------------------|---------------------|--|
| 04.07.2009 | 6. Himmelgeister Halbmarathon, Düsseldorf | HIM alle AK | p. 02104/808235 | www.lg-himmelgeist.de |
| 04.07.2009 | 17. Rheinuferlauf, Duisburg | 800m / 1/5/10/21, 1 km | Mobil 0177/6329613 | www.rheinuferlauf.de |
| 04.07.2009 | 32. Int. Volkslauf u. 8. HM, Eicherscheidt | 300/600/1200 m 5/10 km HM alle AK | p. 02473/8504 | www.germania-eicherscheid.de |
| 04.07.2009 | Meerbusch läuft! 25. Bösinghovener Sommerlauf | 1/5/10 km alle AK (Lt. DLO) | p. 02151/557771 | www.tus64.de |
| 05.07.2009 | 36. Marathon-Meisterschaften, Wegberg | Marathon m/w JA - MW 80; | p. 02434/24711 | www.vsv-grenzland-wegberg.de |
| 05.07.2009 | 21. Rheinbogenlauf Köln-Weiss | 1; 5; 10 km nach LAO | p. 02233/23906 | www.tsv-weiss.de |
| 11.07.2009 | 37. Int. Volkslauf, Kreuzau | 10 + 5 km; 300 + 800 m | p. 02429/6894 | www.tvobermaubach.de |
| 17.07.2009 | 4. Volkslauf "Rund um Süßendell", Stolberg | 610 m - 10 km Sch - M/F | p. 02409/99823 | www.lac-mausbach.de |
| 17.07.2009 | 19. Sommerabendlauf des GSV Porz, Köln | 1; 5; 10 km alle Klassen | p. 02203/52392 | www.helmuturbach.de |
| 18.07.2009 | 18. Alpener Sparkassen-Stadtlauf | 1,5 km Sch; 5 km Jederm.; 10 km | p. 02802/5103 | www.lg-alpen.de |
| 19.07.2009 | 1. Athletik Waldniel Marathon, Schwalmtal | Marathon/Marathonstaffel | d. 02162/8193822 | www.athletik-waldniel.de |
| 25.07.2009 | 21. Isola Rur 3-Brückenlauf, Düren | 300/1000/5060/10000 m | p. 02421/84840 | www.btv1864.de |
| 26.07.2009 | 7. Benrather Summerwalk, Düsseldorf | 5/10/14,2 km | Mobil: 0179/2089282 | www.lt-duesseldorf-sued.de |
| 26.07.2009 | Die 10 Meilen von Köln | 1;5;10km, 10 Meilen + Marathon | p. 02203/31231 | www.10meilen.de |
| 29.07.2009 | Deutsche Sen.-Berglaufmeisterschaften, Furth | | | |
| 01.08.2009 | 26. Int. Volks- und Straßenlauf, Eschweiler | 200m - 10km ab Bambini | p. 02403/31117 | www.germania07.duerwiss.de |
| 02.08.2009 | 7. Klängenpfadlauf, Solingen | Teiletappen + 73,5 km | p. 0212/56285 | www.klingenpfadlauf-solingen.de |
