

# DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN  
LEICHTATHLETIK**

**2011  
TRIATHLON**

# Deutscher Leichtathletik–Club Aachen e.V.

## Leichtathletik – Triathlon

<p><b>Vorstand:</b>          Marc Vorwerk          Großkölnstr. 32-34          52062 Aachen          Tel.: 0173-5431473  <a href="mailto:vorsitzender@dlc-aachen.de">vorsitzender@dlc-aachen.de</a></p>	<p><b>Geschäftsführung:</b>          Karin Feldmann          Von-Pastor-Str. 3          52066 Aachen          Tel: 0241-1682197  <a href="mailto:geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de">geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de</a></p>
<p><b>Kassenwart:</b>          Andreas Kemper          Kruppstr. 18          52072 Aachen          Tel.: 0241-8941524  <a href="mailto:kasse@dlc-aachen.de">kasse@dlc-aachen.de</a></p>	<p><b>Bankverbindung:</b>          DLC Aachen          Sparkasse Aachen          (BLZ 390 500 00)          Konto-Nr. 1904 390</p>
<p><a href="mailto:info@dlc-aachen.de">info@dlc-aachen.de</a></p>	<p><a href="http://www.dlc-aachen.de">www.dlc-aachen.de</a></p>
<p><b>Organisatorische Leitung Triathlon:</b> Martin Schoch, Tel.: 0177-6324928  <a href="mailto:triathlon@dlc-aachen.de">triathlon@dlc-aachen.de</a></p> <p><b>Sportliche Leitung Triathlon:</b> Thomas Schulte, Tel.: 0163-3705407 <a href="mailto:triathlon@dlc-aachen.de">triathlon@dlc-aachen.de</a></p> <p><b>Organisatorische und sportliche Leitung Triathlon Jugend:</b> Silke Löbner, Tel.: 0177-7212674; Stellvertreterin: Karla Verschoote Tel.: 0178-8822008; <a href="mailto:jugend@dlc-aachen.de">jugend@dlc-aachen.de</a></p> <p><b>Abtlg. Leichtathletik/Ladiesteam:</b> Claudia Creutz, <a href="mailto:leichtathletik@dlc-aachen.de">leichtathletik@dlc-aachen.de</a>;  <a href="mailto:ladiesteam@dlc-aachen.de">ladiesteam@dlc-aachen.de</a></p> <p><b>Öffentlichkeitsarbeit:</b> Simone Spellerberg, Gabi Reiners, <a href="mailto:pr@dlc-aachen.de">pr@dlc-aachen.de</a></p>	

**Liebe DLC Mitglieder, denkt bitte daran, Änderungen wichtiger Daten (Adresse, Kontonummer, usw.) unter [info@dlc-aachen.de](mailto:info@dlc-aachen.de) mitzuteilen.**

### In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes .....	3
Interview mit Karin Feldmann.....	4
Sylvesterlauf 2010/2011.....	6
Advent, Advent der D-Tag brennt .....	8
Winterabschlusslauf Mittwochsrunde.....	9
Hubert-Küchen-Serie .....	10
Rund um Aachen .....	11
Kindertriathlon Next Generation.....	12
Kreiswaldlaufmeisterschaften .....	14
Sportl. News aus Hückeswagen .....	15
Geschichten, die der Leser 2011 schrieb	
- Salomon-4-Trails v. Frank Füssl .....	17
- Alpentour 2011 v. Christoph Bruckhaus .....	22
- Rennbericht Kindertriathlon v. K. Feldmann .....	27
- Baelen 14 éme Jogging von Gabi Reiners ....	28
- Grillfest Jugendgruppe v. Anne,Chris,Selma .....	29
- Bericht Florian Renneberg .....	30
- Ladies on tour v. Gabi Reiners.....	37
- Gardasee, Trail H. Fagnes v. C. Boeke.....	38
Who is who.....	41
Gute Zeiten – schlechte Zeiten .....	52
Veranstaltungstermine .....	59

### Impressum

**Redaktion:**  
 Gabi Reiners, [rennschuh@dlc-aachen.de](mailto:rennschuh@dlc-aachen.de)

**Statistik:**  
 Rainer Guelpen, [statistik@dlc-aachen.de](mailto:statistik@dlc-aachen.de)

**Onlineversion dieser Ausgabe:** Auf der homepage <http://www.dlc-aachen> (Service).  
 Der Rennschuh erscheint 1x im Jahr.  
 Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2012 ist der **01.11.2012**.  
 Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Karin Feldmann, Claudia Creutz, Thomas Schulte, Martin Schoch, Thorsten Sauren, Frank Füssl, Christoph Bruckhaus, Karla Feldmann, Anne Chris Bishops, Selma Krasenbrink, Florian Renneberg, Christian Boeke, Iris Heinen, Johannes Mandelartz, Elfriede Meißner-Wahlen, Tobias Schneppe, Stefanie Kierstein, Jürgen Schmitz, Fabian Lensing, Jonas Wilke, Kai Moldenhauer, Lothar Overhage.  
 Titelbild: Fototermin bei Radsport Ganser zur Trikotprobe am 28.05.2011

### **Anstatt eines Vorwortes.....**

...ein kurzer Rückblick auf das sportliche Geschehen in 2011:

Es lief „rund“ dieses Jahr im DLC.

Alein das Zahlenwerk zu den eigenen Veranstaltungen lässt sich sehen: 1500 Finisher beim Sylvesterlauf, 300 Teilnehmer beim Kinder- und Jugendtriathlon, 150 Läufer bei der Hubert-Küchen-Serie und 1156 gelaufene km beim Lauf „Rund um Aachen“. Zudem gab es etliche positive Rückmeldungen der Teilnehmer zu unseren Veranstaltungen und viel Spaß, den wir trotz der Arbeit selber dabei hatten. Es haben sich auch einige neue Mitglieder bei unseren Trainingseinheiten eingefunden, was für die „Alteingesessenen“ immer eine Bereicherung darstellt. 11 Mitglieder stellen sich in diesem Rennschuh vor.

Aber auch die eigenen, sportlichen Erfolge der „DLCér“ lassen sich sehen.

Das Damen Triathlon-Team belegte nach dem Aufstieg im letzten Jahr, Platz 5 in der NRW-Liga Damen.

Das Triathlon Team 1 der Männer wurde Vizemeister und hat das Ziel, zum 4. Mal in Folge in NRWs höchste Triathlonliga aufzusteigen.

Das Team 2 ist zum 2. Mal in Folge aufgestiegen und Meister der Verbandsliga geworden. Team 3 hat

im 1. Jahr den 7. Platz in der Landesliga belegt.

Über die vielen Erfolge von Florian Renneberg, unserem 15-jährigen Ausnahmetriathlet, der erst kürzlich in den D-Kader des NRW-TV berufen wurde, könnt Ihr einiges in diesem Rennschuh erfahren. Aber auch unser übriger Jungnachwuchs belegte jeweils erste und weitere vordere Plätze bei verschiedenen Veranstaltungen (s. Bericht Karla und Ergebnislisten).

In den Altersklassen W45 und aufwärts waren dagegen die Frauen des Ladiesteam erfolgreich und errangen einige Titel bei den Kreiswäldlaufmeisterschaften.

Berichte von nicht alltäglichen Aktivitäten in den Alpen von Frank und Christoph und Geschichten von den schönen Dingen, die so nebenbei laufen (Grillfest, De Haan), runden die Berichterstattung 2011 ab.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Schmökern und das Beste für 2012.

Gabi

Redaktionsschluss für den nächsten Rennschuh ist der 01.11. 2012. 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- bzw. jpg Dateien.

## **Interview mit der neuen Geschäftsführerin des DLC - Karin Feldmann**

### **Rennschuhredaktion (RSR):**

Karin – Du bist am 29.06.2011 in der Jahreshauptversammlung zur Geschäftsführerin des DLC gewählt worden.

Unter den Anwesenden war Erleichterung und Anerkennung zu verspüren, weil jeder weiß, dass hiermit Verantwortung und Arbeit verbunden sind und alle schon lange die enorme Arbeitsbelastung von Marc und Andreas gesehen haben.

Was hat Dich dazu bewogen, Dich für das Amt bereitzuerklären und hast Du eine ähnliche Tätigkeit schon einmal ausgeführt?

**Karin:** Das war eine ganz spontane Entscheidung! Als Andreas sagte, dass er aufhört, wenn sich kein neuer Geschäftsführer findet, hab ich gedacht: Das geht nicht! Ich habe große Hochachtung vor der Arbeit und dem Einsatz, die Andreas und Marc in den letzten Jahren geleistet haben, aber natürlich können sie „den Verein“ nicht alleine stemmen. Für den DLC wäre es eine Katastrophe gewesen, also musste es ja jemand machen... Vor einigen Jahren war schon mal Geschäftsführerin im Judoverein, aber die Arbeit dort unterschied sich sehr von dem, was im DLC zu tun ist.