| 09.08.2009 | 4. GAG-Erlebnis-HM Köln rechtsrheinisch | 1/ 5 km/HM alle Klassen | Mobil: 0177/7642656 | www.erlebnis-halbmarathon.de |
| 09.08.2009 | 33. Monschau-Marathon | Marathon - alle Klassen | p. 02472/5913 | www.monschau-marathon.de |
| 15.08.2009 | 6. Unterbrucher Rur-Wurm-Lauf, Heinsberg | 300 m - 1 / 1,5 / 5 / 14,065 km | p. 02452/931170 | www.hauptsache-bewegt.de |
| 15.08.2009 | 10. Duisburger Innenhafenlauf | 550/1230 m 5/10 km Bambini - M/W80 | p. 0203/352256 | www.innenhafenlauf.de |
| 16.08.2009 | 5. Charity Run, Krefeld | 400 m Bamb. 1 km Sch 5 + 10 km | p. 02151/6195467 | |
| 16.08.2009 | 3. rhenag-Sommernachtslauf, Königswinter | 2,2 + 7,9 km | p. 02223/905865 | www.ssg-sommernachtslauf.de |
| 20.08.2009 | Business Run Cologne, Köln | 5 km | p. 02271/798217 | |
| 22.08.2009 | 15. RWW-Ruhrauenlauf, Mülheim | 1 km Sch - 10 km MW 20 - MW 80 | d. 0208/55888 | www.tsv-viktoria.de |
| 22.08.2009 | 10. Neukirchner Sommerabendlauf, Grevenbroich | 400 m - 10 km alle AK | Mobil 0171/2643269 | www.sgnh-la.de |
| 22.08.2009 | 20. Hambacher Volks- und Straßenlauf | 5; 10 km + HM alle Klassen | p. 02428/1370 | www.djk-loewe-hambach.de |
| 22.08.2009 | 2. Brühler Sieben-Seen-Lauf/3.Lauf der 4-Kreis-Läufe | 5 + 10 km | p. 02232/29368 | www.btv-leichtathletik.de |
| 23.08.2009 | Griesson - De Beukelaer - Altstadtlauf, Kempen | 1 - 10 km; Sch. - AK | 02152/2180 | www.vf-kempen.de |
| 23.08.2009 | 1. Benrather Schlosslauf, Düsseldorf | 400m Bamb.; 3,6 km Sch; 5,2; 10,2 km | Mobil: 0179/2089282 | www.lt-duesseldorf-sued.de |
| 23.08.2009 | 4. Abteilauf Brauweiler | 0,5 / 1,5 / 5 / 10 km Bamb. -HK | Mobil: 0176/2122632 | www.abteilauf.de |
| 28.08.2009 | 2. Horremer Abendlauf, Kerpen | 1,5/3/5/10 km Sch - Senioren | d. 02273/565080 | www.horremer-abendlauf.de |
| 29.08.2009 | 9. Bad Münsterreifer Halbmarathon | 1,33 km - HM Bam. -Senioren | p. 02255/953336 | www.bad-muensterreifer-halbmarathon.de |
| 29.08.2009 | Monte Sofia - Montelino, Niederzier | 8,6 km o. Klassneint.; 28,2 km | p. 02421/15401 | www.tv-huchern-stammeln.de |
| 29.08.2009 | 7. Onkolaut, Essen | 300 m Bamb.; 2,5 + 5 km bis M/W 75 | p. 0201/265348 | |