**RSR:** Deine Kerndaten (Alter, Familienstand, Beruf, Hobbies)?

**Karin:** Ich bin 44, verheiratet mit Michael Becker, den sicher viele vom Lauftreff kennen; zusammen haben wir 2 Kinder, Luis (12) und Karla (9). Von Beruf bin ich Übersetzerin und Dolmetscherin. Neben dem Laufen/Triathlon habe ich mehr Interessen als Zeit: weitere Sprachen lernen, reisen, reisen, reisen, sonstige sportliche Aktivitäten wie Klettern, Kanufahren, Tanzen ...

**RSR:** Seit wann bist Du im DLC und was gefällt Dir/gefällt Dir nicht beim DLC?

**Karin:** Die ganze Familie ist seit fast vier Jahren im DLC. Was mir gut gefällt sind die vielen netten Leute, die Vielzahl an Trainingsangeboten und das Engagement vieler Mitglieder bei den verschiedenen Veranstaltungen. Was mir am Anfang nicht so gut gefallen hat war, dass es nicht immer leicht ist, neu in bestehende Trainingsgruppen zu kommen, wo sich alle schon kennen.

**RSR:** Kannst Du etwas zu Deiner sportlichen Laufbahn erzählen?

**Karin:** Ich habe immer gerne Sport getrieben und war dabei immer sehr vielseitig (oder unstet?). Als Kind und Jugendliche habe ich intensiv Leichtathletik gemacht, danach folgten einige Jahre, in denen ich intensiv getanzt habe (Modern, Ballett).

Mit 30 habe ich mit Judo begonnen und das auch einige Jahre beibehalten (Grüngurt).  
Zwischendurch noch Yoga, Turmspringen, Volleyball, Boxen, Kung-Fu,  
Gerätetraining...

**RSR:** Z. Zt. trainierst Du nach einem Trainingsplan für einen Halbmarathon. Wie kamst Du auf die Idee und wie ist das parallel zu Beruf und Familie zu schaffen?

**Karin:** Inzwischen liegt mein erster Halbmarathon schon hinter mir! Den Trainingsplan hat Michael mir „verordnet“. Es ist ein Plan von Herbert Steffny, und Michael hat sich schon mehrmals auf diese Weise auf Läufe vorbereitet. Vier Trainingseinheiten in der Woche sind zwar viel, aber da die langen Läufe am Wochenende stattfinden, muss ich „nur“ sechs Wochen lang dienstags und donnerstags 1,5 Std. für Tempotraining freihalten. Mir hat der Plan sehr gut gefallen und es hat auch eigentlich sehr gut geklappt – bis auf die Erkältung, die ich mir zwei Wochen vor dem Rennen zugezogen habe. Dadurch war ich leider beim Rennen noch nicht fit, konnte die angestrebte Zeit nicht erreichen und habe auch ziemlich gelitten.

**RSR:** Und dann hast Du Dich noch für den Winterlauf angemeldet. Was reizt Dich besonders an dem Lauf oder was ist Dein Ziel?

**Karin:** Erstes Ziel: Das soll besser laufen als der Halbmarathon! Dazu werde ich den Trainingsplan einfach wiederholen. Letztes Jahr bin ich zum ersten Mal beim Winterlauf mitgelaufen und war sehr zufrieden: Die Strecke ist schön, man trifft viele Leute, die man kennt und es ist nun mal ein Aachener Klassiker.

**RSR:** Dann wünschen wir Dir für den Winterlauf und natürlich für Deine Arbeit als Geschäftsführerin viel Erfolg und bedanken uns herzlich für das Interview.



Wegen ihrer hartnäckigen Erkältung hat Karin eine Woche vor dem Start nun leider den Winterlauf absagen müssen. - Gute Besserung!

## Rückblick Sylvesterlauf 2010

1500 Läufer im Ziel, verteilt auf folgenden Strecken

- 2,2 km (Schülerlauf, ca. 160 im Ziel),
- 4,8 km (Volkslauf, ca. 500 im Ziel) und den
- 10 km Hauptlauf mit knapp 800 Läufern im Ziel.

Dank der tollen Arbeit des Orgateams und der Hilfe vieler Vereinsmitglieder war der Sylvesterlauf eine gelungene Veranstaltung.

Ein Teil der guten Vorarbeit gibt Simone´s e-mail vom 13.12.2010 wieder:

„Liebes Ladiesteam,

die, die gestern nicht dabei waren - ihr habt was verpasst! Und was? Verpasst habt ihr;

a) eine Hildegard, die uns in ihrem gemütlichen Heim beherbergt hatte und immer noch eine Gabel und ein Glas aufgestöbert hat und keine Mühen gescheut hat, die unermüdlich klebende restliche Damenwelt mit dem lebensnotwendigen Kaffee aus einer sonst nur PP zugänglichen Kaffeemaschine zu versorgen und natürlich

b) Angelika, ihres Zeichens Antreiberin mit Klebcharakter mit ihrem Team der unschlagbaren Akkordkleberinnen Petra und Ingrid

c) das Team unter meiner mitleidlosen Fuchtel: die fleißige Martina, die achtsam geklebt hat, bis Claudia dazu stieß und durch das von ihr gnadenlos vorgelegte Höllentempo zu Grunde gerichtet wurde und durch Eliane ersetzt werden musste. Auch Claudia musste dem eigenen mörderischen Tempo Tribut zollen und wurde gegen Hildegard ausgewechselt. Während Martina es vorzog, in ihrem Chor den Mitgliedern einen vorzujaulenO:-) , ob der Schmerzen in ihren Fingern, die durch das Bekleben der tausenden von Startnummern doch arg in Mitleidenschaft gezogen wurden, hielt Claudia tapfer durch. Sie machte sich weiterhin nützlich, in dem sie die beiden Teams unermüdlich mit Nachschub versorgte, in Form von Kisten, Reitern ohne Pferde aber mit Gewieher und aufmunternden Worten wie z.B. "das geht auch schneller".

d) Dämpfe, Gerüche, die jede noch vom Sekt und Glühwein übriggebliebene Gehirnzelle zerstörte.

Was wir verpasst haben? Den eigentlich gemütlichen Teil, der sonst an dieser Stelle stattfindet. Und wenn wir bei dem Zeitnehmer bleiben, dann müssen wir nächstes Jahr einen Extra-Klebe-Termin finden oder weitermachen mit dieser entsetzlich guten Laune, die gestern geherrscht hat - trotz der Akkordarbeit!

Danke euch nochmal für diesen grandiosen Einsatz!

Einen neuen Termin für ein Treffen gibt es noch nicht, auch keine konkreten Verabredungen zu Laufterminen, aber das wird die beste Versorgerin aller Zeiten CC in ihrer Funktion als Ladiesteam-Antreiberin auf jeden Fall wieder hinkriegen.

Schöne Grüße

Simone“

## Vorschau Sylvesterlauf 2011

Am 4.12.2011 gab es hierzu vom Vorstand folgenden Sachstandsbericht:

„Die **guten Nachrichten** dazu vorweg. Mit den Vorbereitungen im kleinen Kreis sind wir inzwischen schon sehr weit gekommen und liegen gut im Zeitplan. Insbesondere bin ich froh, bislang alle wesentlichen Vorbereitungsschritte zumindest relativ gut dokumentiert zu haben. Das war in allen Jahren zuvor nicht der Fall und sollte eine künftige Verteilung der Organisation deutlich vereinfachen. Ein zusätzlich erfreulicher Punkt sind die aktuellen Meldezahlen. Nachdem es (wetterunabhängig) in den vergangenen Jahren immer weniger Meldungen gab, liegen diese aktuell mindestens 10% über den Meldungen vom letzten Jahr zur gleichen Zeit. Ein möglicher Grund dafür könnte u.a. sein, dass wir erstmalig über 200 (Sport-) Vereine aus der Region gezielt und individuell per E-Mail zur Teilnahme eingeladen haben.“

Helfer werden - wie jedes Jahr - händeringend gesucht. Bisher haben sich 80 Mitglieder bereiterklärt, am 31.12.2011 zu helfen..

Dass im Vorfeld auch dieses Jahr wieder das D-Tag-Kleben erforderlich war und anscheinende nicht weniger Spaß gemacht zu haben scheint als in 2010, zeigt Claudia's diesbzgl. Beitrag.

## **Advent, Advent der D-Tag brennt....**

Einen Wettkampf der ganz besonderen Art, hatten sich ein Teil der Ladies für den 1. Advent vorgenommen. Nachdem im Vorjahr das Ladiestreffen nach dem Winterlauf unter der D-Tag Aktion gelitten hatte, sollte dies getreu dem Motto: ‚Ihr Kleberlein kommet‘ an einem separaten Termin stattfinden. Der 1. Advent wurde schnell ausgeguckt und nach anfänglich zögerlicher Helferzusage fanden 10 Ladies den Weg in die Eupener Straße.