| DLC-"Der Rennschuh" | | 41 | | |
|---------------------|--|---|---------------------|--|
| 29.08.2009 | 9. Altenrather Heidelauf, Troisdorf | 5 + 10 km | p. 02246/915827 | www.tusaltenrath.de |
| 30.08.2009 | 31. Int. Volkslauf, Hamminkeln | 400 m; 1; 5; 10 km - Bam. - M/W 80 | p. 02852/3510 | www.hamminkelnerv-sv.de |
| 30.08.2009 | 34. Sengbach-Talsperrenlauf, Leichlingen | 3/11 km; HM; 1 Meile | p. 0214/47460 | www.sengbachlauf.de |
| 05.09.2009 | 3. Klever Berglauf | 1,9; 3,8; 7,5 km | p. 02821/18912 | |
| 05.09.2009 | 11. Halbmarathon, Köln | 1/3 + 1/2 + 2/3 Marathon | p. 02271/798217 | |
| 05.09.2009 | 3. Siegburger Staatsforstlauf | 500 m Bam. /2,6km Sch/ 5 + 10 km | p. 02241/50723 | www.LAZ-Sport.de |
| 05.09.2009 | 26. Int. Volkslauf, Eschweiler | 300 m - 10 km Bam. - M/W 80 | p. 02404/9579960 | www.mc-eschweiler.de |
| 05.09.2009 | Parklauf Duisburg | 1; 5 + 10 km alle AK | p. 0208/655509 | |
| 06.09.2009 | 27. Volkslauf, Much | 5,8 + 11,3 + HM alle Klassen | p. 02245/1797 | www.tsv-much-la.de |
| 06.09.2009 | 5. Int. Biesfelder Dorflauf | 1,5 - 10 km alle AK | p. 02207/910790 | www.union-blau-weiss-biesfeld.de |
| 06.09.2009 | 6. Sparkassen-Stadtlauf, Wachtendonk | 5 / 10 km | p. 02836/7993 | www.niersrunners.de |
| 06.09.2009 | Stadtwerke KÖ-Lauf, Düsseldorf | | p. 0211/6101900 | |
| 06.09.2009 | 4. Oberhausener Walkingday | 10 + 15 km + HM Erw. | p. 0208/22626 | www.otv1873.de |
| 07.09.2009 | 30. Jedermannlauf "Keyenberg", Mönchengladbach | 5 km ohne AK | p. 02164/4623 | www.lg-moenchengladbach.de |
| 09.09.2009 | 5 km Seelauf 2009, Essen | 5 km | | www.tusem-leichtathletik.de |
| 11.09.2009 | 14. Bergisch Gladbacher Stadtlauf | 3 + 10 km | | www.blau-weiss-hand.de |
| 11.09.2009 | 15. Int. Xantener Citylauf | 500 m/1,5/5/10 km Sch - AK | p. 02804/1270 | www.tusxanten.de |
| 12.09.2009 | 24. Brüggener Burglauf | 1,6 - 10 km m/w 8 - 70 | p. 02163/58524 | www.turabrueeggen.de |
| 12.09.2009 | 16. Lauf "Rund um den Gregel", Engelskirchen | 0,6 Bam/1,6 Sch/5 Jederm/10 km HK | p. 02263/3691 | www.leichtathletik-in-engelskirche.de |
| 12.09.2009 | 17. Dürener Rurtal-Lauf | 2, 5 + 10 km Sch, Jgd, M/W 20 - 70 | p. 02421/61436 | www.duerenertv.de |
| 12.09.2009 | Isenburglauf, Essen | 500 m Bamb.; 2 km Jgd.; 7,1 km | p. 02017/14581 | www.isenburglauf.de |
| 13.09.2009 | 23. Herbstlauf , Düsseldorf | 500m Bam./ 1,5 km Sch/4,3 km; 10 km | p. 0211/345739 | www.tg81.de |
| 13.09.2009 | 28. Bönninghardter-Volkslauf, Alpen | 1,5 km Sch; 5 km Jederm.; 10 km | p. 02802/5103 | www.lg-alpen.de |
| 13.09.2009 | DKV Brückenlauf, Köln | ca. 15 km | | www.asv-koeln.de |
| 18.09.2009 | 5. Wipperfürther Stadtlauf | 4 x 1,7km / 4,7 km / 9,3 km | p. 02267/3004 | www.evb-gymnasium.de |
| 19.09.2009 | 43. Wuppertaler Volkslauf "Rondsorfer Talsperre" | 1,8; 2,1; 5; 10 km - Sch/Jgd/M/W20 - 70 | p. 0202/472890 | www.lc-wuppertal.de |
| 19.09.2009 | 2. Burg-Wissem-Lauf, Troisdorf | 960 m - 9,6 km | p. 02241/47914 | wolfgang.becker@troisdorfer-lg.cc |
| 19.09.2009 | 26. Großer Stadtgartenlauf in Würselen | 2,3 / 5 / 10,4 km alle AK | p. 02405/91914 | www.djk-aew.de |
| 19.09.2009 | 24. Weezer 5x5km Staffellauf | 5x5 km | p. 02837/668712 | www.tsv-weeze.de |
| 19.09.2009 | 8. Bedburger Citylauf | 2; 4; 10 km | | www.bedburger-citylauf.de |
| 19.09.2009 | City-Lauf Leverkusen | 1 km Sch; 5 + 10 km alle Klassen | d. 0214/8684020 | |
| 19.09.2009 | 7. Kommerner Heidelauf | 800 m - 5 km | p. 02443/7424 | www.lauftreff-kommern.de |
| 20.09.2009 | 10. Kevelaerer Wald & Wiesen WALKING | 7,5; 13,5; 16,3 km; HM | p. 02832/2509 | www.lauftreff-kevelaer.de |
| 20.09.2009 | 6. Herzogenrather Staffellauf | 4 x 5 km Staffel | Mobil: 0160/9455507 | www.djk-Herzogenrath.de |
| 20.09.2009 | 19. Schermbecker Halbmarathon | HM ab Jun. | p. 02853/955017 | www.svs-leichtathletik.de |