Petra brachte Startnummern D-Tagrolle und Ausgabekästen mit, die anderen helfende Hände. Nach einem kurzen Brainstorming – wie haben wir das bloß im Vorjahr gemacht? – bildeten sich zwei Grüppchen mit der Aufgabe jeweils 500 D-Tags auf die entsprechenden Startnummern zu kleben. Während Inge, Martina und Claudia sofort zur Tat schritten (obwohl in dieser Gruppe nur eine über Erfahrungen aus dem Vorjahr verfügte), wurde in der anderen Gruppe – bestehend aus Angelika, Anita, Hildegard, Manuela und Elfriede (somit 2 Vorjahreskleber) erst die Sitzordnung diskutiert.

In der ersten Gruppe waren schon 50 Nummern fertig, da wurde bei den 5 anderen Ladies noch nach Primzahlen sortiert und Kaltgetränke bei Servicekraft Petra geordert. Anders konnte der Rückstand zu diesem Zeitpunkt nicht erklärt werden. Ingrid und Petra übernahmen logistische Aufgaben und entsorgten in regelmäßigen Abständen die fertigen Startnummern. Und da alle konzentriert und eifrig bei der Sache waren, konnte – mit Gruppe 1 als Tagessieger- die Arbeit schnell beendet werden und Kuchen und Kekse in den Vordergrund rücken. Danke vor allem den drei Neu-Ladies und an Manuela, deren Fahrzeit fast länger war als die Klebeaktion.  
Claudia Creutz

## Winterabschlusslauf der Mittwochrunde am 13.04.2011



10 Läuferinnen und Läufer hatten sich zum diesjährigen Winterabschlusslauf der Mittwochrunde eingefunden. Selbst Michael hatte keine Mühen gescheut und seine beruflichen Termine komplett auf diese Kultveranstaltung ausgerichtet, um pünktlich um 18 Uhr am Linzenshäuschen zu erscheinen. Seinen heißen Atem spürte ich fast die ganze Strecke im Nacken. Erst am Ende gelang es mir, ihn abzuschütteln. Sieger des Laufs wurde Christian. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein am Chorusberg erhielt Klaus den Goldenen Knüppel 2011. Andreas rückte in die engere Wahl auf und wurde „Träger des Goldenen Knüppels in spe“. Gabi Reiners

Christian – Sieger 2011



Klaus – Träger des GK 2011



## Rückblick „Hubert-Küchen-Serie“

Im Rahmen der vom DLC Aachen ausgerichteten Hubert-Küchen-Bahnlaufserie 2011 wurden die diesjährigen Kreismeisterschaften über 10.000 m, 5000 m und 3000 m ausgetragen. Die Veranstaltung war mit insgesamt über 150 - nicht nur aus Kreisvereinen kommenden - Teilnehmern sehr gut besucht.

Die erste Veranstaltung, der 10.000 m Lauf, fand Anfang April bei sommerlich warmen Temperaturen im Waldstadion statt. Tagesschnellste waren Sabine Mollus von der Aachener TG in einer Zeit von 40:46,80 min und Christoph Bonnie, DJK Elmar Kohlscheid in 36:51,96 min.

Mitte April konnten bei sehr viel besseren Witterungsbedingungen Sabine Mollus in 19:06,55 min und André Collet - ebenfalls von der Aachener TG in 15:58,21 min den Sieg im 5.000 m- Lauf erringen.

Im abschließenden 3000 m-Lauf Anfang Mai kamen bei optimalen Bedingungen die Tagesschnellsten erneut von der Aachener TG. Bei den Frauen siegte Irene Basten in 10:41,22 min, bei den Männern Tobias Hibbe in 9:05,02 min.

Bei der Siegerehrung in der Gesamtwertung und der damit verbundenen Verleihung des Hubert-Küchen-Gedächtnispokals kamen erneut Sabine Mollus, Aachener TG und Christoph Bonnie, DJK Elmar Kohlscheid auf das Siegerpodest.



Frau Küchen und Andreas ehren die Gesamtsieger der Hubert-Küchen-Serie  
Sabine Mollus und Christoph Bonnie

## 19. Lauf Rund um Aachen über 62,8 km am 02.06.2011



e-mail von Marc vom 03.06.2011

„Liebe Mitglieder, hiermit möchte ich ein paar Zeilen aus Karin's Zusammenfassung des diesjährigen "Lauf Rund um Aachen" mit Euch teilen.

- 34 Teilnehmer (ca. 10 mehr als 2010), davon 6, die die ganze Runde gelaufen sind !
- Mit dabei waren wieder einige "Abonnenten", aber auch eine Reihe von Läufern, die nicht im DLC sind und zum ersten Mal teilgenommen haben.
- 1156,1 gelaufene Gesamtkilometer
- Keine Verletzungen, keiner ging verloren.

Liebe Karin, an dieser Stelle auch nochmal ein großes Dankeschön für die Organisation des Laufes!

Schönes Wochenende .... Marc

## 14. Aachener Kinder- und Jugendtriathlon am 10.07.2011

### Rekordbeteiligung beim 14. Aachener Kinder- und Jugendtriathlon „Next Generation“ vom DLC Aachen

Über 300 Kinder, Jugendliche und deren Familienmitglieder nahmen am diesjährigen Aachener Kinder- und Jugendtriathlon auf dem verkehrsfreien Gelände der Gallwitzkaserne teil. Die Jüngsten im Alter von 6-7 Jahren absolvierten bravourös das Schwimmen (25 m), Laufen (200 m). Bei den folgenden Starts der Schüler C bis Jugend B zeigten Kinder und Jugendliche im Alter von 8 - 15 Jahren großartige Leistungen auf Distanzen von bis zu 400 m Schwimmen, 10 km Radfahren und 2500 m Laufen. Auch der einsetzende, warme Regen konnte die tolle Stimmung der Teilnehmer und Zuschauer nicht trüben.

Insbesondere als am Nachmittag 47 Familienstaffeln an den Start gingen. 12 Familienstaffeln allein kamen - bestens vorbereitet - von „Maria im Tann“. Hier kämpften die „kleinen Seeungeheuer“ gegen die „Rennschnecken“ und „Bulldozer“. Egal wie sie hießen – am Ende des Tages waren alle Gewinner.



Laufstart Schüler D



Schwimmstart Familienstaffel

## Dank an die Helfer des Kindertriathlons

e-mail von Silke Löbner 10.07.2011

„Vielen Dank an alle Helfer, die mit hilfreichen Händen, guten Ideen, Unmengen von Fotos, leckerem Kuchen, saftigen Würstchen, fetziger Musik und viel Spaß und Freude an dem heutigen Tag unterstützt haben.

Wir haben sehr gute Anmeldezahlen, eine unglaubliche Anzahl von Familienstaffeln und sehr nette Rückmeldungen von vielen Teilnehmern bekommen.

Das war nur mit und durch euch zu stemmen.

Vielen Dank.

Silke & Orga Team“

e-mail von Karin Feldmann vom 12.07.2011

„1. Next Generation Kinder-Triathlon:

Auch ich möchte allen Helfern, ganz besonders aber Joachim Schiffers, Silke, Marc und Ilona für ihren großen Einsatz ganz herzlich danken! Wir haben am Sonntag viele positive Rückmeldungen bekommen und die große Zahl an Teilnehmern spricht sowieso für sich.

Allen, die nicht dabei waren, kann ich nur sagen: Ihr habt etwas verpasst! So eine Veranstaltung bietet auch die Gelegenheit, mit neuen Leuten im Verein ins Gespräch zu kommen -und die gemeinsame Arbeit schweißt uns zusammen.

### 2. DLC-Geschäftsführung

Um die Mailflut nicht unnötig zu vergrößern, möchte ich diese Mail nutzen, um mich allen als neue, auf der letzten Hauptversammlung gewählte Geschäftsführerin vorzustellen. Viele kennen mich ja schon vom Laufftreff am Sonntagmorgen, vom Schwimmtraining, vom Jugendtraining (als Mutter) oder vom Lauf Rund-um-Aachen. Ich will Marc und Andreas bei ihrer tollen Arbeit für den Verein unterstützen und entlasten.

Herzliche Grüße

Karin“

## Kreiswaldlaufmeisterschaften in Eschweiler 26.03.2011

### 4 Kreismeistertitel für die Damen des DLC

Bei den Kreiswaldlaufmeisterschaften in Eschweiler über 5250 m errangen die Damen des DLC Aachen am Samstag (26.03.2011) 4 Kreismeistertitel. In den Einzelwertungen W45, W50 und W55 belegten Gabi Reiners, Eliane Peters, Angelika Dunke jeweils Platz 1. Zusätzlich wurde das DLC Team 1 in der Besetzung Angelika Dunke, Eliane Peters, Birgit Linnartz in der Klasse W50/55/56 Kreismeister.