| DLC-"Der Rennschuh" | | 42 | | |
|---------------------|--|---------------------------------------|---------------------|--|
| 20.09.2009 | 13. Bottroper Frauenlauf | 7,5 km WHK-W70 | p. 02041/52230 | www.adler-langlauf.de |
| 20.09.2009 | Löwenburglauf, Königswinter | 15,6 km ab Jugend B alle Klassen | p. 02224/967766 | www.loewenburglauf.de |
| 20.09.2009 | 7. Gummersbacher Stadtlau | 600 m; 2; 4; 10 km alle AK | p. 02261/72979 | www.lg-gummersbach.de |
| 20.09.2009 | 21. Lauf "Rund um den Fühlingersee", Köln | 1; 5; 10 km + HM | p. 0221/5606626 | www.lg80.de |
| 25.09.2009 | 33. Nachtlauf 7 Meilen von Zons, Dormagen | 7 Meilen + 5 km Alle | p. 02133/450180 | www.sg-zons.de |
| 26.09.2009 | Hardter Halbmarathon, 5 km; Mönchengladbach | 5 / 10 km + HM | p. 02161/557975 | www.lg-moenchengladbach.de |
| 26.09.2009 | 14. Arnolduslauf, Düren | 350 m; 1; 2; 4,5; 12,3 km AK | p. 02421/35041 | www.atv1883.de |
| 26.09.2009 | 20. Int. Heimerzheimer Burgen-Halbmarathon | 5 + 10 km, HM | Mobil:0151/15244259 | www.LG-Heimerzheim.de |
| 26.09.2009 | 8. City O. Lauf, Oberhausen | 1,5 km; 2,5 km; 10 km | d. 0208/8252883 | www.ssb-oberhausen |
| 26.09.2009 | Brühler Staffelmaraathon/-Halbmarathon | Staffel-Marathon | p. 02232/943227 | www.multisportfriends.de |
| 26.09.2009 | 7. Bunerits Lichterlauf, Duisburg | 1/5/10 km | d. 0203/37700 | www.bunert.de |
| 27.09.2009 | 15. Hildanuslauf, Hilden | M/W 8-13 1 km; M/W 14-19 5 km; M/F | d. 02103/72545 | www.lg-hilden.de |
| 27.09.2009 | 4. Hiesfelder Rotbachlauf, Dinslaken | 10/5/1 km M/W 12 - M/W 80 / 400 Bam | p. 02064/470652 | www.marathon-dinslaken.de |
| 27.09.2009 | 9. Herbstlauf durchs Depot, Bracht | 15 + 25 km | p. 02157/90268 | |
| 27.09.2009 | Citylauf-Erfstadt | 1,5 + 5 + 10 km | p. 02421/189183 | www.citylauf-erftstadt.de |
| 27.09.2009 | 3. Bickendorfer Büdchenlauf, Köln | 0,5/2,5/5/10 km | Mobil: 0176/2122632 | www.bickendorf-lauf.de |
| 27.09.2009 | 7. Burscheider Stadtlau | 3 + 10 km | 02174-64634 | |
| 28.09.2009 | Deutsche Berglaufmeisterschaften, Bergen | | | |
| Ende Septem | Westdeutsche HM-meisterschaften, Westfalen | | | |
| 03.10.2009 | 5. Volksmarathonlauf, Kamp-Linfort | 9 km - Marathon M/F | p. 02842/7974 | www.wir4staedtelauf.de |
| 03.10.2009 | Ratinger Rundlauf | 30 + 60 km Lauf; 15 km Walking | p. 02054/3624 | www.tus-breitscheid.de |
| 03.10.2009 | 27. Oedter Straßenlauf, Grefrath | 1 - 10 km alle AK | p. 02158/3294 | www.tus-oedt.de |
| 03.10.2009 | 5. Korschenbroicher Waldlauf | 1,5/3,4/10 km M/F/Jgd/Sch | d. 02161/613-125 | |
| 03.10.2009 | Seelauf 2009, Essen | 14,2 km | p. 0201/8554130 | |
| 04.10.2009 | 13. Ford Köln Marathon; 4. Sparkassen Halbmarat | HM + Marathon | | www.koeln-marathon.de |
| 04.10.2009 | 21. Grafenberger Waldlauf, Düsseldorf | 1,36 km Sch C/D; 2,12 km,; 11,5 km | d. 0211/44939030 | www.skd1906.de |
| 10.10.2009 | Walking-Day "Baldeneysee", Essen | 13,8 km | | www.tusem-leichtathletik.de |
| 10.10.2009 | 5. Hanse-Citylauf Wesel | 1 km/5 km/ 10 km Bamb. - M/F | p. 0281/64751 | www.hanse-citylauf-wesel.de |
| 10.10.2009 | 28. Volkslauf Rund um den Flugplatz Hangelar | 800 m; 1 + 3,8 + 10 km | p. 02241/29198 | www.tvhangelar.de |
| 10.10.2009 | 34. Lauf durch den Bend, Gerevenbroich | 5 + 10 km + HM alle Klassen | p. 02181/45550 | www.turnklub-grevenbroich.de |
| 11.10.2009 | 47. RWE-Marathonlauf "Baldeneysee", Essen | Marathon M/W 20 - 70 | | www.rwe-marathon.de |
| 11.10.2009 | Westdt. Marathon-Meisterschaften, Essen | | | |
| 11.10.2009 | 31. Gillrather Volkslauf | 400; 800m; 2,5; 4; 10 km HM Bam. - Er | p. 02451/9089998 | www.djk-gillrath.de |
| 11.10.2009 | 8. Siegburger Michaelsberglauf, Abschlusslauf 2009 | 360m/2,1/5,7/9,2 km | p. 02241/387720 | www.VR-Bank-Lauf-Cup.de |
| 11.10.2009 | IAAF 25 km/Halbmarathon, Birmingham GB | | | |

DLC-"Der Rennschuh"

43

| | | | | |
|----------------|--|---|----------------------|--|
| 17.10.2009 | 62. Viersener Herbstwaldlauf "Bismarckturm" | 1,2 - 10 km Sch, Jgd, AK | p. 02162/350851 | www.lg-viersen.de |
| 17.10.2009 | 56. Schloss-Quell-Lauf, Essen | 1,5; 10 km | p. 0201/696155 | www.tus84/10-essen.de |
| 18.10.2009 | EURORUN um den Wolfsberg, Nütterden | HM-10/5/2 km AK nach DLO | p. 02826/1930 | www.leichtathletik-nuetterden.de |
| 18.10.2009 | 24. Refrather Herbstlauf, Bergisch Galdbach | 1,6/5/10 km + HM alle Klassen | p. 02207/5987 | www.tvf-running.de |
| 18.10.2009 | 50. Hambacher Herbstwaldlauf, Niederzier | 200 + 780 m Bam. 1,4/3,7 km Sch; 3,7; | p. 02428/1370 | www.djk-loewe-hambach.de |
| 24.10.2009 | 18. Nettetaler Halbmarathon | 21 km HK-AK-Jgd/5 km Sch/Jgd./2 km | p. 02157/4310 | www.lc-nettetal.de |
| 18.10.2009 | 23. Int. Kottenforst-Ville-Waldlauf, Weilerswist | 400m - 10 km Bam. bis unbegrenzt | p. + Fax 02251/52206 | www.lc-weilerswist.de |
| 25.10.2009 | 8. Königswinter Drachenlauf | 25,64 km | Mobil: 0173/5418004 | www.drachenlauf.de |
| 25.10.2009 | 29. Styruemer Straßenlauf, Mülheim | 1/2/5/10 km alle Klassen | p. 0208/3899863 | www.styrumertv.de |
| 25.10.2009 | 4. Pulheimer Kappes Walking | 6/10/15 km | d. 02238/842238 | www.kappes-walking.de |
| 25.10.2009 | 6. Ertstadtlauf | 1,5 km - 10 km | d. 02235/71830 | www.ertstadtlauf.de |
| 25.10.2009 | 50 KM von Hitdorf, Leverkusen | | d. 0214/8684020 | |
| 31.10.2009 | 15. Altendorf-Ersdorfer Obstmeilenlauf | 400 m; 1 km; 3,3 + 9,6 + 10 Meilen | p. 02225/15722 | www.obstmeilenlauf.de |
| 31.10.2009 | 38. DSD Ostparklauf, Düsseldorf | 500 m/2/5/10 km alle AK | p. 0211/681846 | |
| 31.10.2009 | 6. Waldlauf, Wassenberg | | p. 02431/6618 | www.sc-myhl.de |
| 07.11.2009 | 35. Mönchengladbacher Herbsthalbmarathon | 10 km + HM 20 - 70; N WA 7 km | p. 02161/478678 | www.tve-holt.de |
| 07.11.2009 | 25. Godesberger Herbstlauf | 1/5,9/15 km alle Klassen | p. 0228/345374 | www.lav-bad-godesberg.de |
| 07.11.2009 | 4. Martinscrosslauf-Ville, Ertstadt | 3; 5,4; 10,8 km Sch-M/W70 | p. 02235/692360 | www.martinscrosslauf.de |
| 07.11.2009 | 36. Müngstener Brückenlauf, Solingen | 1500 - 10000 m | p. 0212/56285 | www.solinger-lc.de |
| 07.11.2009 | 6. Kettwiger Ruhr- und Altstadtlauf, Essen | 400m, 1 + 2,5 + 5 + 10 km | 0179/9719028 | www.lac-thg.de |
| 07./08.11.2009 | 13. Rursee-Marathon, Einruhr | 5 km | p. 02485/911153 | www.rursee-marathon.de |
| 08.11.2009 | 5. BENSBERGER Martini-Lauf, Bergisch-Gladbach | 1,2 km Sch / 7,5 km alle AK | p. 02207/5987 | www.bensberger-martinilauf.de |
| 08.11.2009 | 38. Martinscrosslauf, Krefeld | 539 m - 5000 m M/W | p. 02151/398163 | |
| 08.11.2009 | 37. Int. Volkslauf, Übach Palenberg | 800 m Sch. - 2,8 km, 3,8 + 9 km; 7,6 km | p. 02451/1512 | |
| 08.11.2009 | 32. Martinslauf, Düsseldorf | 0,7 - 21,1 KM/ alle Klassen | p. 0211/750160 | www.martinslauf.org |
| 08.11.2009 | 37. Bottroper Herbstwaldlauf | 10 / 25 / 50 km alle Klassen | p. 02041/52230 | www.adler-langlauf.de |
| 14.11.2009 | Lauf am Adolfosee, Hückelhoven | 450 m - 10 km Bamb. - Senioren | p. 02433/52746 | |
| 14.11.2009 | 32. Bonner Herbsthalbmarathon | HM | Mobil: 0175/3320373 | |
| 14.11.2009 | 25. Int. Volkslauf "Biegerpark", Duisburg | 400 m - 10 km Bam. - Sen. | p. 0203/711910 | www.tuspo-la.de |
| 15.11.2009 | 9. Troisdorfer Sechsstundenlauf | 2,5 km Sechsstundenlauf alle AK | p. 02241/82997 | |
| 15.11.2009 | 18. Kamper Klosterlauf, Kamp-Lintfort | 2km Jgd/Sch; 5,8 - 10,2 km | p. 02842/7974 | www.wir4staedtelauf.de |
| 15.11.2009 | 5. AIXRUN Lauf 2009, Kohlscheid | HM; 5 km | p. 02406/667698 | www.elmar-kohlscheid.de |
| 15.11.2009 | 38. Winterlaufserie Alfter | 10/15/20 km | p. 02233/401752 | www.alfterer-sc.de |
| 21.11.2009 | 37. Cross- u. Waldlauf "Freudenberg", Wuppertal | 1,2; 1,9; 6,1; 7,6 km Sch/Jgd/ M/W 20 - | p. 0202/472890 | www.lc-wuppertal.de |
| 21.11.2009 | 16. Rurbrücken-Volkslauf, Linnich | 4,2 + 11,4 km | p. 02463/5109 | www.slc-ameln.de |

DLC-"Der Rennschuh"