Der Platz 2 in der Teamwertung ging an das DLC Team 2 (Maria Theissen, Ingrid Klinkenberg, Inge Wertz).

Weitere Platzierungen konnten durch Ingrid Klinkenberg (Platz 2 W 60), Birgit Linnartz und Inge Wertz (jeweils Platz 3 W 50 und W 55) erzielt werden.



Vor dem Start: hinten von lks. nach re.: Ingrid, Inge, Angelika, Monika, Eliane  
vorne von lks. nach re.: Bigi, Gabi, Maria



...auf dem Siegereppchen

## Sportliche News aus Hückeswagen

E-Mail vom 22.08.2011 von Thorsten, Martin und Thomas:

„Die Triathleten des DLC sind am Samstag sowohl mit dem Oberliga- als auch mit dem Verbandsligateam in die nächsthöhere Liga (Regionalliga bzw. Oberliga) aufgestiegen. Dies bedeutet gleichzeitig den 3. Aufstieg (bzw. 2. Aufstieg (Team 2)) in Folge. Das Oberligateam erreichte dabei die Vize-Meisterschaft nur hauchdünn hinter Buschhütten. Die 2. Mannschaft schaffte gar den Titel in der Verbandsliga. Außerdem gab es einen 3. Platz auf der Mitteldistanz bei der NRW-Meisterschaft (gesamt) durch Andre Schubnell, Platz 1-3 in der NRW-Meisterschaft AK 30 durch Andre, Gunnar Keitzel und Andreas List und den Sieg von Nora Honke bei der NRW-Meisterschaft der Damen.

Unvergessen bleibt für alle auch die anschließende Meister- und Aufstiegsfeier... Ein paar Impressionen über das schöne Rennen und das drumherum sind unter folgender Adresse zu finden:

[https://picasaweb.google.com/103895259412426449328/Huckleswagen\\_20\\_08\\_2011](https://picasaweb.google.com/103895259412426449328/Huckleswagen_20_08_2011)

Schon am kommenden Wochenende in Krefeld startet die 3. Mannschaft und auch das NRW-Liga Team der Frauen.

Wir bedanken uns für die sportliche Unterstützung seitens des Vereins und hoffen in Zukunft noch mehr Leute mitreißen zu können.

Stellvertretend für die Mannschaften

Grüße

Thorsten Sauren, Martin Schoch und Thomas Schulte“

## Sportliche News aus Hückeswagen

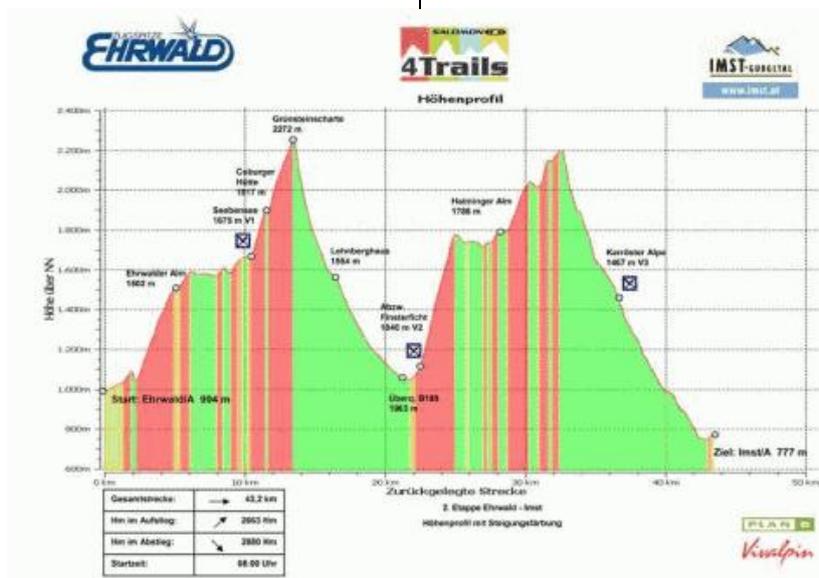


## Geschichten, die der Leser schrieb

### Salomon-4-Trails: 4 unvergessene Tage durch die Alpen

Eigentlich wollte ich immer einmal den Transalpin-Run mitmachen, was sich aber mangels Partner (den Lauf kann man nur in Zweierteam mitmachen) nie ergeben hat. Da fand sich dieses Jahr mit den Salomon-4-Trails eine gute Alternative (4 Tage statt 7 Tage und für Einzelläufer durch die Alpen, geworben mit: „3 Länder - 4 Etappen - 5 Orte“). Etwa 160 km und 10.000 Höhenmeter verteilt auf vier Etappen an vier aufeinanderfolgenden Tagen: Ich hätte mir die Zahlen und die Streckenprofile deutlicher vor Augen führen müssen, um genauer einschätzen zu können, was mich bei den Salomon-4-Trails wirklich erwartet. Denn es warteten nicht vier Tage lockeres Trailrunning, sondern eine Art Speed-Bergsteigen

gefolgt von einem sich ins Tal Stürzen, das nur gelegentlich von genussvollem Laufen unterbrochen war. Sicher, die das Klassements des Wettkampfs dominierende Elite der verschiedenen Salomon-Trailrunning-Teams lief sicherlich noch in Passagen, die ich nur mühsam steigen konnte, aber letztlich war es in erster Linie doch ein LAUF-Event für den ambitionierten Amateur (ich war bei weitem nicht der langsamste und belegte mit einer Gesamtzeit von 28:11:32 den 69. Platz von 169 Startern), und nur in zweiter Linie eines für den (Halb-)Profi. Um zu verdeutlichen, was ich meine, betrachte man bitte das Höhenprofil der zweiten Etappe, wie es Bestandteil unseres Trailbooks war:



Das eingefärbte Höhenprofil zeigt mit seinen Farben, wie eine typische Etappe aussah, für die ich 8:38 Stunden benötigte:

- Grün eben: TrailRUNNING im besten Sinne – etwa 10 km, Dauer: 1:30 h
- Grün fallend: Sich mit höchster Konzentration über Steine und Wurzeln steil ins Tal stürzen – etwa 12 km, Dauer: 2:00 h
- Gelb: gerade noch (aber nicht immer) zu laufen – etwa 4 km, Dauer: 0:30 h
- Rot: meist Bergsteigen, an Laufen war nicht zu denken – etwa 18 km, Dauer: 4:30 h

Somit dominierte zeitlich das „Speed-Bergsteigen“. Diese aus der eigenen Fehleinschätzung der Streckengegebenheiten resultierende Enttäuschung wurde aber im Verlauf der Tage mehr und mehr verdrängt von großen Glückgefühlen, denn die alpine Bergwelt vor allem auf der zweiten und vierten Etappe, aber auch auf der zweiten Hälfte der dritten Etappe kompensierte alles: Dafür lohnte sich auch stundenlanges Aufsteigen!

Organisiert waren die vier Tage perfekt. Der Veranstalter Plan B, der auch andere Laufevents wie den Transalpine-Run oder den Zugspitz-Ultratrail organisiert, weiß einfach, wie so etwas geht. Er hatte allerdings auch Glück mit dem Wetter- fast nur Sonnenschein! Das beginnt mit detaillierten und genauen Informationen unmittelbar nach der Anmeldung und endet mit bester Betreuung vor Ort:

- Vorbildliche Streckenmarkierung (am Vortag wird die Strecke mit Pfeilen, Kreidespray und Wimpeln idiotensicher markiert, Vorläufer überprüfen vor dem Start, ob die Markierungen ausreichend bzw. noch vorhanden sind, und ergänzen oder korrigieren Markierungen, falls Spaßvögel uns fehlleiten wollten), die nach jeder Etappe selbstverständlich wieder eingesammelt wurden.

- Trailbook mit Höhenprofilen und genauen Wegekarten (die allerdings angesichts der guten Markierung gar nicht nötig waren)

- Reich bestückte Strecken- und Zielverpflegung (i. d. R. Kuchen, Obst, Salz, Gemüse, Wurst, Gels, Riegel, Iso, Cola und Wasser)
- Sanitäter im Ziel und auf der Strecke, zum Teil unterstützt von der Bergwacht
- Freundliche Kontrolle der vorgeschriebenen Ausstattung vor jeder Etappe (1,5 l Wasser, Erste-Hilfe-Set mit Rettungsdecke, Regenschutz, lange Hose, langärmliges Oberteil, Handschuhe und Mütze)
- Race-Büro im Start- und Zielbereich (ohne das ich NIE mein Hotel gefunden hätte: Fast jedes Mal hatte ich den Namen während der Etappe vergessen, aber die Mitarbeiterin wussten immer alles!)
- Jeden Abend Pastaparty mit Siegerehrung, Streckenbriefing und anschließend den „Bildern des Tages“ als Fotos und als Film
- Gepäcktransport (von Hotel zu Hotel!, dazu wurde eine hochwertige 100 l Salomon- Reisetasche zur Verfügung gestellt.
- Toller Fotoservice durch Sportograf (Wer Tom's Fotos z.B. vom Winterlauf kennt, der weiß, was ich meine).

Das alles hat nur ein riesengroßes WOW! verdient und ermöglicht sich auf das zu konzentrieren, was in diesen vier Tagen der Salomon 4 Trails allein wichtig ist: Neben dem letztlich doch genussvollem Speedbergsteigen ist das vor allem die Frage, wie werde ich nach der Etappe wieder fit für den nächsten Tag. Denn unmittelbar nach Zielankunft sah es nicht so aus, als könnte ich am nächsten Tag wieder laufen. Muskelverkaterte Beine, zugleich steif und wackelig, lassen Treppenabstiege ohne Geländer unvorstellbar werden. Aber Duschen, immer wieder Beine massieren, schwimmen (an jedem Ort gab es kostenlos ein Schwimm-bad) führten zu dem Wunder, dass ich am nächsten Morgen doch irgendwie wieder gehen konnte.

Und dann kommt das große Wunder: Auch wenn man es nicht erwartet, der Körper gewöhnt sich an Alles – wenn auch mit gewissen Anlaufschwierigkeiten.

Egal ob Laufen in der Ebene, bergauf Steigen oder bergab Stürzen, nach zwei-, dreihundert Metern beginnt sich der Bewegungsablauf zu automatisieren und was eben noch ungelenk, staksig und zum Teil auch schmerzhaft war, gewinnt Selbstverständlichkeit und tut von Schritt zu Schritt weniger weh.

So war denn doch jeder Tag ein besonderer und ich hatte den Eindruck, dass sich mein Körper von Tag zu Tag mehr an die Anforderungen adaptiert und die Belastung besser wegsteckt. Dies zeigte sich bei meinen Antworten, wenn mich Maria am Abend am Telefon fragte, wie es war. Am ersten Tag: „stark gewöhnungsbedürftig“, am zweiten: „grenzwertig“, am dritten: „ich gewöhne mich langsam dran“ und am vierten: „das kann so weiter gehen“.

Und egal wie weh manche Meter taten, es war insgesamt doch großartig! Wovon auch das ein oder andere Foto erzählt.

Wer Interesse hat: auch nächstes Jahr gibt es wieder die Salomon-4-Trails vom 04.07. – 07.07.2012 (Anmeldung und Info unter [www.4-trails.com](http://www.4-trails.com))

Ergebnisse:

### **Salomon-4-Trails; 06. – 09.07.2011**

1. Etappe: Garmisch (D) – Ehrwald (A); L = 36,2 km; H = 2473 m+ / 2176 m-  
Zeit: 6:13.50,1 - Platz: 29.  
AK40
2. Etappe: Ehrwald (A) – Imst (A);  
L = 43,2 km; H = 2663 m+ / 2880 m-  
Zeit: 8:38.52,9 - Platz 32.  
AK40
3. Etappe: Imst (A) – Landeck (A);  
L = 31,1 km; H = 1854 m+ / 1814 m-  
Zeit: 5:21.01,8 - Platz 32.  
AK40
4. Etappe: Landeck (A) –  
Samnaun (CH)  
Zeit: 7:57.47,8 - Platz 32.  
AK40; L = 45,3 Km; H = 2909 m+ / 1885 m-

### **Meine Gesamtzeit:**

Zeit: 28:11:32; Platz: 69. gesamt;  
32. AK40

### **Zum Vergleich:**

**die Siegerzeit:** 17:54.59,6 h; Zeit  
des Letzten: 34:20.01,1 h

Frank Füssl



**Frank beim Salomon-4-Trails-Run**

## ALPENTOUR 2011

Aufgrund eines spontanen Entschlusses, getreu dem Motto „wir müssen noch was machen in diesem Jahr“, quartierten wir uns (das sind der Autor, Felix Huggle sowie die 4 Radsportfreunde Achim, David, Jens und Markus) am 22.06. abends in einem Hotel in Albertville am Fuße der französischen Alpen ein.

Nach einem gepflegten Abendessen ging es früh ins Bett, um wenigstens am ersten Tag ausgeruht zu starten. Allen, selbst den Bergziegen unter den Teilnehmern, war die Tatsache bewusst, dass die 3 folgenden Tage bzw. Etappen sehr schwer werden würden.

### Etappe 1:

Nach einem frühen Frühstück wurden der Begleitwagen, der entweder von David oder Christoph gefahren werden sollte, vorbereitet. Er bot Platz für 4 Fahrräder auf dem Dach sowie das Gepäck, Kühlbox, Ersatzlaufräder und und und. Kurz vor 09:00

Uhr fiel dann, bei 15°C, Nieselregen und leichtem Nebel,

der Startschuss zur ersten Etappe. Sie führte uns zunächst in nordöstlicher Richtung von Albertville über den Col du Pré (1.703 m) und den Col de Meraillet (1.611 m). Den vor uns liegenden Stausee konnten wir wegen des Nebels nur erahnen. Da hier der Nieselregen in richtigen Regen übergegangen und die Temperatur deutlich in den Keller gegangen war, mussten wir sämtliche verfügbare Klamotten, inkl. Winterhandschuhe, überziehen, um die folgende Abfahrt zu überstehen. Im Anstieg zum Cornet de Roselend (1.967 m) hörte der Regen jedoch auf und der Begleitwagen konnte die ersten Kleidungsstücke entgegen nehmen. Landschaftlich war dieser Pass wirklich beeindruckend, und mit diesen Bildern im Kopf, stürzten wir uns in die lange Abfahrt ins Tal nach Bourg-St.-Maurice. Hier merkte man, dass es nun Richtung Süden ging, denn das Wetter wurde deutlich besser.

Am fast 50 km langen Anstieg zum Col de l'Iseran (2.770 m) wechselte Christoph dann vor den Galerien kurz vor Val-d'Isere, hier ist ca. die Hälfte des Anstieges geschafft, vom Begleitwagen aufs Rad, während David die Fahrer-, Versorger- und Fotografenrolle übernahm. Der zunehmende Sonnenschein, die tolle Landschaft und der sehr geringe Verkehr machten diesen sehr langen, aber gleichmäßigen Anstieg ohne 2stellige Prozente, zu einem Genuss. Auf der Passhöhe wehte es aber sehr stark, so dass nur schnell das obligatorische Passfoto geschossen und trockene Kleidung angezogen wurde. Einer traumhaften Abfahrt auf trockener Strasse folgte allerdings bei starkem Gegenwind eine unangenehme, fast 30 km lange Fahrt durchs Maurienne-Tal, bevor es dann noch mal fast 10 km bergauf ging zum Hotel im Tagesziel Aussois auf 1.450 m Höhe.

Das Bier auf der Hotelterrasse hatten wir uns nach fast 180 km und 4.200 Höhenmetern redlich verdient. Abgeschlossen wurde der Abend dann mit einem Abendessen und einigen Litern

Rotwein.

### Etappe 2:

Ein Blick aus dem Hotelzimmer zeigte blauen Himmel und die Temperatur war auch deutlich höher als am Vortag. Also wurde schnell gefrühstückt, denn nach einer 7 km langen Abfahrt vom Hotel nach Modane und weiter durchs Tal nach St.-Michel-de-Maurienne, stand der Col du Télégraphe (1.585 m) auf dem Programm. Diese Etappe, Modane – Alpe-d'Huez, wurde übrigens wenige Wochen später auch bei der Tour de France gefahren. Am Télégraphe waren deutlich mehr Autos, Motorräder und natürlich Fahrräder unterwegs als am Vortag, denn die Strecke gehört zur Hochalpenstrasse. Nach einer kurzen Abfahrt nach Valloire (1.410 m) begann der Aufstieg zum mystischen Col du Galibier, der für den Mann im Begleitwagen jede Menge Arbeit bedeutet, dann die 5 Radler wollten versorgt werden. Aber auch das gelang, und alle erreichten den Gipfel auf 2.645 m. Achim gewann sogar den Bergsprint gegen 2 Rennfahrerinnen aus Luxemburg.

Anschliessend gab es erstmal für jeden einen halben Meter Baguette („mit alles + scharf“) aus der Bordküche. Die dann folgende Abfahrt ging über den Col du Lautaret (2.060 m) – toll, ein Pass zusätzlich ohne Höhenmeter gefahren zu sein! – lange bergab bis Le Bourg- d`Oisans. wo die Steigung nach Alpe-d`Huez beginnt. Noch ein Hinweis: in umgekehrter Richtung bis zum Lautaret ist die Strecke nicht empfehlenswert, da sehr viel Verkehr herrscht und man mehrmals bergauf durch spärlich beleuchtete Tunnel fahren muss, ggfs. mit LKW's im Rücken! Bei inzwischen sommerlichen Temperaturen war der Anstieg von 720 m auf 1.850 m auf knapp 14 km Länge am Ende einer solchen tatsächlich ein Hammer, denn es geht im Schnitt 8,2 % bergauf. Nur in den 21 Kehren hat man jeweils ein paar flache Meter. Man wird aber durch den Blick ins Tal und die zahlreichen anderen Radfahrer abgelenkt, ebenso durch die Aufschriften auf der Strasse und die Schilder in den 21 Kehren, die dort für jeden Alpe-d`Huez-Sieger bei der Tour angebracht wurden. Nach dem Gipfelbier ging es dann wieder runter ins

Hotel im alten Ort Huez auf 1.450 m, bei Kehre 16.