44

| | | | | |
|------------|--|---------------------------------------|---------------------|--|
| 21.11.2009 | 31. Frechener Crosslauf | 1, 2 + 2, 4 + 4, 6 + 9 km Cross | p. 02234/691407 | |
| 21.11.2009 | 37. Neusser Erftlauf | 1 km Sch; 5 km ab Jgd.; 15 km ab Jgd | p. 02131/544170 | www.djk-novesia-neuss.de |
| 21.11.2009 | 4. Crosslauf, Geilenkirchen | 1,05 km - 9,2 km | p. 02451/68784 | www.lcphoenix.de |
| 21.11.2009 | 36. Straßen- und Volkslauf des GSV Porz, Köln | 1/5/10/HM alle Klassen | p. 02203/52392 | www.helmuturbach.de |
| 22.11.2009 | 7. Mülheimer Rennbahn-Crosslauf | 1; 2; 4, 1; 8, 3 km | p. 0208/426511 | www.marathon-muelheim.de |
| 28.11.2009 | 21. ASV Nikolauslauf, Viersen-Süchteln | 5 km / 10 km / 1 km | p. 02162/67463 | |
| 28.11.2009 | 40. Winterlaufserie, Bergisch-Gladbach | 5, 2 / 7, 8 km alle AK | p. 02204/72685 | www.sg-bockenberg.de |
| 28.11.2009 | 19. August-Blumensaat-Gedächtnislauf, Essen | 10 km + HMM/W 20 - 70 Jdg A/B | | gerd.zachaeus@t-online.de |
| 29.11.2009 | 38. Winterlaufserie Alfiter | 10/15/20 km | p. 02233/401752 | www.alfiter-sc.de |
| 29.11.2009 | Adventlauf, Wegberg | 10 km m/w 10- m/w 80; 5 km | p. 02434/24711 | www.vsv-grenzland-wegberg.de |
| 29.11.2009 | 15. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf, Niederkass | 1, 2; 4, 8 + 10 km | p. 02208/3354 | www.lauftreff-mondorf.de |
| 05.12.2009 | 27. TG-Nikolauslauf, Neuss | 600 m Minis; 1km M/W 8 - 15; 5 km, 10 | d. 02131/7181712 | www.hapehei.de |
| 06.12.2009 | 25. Jülicher Weihnachtslauf f. Jedermann | 0, 3 - 10 km | d. 02461/616309 | www.fz-juelich.de/bsg |
| 06.12.2009 | Nikolauscross, Wesel | 1000, 1800, 7200 m Jgd. | p. 0281/52210 | |
| 06.12.2009 | 13. Kölner Nikolauslauf | 3, 2/6, 5/10 km alle Klassen | p. 02271/798217 | |
| 06.12.2009 | 38. Winterlaufserie Alfiter | 10/15/20 km | p. 02233/401752 | www.alfiter-sc.de |
| 06.12.2009 | Nikolauslauf, Oberhausen | 1, 2 - 10 km | p. 0208/6350007 | www.sterkrade-nord.de |
| 06.12.2009 | "laufend helfen", Essen | 1/2/3, 9/7, 8 km / 4 x 3, 9 km | p. 0201/8554130 | www.team-essn99.de |
| 12.12.2009 | 40. Winterlaufserie, Bergisch Gladbach | 6, 3 / 10, 1 km alle AK | p. 02204/72685 | www.sg-bockenberg.de |
| 13.12.2009 | 11. Siebengebirgsmarathon, Bad Honnef | Marathon mit AK | Mobil 0171/2283681 | |
| 13.12.2009 | 47. Int. Aachener Winterlauf | ca. 18 km | p. 0241/74105 | www.atg-aachen.de |
| 13.12.2009 | 44. Emmericher Adventslauf | 5/10/HM Sch - AK 75 | p. 02822/68070 | www.emmericher-turnverein.de |
| 13.12.2009 | Europameisterschaften Cross, Dublin Irland | | | |
| 20.12.2009 | 38. Winterlaufserie Alfiter | 10/15/20 km | p. 02233/401752 | www.alfiter-sc.de |
| 27.12.2009 | 38. Winterlaufserie Alfiter | 10/15/20 km | p. 02233/401752 | www.alfiter-sc.de |
| 31.12.2009 | 38. Silvesterlauf, Krefeld | 4, 1 + 8, 2 km, WA 5/10/15 km | p. 02151/398947 | www.djk-vfl-forstwald.de |
| 31.12.2009 | 3. Silvesterlauf RheinEnergie Marathon Bonn | 10 km | d. 0221/3550160 | www.rheinenergie-bonn-marathon |
| 31.12.2009 | 20. Voerder Silvesterlauf | 2 km Sch; 5 km, 10 km | p. 02855/18792 | www.triminators.de |
| 31.12.2009 | Heide Silvesterlauf, Köln | 10 km | p. 0221/6201601 | www.tuskoeln.de |
| 31.12.2009 | Silvesterlauf "Steinbachtalsperre", Euskirchen | 1/4/10 km Sch/Jgd/MMW 20 - 70 | p. 02251/54323 | www.lc-euskirchen.de |
| 31.12.2009 | 35. Silvesterlauf, Wegberg | 5 km m/w 8 - 80; 15 km m/w 14 - 80 | p. 02434/24711 | www.vsv-grenzland-wegberg.de |
| 31.12.2009 | 52. Gummerbacher Silvestercrosslauf | 1, 6; 5, 4; 10 km alle AK | p. 02261/72979 | www.lg-gummersbach.de |
| 31.12.2009 | Sylvesterlauf Pfalzdorf, Goch | 3; 5 + 10 km | Mobil: 0176/9631848 | www.sylvesterlauf.de |
| 31.12.2009 | 20. Birker Silvesterlauf, Lohmar-Birk | 0, 5 km Bamb.; 5 km Jgd; 10 | Mobil: 0178/2002551 | |
| 31.12.2009 | Essener Silvesterlauf 2009 | 1/2/5/10 km alle Klassen | p. 0201/8554130 | www.team-essn99.de |

DLC-"Der Rennschuh"

| | | | | |
|------------|---|--|---------------------|--|
| 03.01.2010 | 17. Volkslauf "Durch das Hoppbruch" | 1,5; 5; 10 km | p. 02161/557975 | www.lg-moenchengladbach.de |
| 03.01.2010 | 32. Ratinger Neujahrslauf | 1,1; 2,1; 10 km | d. 02102/474455 | www.lgratingen.de |
| 09.01.2010 | 35. Gillrather Crosslauf | 800m; 1,5; 4,6; 9,2 km Bam. - Erw. | p. 02451/9089998 | www.djk-gillrath.de |
| 09.01.2010 | 34. Lauf "Rund um die Anger" | 800 m - 10 km; Sch - Sen. | p. 0203/711910 | www.tuspo-la.de |
| 10.01.2010 | Dürener-Sparkassen-Stadtlauf | 1,6 km M/W 8-13; 5 + 10 km | p. 02421/64842 | www.duerener-stadtlauf.de |
| 10.01.2010 | 17. Dreikönigen Crosslauf | 490 m - 8250 m Bamb. | p. 02182/9398 | www.tvj.de |
| 10.01.2010 | 38. Winterlaufserie Alfter | 10/15/20 km | p. 02233/401752 | www.alfterer-sc.de |
| 16.01.2010 | 40. Winterlaufserie | 7,1 / 11,7 km alle AK | p. 02204/72685 | www.sg-bockenberg.de |
| 16.01.2010 | 54. Westdeutsche Waldlaufserie 1. Lauf | 10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km | | www.tusem-leichtathletik.de |
| 16.01.2010 | 30. Winterlaufserie | 10 km HK-AK-Jgd/2 km | p. 02157/4310 | www.lc-nettetal.de |
| 17.01.2010 | 13. Pulheimer Staffelmarchon | Marathon; 5 km alle Klassen | p. 02271/982614 | www.pulheimer-staffellauf.de |
| 17.01.2010 | 41. große und 13. kleine Refrather Winterlaufserie | 5/10 km | p. 0221/6201601 | www.tuskoeln.de |
| 23.01.2010 | 54. Westdeutsche Waldlaufserie 2. Lauf | 10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km | | www.tusem-leichtathletik.de |
| 23.01.2010 | 14. Straberger Cross | 400/800/1200/2600/5400/9000 m | p.+ Fax: 02133/8032 | www.fc-straberg.de |
| 24.01.2010 | 26. Winterlaufserie des GSV Porz, 1. Lauf | 1; 5; 10 km alle Klassen | p. 02203/52392 | www.helmuturbach.de |
| 24.01.2010 | 38. Winterlaufserie Alfter | 10/15/20 km | p. 02233/401752 | www.alfterer-sc.de |
| 25.01.2010 | Winterlauf | HM m/wJB - m/w 80; 10 km | p. 02434/24711 | www.vsv-grenzland-wegberg.de |
| 30.01.2010 | 31. DSD Crosslauf | 1,5/7/14 km alle AK | p. 0211/681846 | www.insellauf.de |
| 31.01.2010 | Insellauf zur Insel Grafenwerth | 15 km alle Klassen | p. 02244/875152 | www.tuskoeln.de |
| 31.01.2010 | 41. große und 13. kleine Refrather Winterlaufserie | 7,5/15 km | p. 0221/6201601 | www.tuskoeln.de |
| 06.02.2010 | 3. Energie Cross Neukirchen u.17. Neukirchner C | 400 m - 10 km alle AK | Mobil 0171/2643269 | www.sgnh-la.de |
| 07.02.2010 | 26. Winterlaufserie des GSV Porz, 2. Lauf | 1; 5;10; 15 km alle Klassen | p. 02203/52392 | www.helmuturbach.de |
| 13.02.2010 | 30. Hardter Straßenlauf | 500 m, 5 + 10 km | p. 02161/557975 | www.lg-moenchengladbach.de |
| 20.02.2010 | 20. OTV Meile | 380 m - 10 km Sch - AK | p. 0208/22626 | www.otvmeile.de |
| 20.02.2010 | 30. Winterlaufserie | 12,5 km, 1,5 km | p. 02157/4310 | www.lc-nettetal.de |
| 21.02.2010 | 26. Winterlaufserie des GSV Porz, 3. Lauf | 1; 5; 10 km HM | p. 02203/52392 | www.helmuturbach.de |
| 28.02.2010 | 41. große und 13. kleine Refrather Winterlaufserie | 10 km/HM | p. 0221/6201601 | www.tuskoeln.de |
| 07.03.2010 | 29. Straßenlauf "Rund um das Bayerkreuz" | 1/5/10 km alle Klassen; 4 x 2,5 km-Staffel | | |
| 07.03.2009 | 6. Volks- und Straßenlauf "Rund um den Donatuss | 5 km/10 km/HM | p. 02235/692360 | www.donatuslauf.de |
| 13.03.2010 | 31. Hülsenbuscher Nordhellenlauf | 1,1, 3, 6 + 11,7 km | p. 02261/29734 | www.tv-huelsenbusch.de |
| 13.03.2010 | 30. Winterlaufserie | 15 km HK-AK-Jgd/5 km Sch/Jgd./2 km | p. 02157/4310 | www.lc-nettetal.de |
| 20.03.2010 | 31. Int. 10 km Straßen- u. Volkslauf, Dr. Ernst van | 1/5/10 km alle Klassen | p. 02163/3764 | www.oscwaldniel.de |
| 20.03.2010 | 31. Int. Volkslauf des TV Rodenkirchen | 5 + 10 km + HM alle Klassen | d. 0221/352380 | www.volkslauf-koeln.de |
| 21.03.2010 | 21. Zonser Staffelmarchon | 4 Läufer teilen sich die Marathonstrecke | p. 02133/450180 | www.sg-zons.de |
| 27.03.2010 | 36. Königsforst-Marathon | Marathon/HM/10/5/2/1 km | p. 02204/81882 | www.koenigsforst-marathon.de |