Noch ein Tipp: man kann Alpe-d`Huez (sowie zahlreiche andere Berge in der Region) auch als EZF bestreiten, Infos und Zeitmesschips gibt es beim Tourismusbüro in Le-Bourg-d`Oisans. Im Übrigen ist die Strasse auch keine Sackgasse und man kann weiter über den Col de Sarenne fahren.

Nach einem ordentlichen Abendessen gingen die Lichter wieder früh aus, denn die dritte und letzte Etappe sollte noch mal hart werden.

### Etappe 3:

Bei schönstem Sommerwetter machten wir uns auf die letzte Etappe, die uns zunächst 1 km bergauf Richtung Alpe-d`Huez führte. Hier ging es dann links auf eine Strasse, die über einige km flach am Berghang längs führte und sehr schöne Blicke ins Tal von Le-Bourg-d`Oisans ermöglichten. Ideal zum Warmfahren also.

Nach einer ca. 10 km langen, allerdings gesplitteten Abfahrt, auf der dann auch prompt der Pannenteufel zuschlug, ging es zunächst einige km flach an einem See vorbei, bevor der abwechslungsreiche Anstieg zum Col du Glandon begann. Auf den ersten 6 Kilometern geht es eigentlich nur geradeaus mit 6-9 % durch einen Wald. Im Ort Le Rivier-d'Allemond kann man sich einen knappen Kilometer lang erholen und die dann folgende 2 km lange Abfahrt zu geniessen, die dann in einer etwa gleichlangen Rampe endet, die bis zu 15 % Steigung bietet. Danach wird es wieder gleichmässiger und man kommt nach einigen Serpentinaen an einen Stausee. Die dritte Phase des Anstieges weist auch wieder eine Abfahrt auf, bevor es dann über ein Hochplateau mit Wiesen noch mal gleichmäßig bergauf geht. Man sieht in der ganzen Zeit bereit das Café auf 1.902 m vor sich, an dem man links abbiegen muss, um noch ein paar Höhenmeter bis zur die Passhöhe des Glandon auf 1.924 m zu überwinden. Um dann zum Col de la Croix de Fer (2.067 m) zu

gelangen, fährt man bis zum Café zurück und dann noch etwa 2 km bergauf. Die dann folgende knapp 30 km lange Abfahrt nach St.-Jean-de-Maurienne, die auch einige Flachstücke, Gegensteigungen und Tunnel bot, hatten wir fast für uns alleine, so dass wir das Tempo in vollen Zügen geniessen konnten. Im Tal angekommen und auf den wenigen flachen Kilometern, die nun folgten, wurde noch mal Verpflegung zu sich genommen für den letzten Berg dieser Tour, die Madeleine. Es hatte inzwischen gut 30° und da wir auf der Südseite fahren, wurde das ganze eine Hitzeschlacht. Die ständige Wasserversorgung wurde aber durch die Begleitwagenbesatzung gewährleistet, so dass alle die Passhöhe auf 1.993 m erreichten und diese bestandenen Prüfungen erstmal mit einem Sekt gefeiert wurden. Nach einer letzten langen Abfahrt ging es dann noch einige km flach zurück nach Albertville, wo wir dann im alten Ortsteil Conflans unser letztes Abendessen genossen.

Wir waren uns einig, dass diese 3-tägige Tour, trotz der jeweils 900 km langen An- und Rückfahrt, eine tolle Idee war, die unbedingt wiederholt werden muss. Und: ein Begleitwagen ist wirklich kein Luxus, sondern ermöglicht den Radlern sich voll und ganz auf Rad fahren zu konzentrieren und nicht

unnötig viel Gepäck im Trikot mit sich führen zu müssen.

Wer Interesse an dieser Tour, die nach Bedarf auch problemlos verlängert werden kann, kann sich gerne mit wg. Infos zur Strecke, Hotels usw. versorgen lassen. Christoph Bruckhaus



David, Markus, Achim, Felix und Jens auf dem Col du Galibier



Die komplette Truppe vor dem Hotel in Albertville (2.ter von rechts ist Christoph)

## Rennbericht Kindertriathlon Hilden 10.09.2011

Der Triathlon in Hilden war sehr schön. Obwohl ich noch nie in Hilden gestartet war, wusste ich genau, wo ich lang musste, weil alles gut markiert war. Ich musste 2 Bahnen auf einer 25m-Bahn schwimmen. Ich kam ungefähr als 10. aus dem Wasser. Der Weg zur Wechselzone war sehr kurz. Beim Wechseln habe ich einige Kinder überholt. Beim Radfahren ging es 2 km durch den Wald, deshalb durfte man nicht mit Rennrad starten. Da die Strecke teilweise sehr eng war, konnte ich lange Zeit nicht überholen, obwohl ich viel schneller war. Nach dem

Radfahren war ich schon ziemlich k.o. Jetzt mussten noch 500 m gelaufen werden, teilweise auch durch den Wald. Beim Laufen war der Abstand nach vorne zu groß zum Überholen, nach hinten bestand aber auch keine Gefahr, überholt zu werden. Schließlich wurde ich bei 24 Starterinnen 5. von allen (Jahrgänge 2002-2003) und 4. von meinem Jahrgang. Ich war sehr zufrieden.

Karla Feldmann, 9 Jahre



## Baelen, 14/08/2011, BEL - 14 éme Jogging Baelenois

Baelen ist ein kleiner Ort kurz hinter Eupen und jedes Jahr am Tag vor dem 15.08.2011 (Feiertag) fällt dort abends um 20 Uhr der Startschuss zu einem typisch belgischen Lauf. Als Claudia gefragt hatte, wer mit nach Baelen komme, hatte sie diese kleine Feinheit allerdings verschwiegen. Dieses Jahr fiel der Lauf auf einen Sonntag und ich aus allen Wolken, als ich hörte, ich solle um 20 Uhr noch laufen. Normalerweise liege ich um die Zeit schon fast im Bett. Nachdem ich meinen Biorhythmus jedoch überzeugt hatte, dass es auch anders geht, musste ich feststellen, dass Claudia nicht zu viel versprochen hatte.

Start auf der Dorfstrasse mit gefühlt 10% Gefälle (Ziel mit gefühlt 20% Steigung), schlammige Hohlwege, nette Anfeuerungsrufe der Dorfbewohner und im Anschluss ein großes Fest. Meine Begeisterung habe ich Claudia nach dem Lauf mit folgender e-mail kundgetan:

„Hallo Claudia-

.....Baelen war von der Stimmung so ein kleiner Batticelauf – gemütlich, rauhes Flair gepaart mit ein paar matschigen Hohlwegen durch Wiesen und auf Hügel; dazu rot angestrahlte

Wolken und eine Feststimmung wie am Ende in jedem Asterixheft.

Danke fürs Mitnehmen.

Vielleicht sollte ich doch mal wieder öfters mitkommen, wenngleich mich der Zielsprint am Hang nachdem ich noch in der Kurve eine Frau überholt hatte, fast hätte ohnmächtig werden lassen. Lg – Gabi“

Und so haben wir abgeschnitten:

VF3

2. F KLINKENBERG Ingrid 60

Netto 39:36, Brutto 39:48, Schnitt 5:11

VF2

1. F REINERS Gabi 45

Netto 33:57, Brutto 34:03, Schnitt 4:26

4. F PETERS Eliane 50

Netto 36:34, Brutto 36:34, Schnitt 4:45

6. F WERTZ Inge 54

Netto 39:15, Brutto 39:25, Schnitt 5:08

13. F SCHICK-LEISTEN Monika 52

Netto 43:33, Brutto 43:44, Schnitt 5:41

17. F CREUTZ Claudia 50

Netto 44:47, Brutto 44:47, Schnitt 5:49

Gabi Reiners

## Grillfest der Jugendgruppe

Am 15. Juli war es nochmal Zeit für das jährliche Grillen von unserer Jugendgruppe. An einem sonnigen Nachmittag trafen wir uns auf dem Gelände von Maria im Tann, um gemütlich zusammensitzen, Spaß zu haben und natürlich zu grillen. Jeder hatte etwas mitgebracht und vor allem der Melonensalat fand viele neue Begeisterte. Highlight war die vereinsinterne Siegerehrung, bei der alle ihre gute Ergebnisse zeigen konnten. Silke und Karla hatten liebenswerterweise sogar noch für jeden Sieger der Vereinsmeisterschaft Medaillen und kleine Geschenke als

Überraschung mitgebracht. Insgesamt hat der Nachmittag allen viel Spaß gemacht und gerade die etwas Neueren konnten mal etwas besser kennengelernt werden. Das gemeinsame Volleyballspielen auf der Wiese war eine gelungene Abwechslung zu unserem normalen Triathlontraining, was aber natürlich auch immer Spaß macht ;-). Wir können also nur sagen, dass es auf jeden Fall ein wiederholenswerter Nachmittag war und wir uns schon auf die Grillsaison nächstes Jahr freuen!

Anne Chris Bishops und Selma Krasenbrink



## Berichte von Florian Renneberg Halle, Deutschlandcup am 21.05.2011:

Mein erster deutschlandweiter Wettkampf war der Deutschlandcup in Halle. Nach einigen Staus und Verspätungen konnte ich am Abschlusstraining des NRW-Teams leider nicht mehr teilnehmen. Am nächsten Morgen klingelte um 6.00 Uhr unser Wecker um uns auf den anstehenden Wettkampf vorzubereiten. Bei einer Wassertemperatur von 22 Grad ging es dann ohne Neoprenanzug ins Wasser; zu absolvieren war eine 400m lange Strecke durch den Heidsee am Rande von Halle. Das Schwimmen konnte ich mit einer für mich neuen Bestleistung hinter mich bringen. In der Wechselzone hatte ich einige Schwierigkeiten meine Schuhe anzuziehen. Ich befand mich durch dieses Missgeschick leider nicht mehr in der zweiten Radgruppe und musste so meine ganze Kraft daran setzen, die Radgruppe wieder einzuholen. Dies kostete viel Energie, sodass ich meine Laufstärke nicht mehr voll ausbauen konnte. Außerdem merkte ich noch sehr stark meine Lungenprobleme die ich mir im Frühling eingefangen hatte.

Da ich die Laufstrecke vorher nicht begehen konnte, hat mich eine übermäßige Steigung einer Braunkohlehalde enorm viel Kraft gekostet. Schließlich kam ich mit einem Abstand von 1,35 Minuten als 27. ins Ziel. Immerhin hatte ich auf dem Rad die zweitschnellste Zeit des Feldes gefahren. Ich hatte zum ersten Mal die Luft in der Elite der Deutschen Athleten in meiner Altersklasse geschnuppert und die hohe Leistungsdichte kennen gelernt. Für mich ein toller Erfolg und auch eine tolle Gemeinschaft mit den anderen Athleten vom Nordrhein-Westfälischem-Triathlon-Verband.



Ansicht aus einem Boot kurz nach dem Start beim Deutschlandcup in Halle

### **Lippstadt, Qualifikationswettkampf DM und NWC am 11.06. 2011:**

Lippstadt war dieses Jahr der Qualifikationswettkampf für die Deutsche Meisterschaft in Braunschweig, für mich also eine echte Herausforderung zu zeigen was in mir steckt. Nach einer guten Schwimmleistung fand ich mich diesmal an der Spitze der zweiten Radgruppe wieder, die Zusammenarbeit mit den anderen beiden Athleten lief nicht sonderlich gut, ich habe permanent die Führungsrolle übernommen und die anderen Athleten konnten sich in meinem Windschatten erholen. Trotz einer guten Radfahrleistung konnte ich leider nicht ganz nach vorne vorfahren. In der Wechselzone hatte ich leider

einige Sekunden verloren, da ich von einem anderen Athleten versehentlich angerempelt und umgestoßen wurde. Ich hatte nicht den Eindruck, dass es mit Absicht passierte, aber ich musste mich erst wieder aufrappeln und dann ging es auf die Laufstrecke. Dort konnte ich schließlich noch einen der beiden führenden Läufer einholen und wurde somit Zweiter. Die Qualifikation für die Teilnahme an der DM war somit geschafft. Die Vorbereitung und Freude auf die Deutsche Meisterschaft konnte starten. Außerdem erhielt ich mit dem zweiten Platz 90 Punkte für die Gesamtwertung im NRW Nachwuchscup.

### **Saerbeck, NWC am 17.07.2011:**

Saerbeck war die Generalprobe für die Deutsche Meisterschaft und zusätzlich galt es hier für den NRW-Nachwuchscup zu punkten. Das Schwimmen lief nicht ganz so gut wie ich es mir vorgestellt hatte. Aus dem Mittelfeld ging es auf die Radstrecke. Dank meiner super Radform konnte ich mich von der Gruppe lösen und nahm so alleine die Verfolgung der Führenden auf. Mit der schnellsten

Radzeit des Tages stieg ich vom Rad in die Laufschuhe, überraschender Weise war die Laufform besser als erwartet. Beim Laufen war ich am Ende 28 Sekunden schneller als der Sieger, und musste mich ihm nur im Zielsprint knapp geschlagen geben. An diesem Tag lief es für mich hervorragend, ich konnte sowohl die schnellste Rad- als auch Laufzeit für mich verbuchen.

Auch der Trainerstab des NRW-TV hat meine Leistungen gewürdigt. Die Deutsche Meisterschaft konnte kommen, es fehlte nur noch der letzte Feinschliff. Außerdem erhielt ich für den zweiten Platz wieder 90 Punkte in der NWC-Wertung.

Auf dem Rad nach dem Sturz bei der Deutschen Meisterschaft



### **Saisonhighlight, Braunschweig Deutsche Meisterschaft am 30.07.2011:**

Das Jahreshighlight meiner Saison stand an, die Form war super und ich fühlte mich sowohl körperlich, als auch geistig fit alles zu geben. Im Juni hatten wir Kaderathleten mit dem NRW Triathlonverband in Braunschweig ein einwöchiges Trainingslager, so dass wir die Strecken in und auswendig kannten. Die Aufregung am Vorabend des Wettkampfes war so groß, dass ich gar nicht einschlafen konnte. Drei Stunden zu spät schlief ich dann endlich ein. Am nächsten Morgen wurde noch kurz die Wechselzone eingerichtet, dann ging es zurück ins Hotel um zu frühstücken. Schließlich

war es dann soweit, der Startschuss fiel und die besten Athleten Deutschlands konnten ihre Form unter Beweis stellen. Das Schwimmen fand in einem künstlich angelegten See statt. Nach dem Schwimmen kam ich als 24. aus dem Wasser, machte aber wertvolle Sekunden in der Wechselzone gut, so dass ich mit der ersten Hauptgruppe auf die Radstrecke ging. Bei den ersten Kilometern konnte ich im Feld noch einige Athleten überholen, bis in einem Kreisverkehr ein vor mir fahrender Athlet stürzte und ich nicht mehr rechtzeitig ausweichen konnte.

Zum Glück hatte ich mich nicht ernsthaft verletzt. An eine Topplatzierung war nun nicht mehr zu denken, ich lag auf der Straße und das große Feld rauschte an mir vorbei. Nach einiger Zeit konnte ich mich wieder aufrappeln, merkte jedoch im Rücken sehr stark das ich gestürzt war. Ich stellte mein Rad auf, es klemmte und meine Hände zitterten vor Rückenschmerzen. Zu allem Unglück war die Kette abgesprungen und hatte sich im Pedal verhakt. Ich versuchte sie wieder aufzusetzen und stieg schließlich wieder auf mein Rad. Nun hatte ich wohl etwa 2 Minuten verloren, was bei diesem Starterfeld etwa 30 Plätze sind. Die Möglichkeit um den Sieg zu laufen war weg, als letzter des Feldes trat ich noch einmal ordentlich in Pedalen, am Ende der Radstrecke fand ich mich nun in der vierten Radgruppe wieder. Der Rücken schmerzte anfangs beim Laufen noch sehr, doch nach einiger Zeit ging dies

auch weg. Die Beine waren 100% fit, ich konnte trotz des Sturzes noch die 4. schnellste Laufzeit des Tages für mich behaupten. Bei 64 Startern kam ich immerhin noch als 20. ins Ziel. Mein Abstand zum Deutschen Meister betrug 1,46 Minuten, da wäre vielleicht ohne Sturz sogar noch ein Podiumsplatz drin gewesen. Als Sportler ist dies schwer zu verarbeiten, da ich ein ganzes Jahr für dieses Rennen trainiert habe und mich super vorbereitet habe. Zwei weitere Athleten aus NRW und ich konnten in der Mannschaftswertung den dritten Platz belegen, so bekam ich doch noch meine erste Medaille der Deutschen Triathlon Union. Zum Glück sind wir nach dem Wettkampf in den Urlaub gefahren und ich konnte etwas Abstand zu den Ereignissen gewinnen. Ich nahm mir eine Pause vom Sport und kam nach der Sommerpause wieder zurück ins Triathlongeschehen.