Trainingstermine

Bitte Aktualität nochmals auf der Homepage prüfen!

- Mo** 19:00-20:00 **Schwimmen:** Gallwitz-Kaserne
Ralf Hecke, mail: ralf.hecke@t-online.de; Ingo Sabatschus, mail: ingosabatschus@gmx.de; Achtung: Zugang zur Kaserne nur mit Berechtigungsausweis!!
Vor der ersten Teilnahme daher bitte erst Kontakt aufnehmen
- 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)
- Mi** 07:00-08:00 **Freiwassertraining** Blausteinsee NACH ABSPRACHE David Schäfer (0163-2375804) mail: David1982@gmx.de; Stephan Wnendt (0171-8987489); mail: Stephan.Wnendt@t-online.de
- Mi** 18:00-19:00 **Freies Training** Freibad Hangeweiher; David Schäfer (0163-2375804) mail: David1982@gmx.de
- Mi** 18:00 (Wi) **Lauftreff** für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweiher Helmut Westphal (552744)
- Mi** 19:00 **Laufen:** Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzenshäuschen"
Sommermonate: Waldstadion
- 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
- 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)

Anstatt eines Schlusswortes

Jean Baudrillard

»Jogger sind die wahren Heiligen«

Ich hätte nie geglaubt, daß einem der Marathonlauf von New York die Tränen in die Augen treiben kann. Es ist ein Spektakel des Weltuntergangs. Kann man von freiwilligem Leiden wie von freiwilliger Knechtschaft sprechen? Bei strömendem Regen, unter Hubschraubern und Beifallsstürmen, von Aluminiumkapuzen bedeckt und auf ihre Stoppuhren schielend, mit nackten Oberkörpern und verdrehten Augäpfeln suchen sie alle den Tod, den Tod durch Erschöpfung, wie er vor zweitausend Jahren den Marathonläufer ereilte, der, laßt uns daran erinnern, immerhin eine Siegesmeldung nach Athen brachte. Sicherlich träumen auch sie davon, eine Siegesmeldung zu überbringen, aber es sind ihrer zu viele und ihre Nachricht hat keinen Sinn mehr: sie berichtet nur die Ankunft selbst, in Begriffen der Anstrengung gemessen – sie bringt nur die heraufziehende Meldung von einer übermenschlichen und nutzlosen Anstrengung. Gemeinsam freilich übermitteln sie eher die Nachricht vom Bankrott der menschlichen Rasse, wenn man sieht, wie die im Ziel Einlaufenden von Stunde zu Stunde mehr in die Knie gehen, angefangen bei den ersten, die noch kräftig und wettbewerbsfähig sind, bis zu den gestrandeten, die von ihren Freunden buchstäblich über die Ziellinie getragen werden, und den behinderten, die den Lauf im Rollstuhl zurücklegen. 17 000 laufen mit, man muß unwillkürlich an die Schlacht von Marathon denken, bei der nicht einmal 17 000 zum Kampf angetreten sind. Es sind 17 000 und jeder ist allein, ohne Gedanken an einen Sieg, nur mit dem Gefühl der eigenen Existenz. Wir haben gesiegt! haucht der sterbende Grieche von Marathon. *I did it!* seufzt der erschöpfte Marathonläufer und bricht auf dem Rasen des Central-Parks zusammen.

Anmerkung der Redaktion: Dass der New York Marathon auch Spaß machen kann, könnt Ihr auf Seite 23 nachlesen!!!