Siegerehrung bei der Deutschen Meisterschaft: 3. Platz  
Mannschaftswertung (v.l.n.r. Mirco Hohmann, Lucas Heming, Florian Renneberg)

### Krefeld, NWC am 28.08.2011:

Die Deutsche Meisterschaft und die lange Pause steckten mir wohl noch im Kopf und in den Beinen. Nach normalem Schwimmen, fand ich mich zwischen der ersten und zweiten Radgruppe wieder. Ich musste mich also wieder alleine auf die Verfolgung machen. Die Beine wollten zum ersten Mal nicht das Tempo gehen, was ich von ihnen erwartete. Ich bekam leichte Krämpfe und musste das Tempo herunter schrauben. Beim Laufen ging es mir nicht anders, schließlich kam ich als Vierter ins Ziel. Es war nicht das, was ich erwartet hatte, aber nach der Sommer- und Trainingspause war realistisch gesehen wohl nichts anderes zu erwarten.



Zieleinlauf bei den NRW-Meisterschaften in Ratingen

### Ratingen, NRW-Meisterschaft und NWC-Finale am 11.09.2011:

Nachdem die letzten beiden Wettkämpfe nicht ganz nach meiner Vorstellung verlaufen sind, hoffte ich beim letzten Triathlon in diesem Jahr, der sogleich auch NRW-Meisterschaft und das Finale des Nachwuchscups war, noch mal alles geben zu können. Das Schwimmen verlief erwartungsgemäß. Ich fand mich, wie häufig in dieser Saison, in der zweiten Radgruppe wieder und konnte aber von Anfang an ein hohes Tempo

fahren. Die 30 Sekunden Abstand zu den Führenden waren nach dem ersten Berg auf knapp 5 Sekunden gesunken, diese Lücke konnte ich in der Abfahrt schließen und fand mich nun an der Spitze mit einem weiteren Athleten. Wir liefen zusammen in der Wechselzone, mein Wechsel war leider etwas zu langsam, sodass, mein Mitstreiter direkt mit 5 Sekunden Vorsprung auf die Laufstrecke ging.

Meine Lauform war nicht so gut wie die bei der DM, ich schaffte es leider nicht die Lücke zu schließen. Am Ende lief ich jubelnd ins Ziel und konnte mich als NRW-Vize-Meister feiern lassen. Dadurch sicherte ich mir auch im NRW-Nachwuchscup (NWC) mit weiteren 90 Punkten den zweiten Platz für die Saisonwertung.



Siegerehrung bei der NRW-Meisterschaft in Ratingen (v.l.n.r. Florian Renneberg, Mirco Hohmann, Til Erlemann)

### Schlussbemerkungen:

Alles in allem war es für mich eine Saison, die leider mit einigen Krankheiten begonnen hat, dann aber doch noch gut für mich geendet ist. In diesem Jahr hatte ich sicherlich den Vorteil, dass ich in der B-Jugend (14 bis 15 Jahre) der ältere Jahrgang war. Die offiziellen Distanzen belaufen sich in der B-Jugend auf 400 m Schwimmen, 10 km Rad und 2,5 km Laufen. Im nächsten Jahr werde ich 16 Jahre alt und rutsche in die A-Jugend (16- und 17-jährige). Die Distanzen liegen dann bei

750 m Schwimmen, 20 km Rad und 5 km Laufen. Als jüngerer Jahrgang wird es eine harte Saison, vielleicht schaffe ich es ja durch meine Rad- und Laufstärke zu punkten.

Am Samstag, 17.09. fand dann in Essen noch die erste Kadersichtung des NRW Triathlonverbandes für die nächste Saison statt. Dies ist eine Einladungssichtung, der Trainerrat hat mich berufen und meine Form war sehr gut. Meine größte Schwäche ist derzeit noch die lange Schwimmdistanz. Bei allen anderen Disziplinen habe ich die Qualifikationskriterien für den D-Kaderstatus deutlich übertroffen. Aufgrund meiner deutlichen Steigerung auf der langen Schwimmdistanz gegenüber der Kadersichtung im März dieses Jahres hat der Trainerrat beschlossen, mir bis März 2012 den Status eines D-Kader Athleten zu verleihen. Damit habe ich es geschafft aus dem E-Kaderstatus in die höchste Förderung des NRW-TV's zu kommen.

Mit dem D-Kader Status wird die Trainingsbetreuung hauptsächlich von der Landestrainerin begleitet. Auch sind die Möglichkeiten an Trainingslagern teilnehmen zu dürfen noch zahlreicher. Für das nächste Jahr erwartet die Deutsche Triathlon Union von einem 16-jährigen D-Kader Athleten folgendes Trainingspensum pro Jahr:

650 km Schwimmen

4.000 km Rad

1.250 km Laufen

120 Stunden Stabilisierungsübungen

das entspricht insgesamt ca. 770 Trainingsstunden pro Jahr, d.h. bei 48 Trainingswochen etwa 16 Stunden

Training pro Woche. Dazu kommen noch einige Stunden für Anfahrt, Vorbereitung etc. Somit liegt mein sportliches Engagement bei ca. 4 Stunden pro Tag.

Ich hoffe, dass ich neben Schule und meinen Freunden dies schaffen werde und meine Leistungen noch weiter steigern kann. Hauptsächlich wünsche ich mir natürlich, dass ich eine gesunde Wintervorbereitung und Saison erleben darf und dass ich weiter so viel Spaß an diesem faszinierenden Sport haben werde.

Florian Renneberg

Aachen im November 2011

## Ladies on tour – De Haan 2011

Auch in diesem Jahr ging es wieder nach De Haan. Mitte Mai - das Wetter bombig. Claudia hatte eine wunderbare, neue Unterkunft in einem liebevoll hergerichteten Haus entdeckt und für uns reserviert. Der perfekte Geheimtip. Wer wissen will, wo das ist, muss nächstes Jahr mitfahren....



10 Frauen am Start

Nach dem obligatorischen Frühstückslauf ging es auf die Radstrecke.

Ziel und Highlight der Runde war:



Der „Beha-record 1998 en 2001“, dessen Erinnerungsstücke wir an einer Hauswand bewundern konnten.

Nachmittags war dann Erholung am Strand angesagt. Zur Auswahl standen:

Lesen, Stricken und Beachvolleyball. Gekrönt wurde der wundervolle Tag noch mit einem grandiosen Sonnenuntergang:



Besser geht's nicht.



De Haan 2012 ist schon im Kalender eingetragen.

Gabi Reiners

## Gardasee und Trail des Hautes Fagnes

Liebe Mitglieder,  
wer in der kommenden Laufsaison seinen persönlichen Laufkalender erweitern möchte, oder eine neue Herausforderung sucht, dem seien an dieser Stelle zwei Laufveranstaltungen empfohlen, die unterschiedlicher nicht sein könnten.

### Lake Garda Marathon:

Am zweiten Sonntag im Oktober (09.10.2011) fiel der Startschuß zum 5. „International Lake Garda Marathon“. Gestartet wird der Lauf alljährlich am Nordwestufer des Gardasees in Limone. Über die Gardesana Occidentale, die Uferstraße mit dem herrlichen Blick über den nördlichen Teil des Sees, gelangt man nach gut 10 Kilometern direkt nach Riva del Garda. Von hier aus führt die Strecke ins Hinterland nach Arco um dann bei Torbole (ca. Kilometer 25) wieder auf die Uferstraße zu treffen. Von Torbole aus geht es in südlicher Richtung dem Ziel entgegen, daß unterhalb der Burg von Malcesine liegt. Die Schönheit der Naturlandschaft rund um den Gardasee macht diesen Lauf so einzigartig und lädt sowohl vor, als auch nach dem Lauf, zu einigen Tagen (Aktiv-)Urlaub ein. Das Streckenprofil ist eher flach und weist keine großen Höhenunterschiede auf.

In der moderaten Startgebühr ist neben dem schon obligatorischen Laufshirt auch der Bootstransfer für Samstag und Sonntag enthalten, so daß man nicht auf ein Auto angewiesen ist. Insbesondere am Sonntagmorgen (Startzeit 09:00 Uhr) bietet sich für diejenigen, die nicht direkt in Limone übernachten, die Anreise mit einem der zahlreichen Boote an. Immerhin werden die Straßen rund um den nördlichen Gardasee bereits ab 07:00 Uhr für den Verkehr vollständig gesperrt. Auch um nach dem Zieleinlauf wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren zu können bietet sich der Wasserweg an, nicht zuletzt um sich noch einmal die absolvierte Strecke anschauen zu können.

Das Organisationsteam hat es auch im Jahr 2011 geschafft eine perfekte Veranstaltung auf die Beine zu stellen, die aufgrund der überschaubaren Teilnehmerzahl und der einzigartigen Landschaft ein besonderer Termin im Laufkalender ist. Die Versorgung entlang der Strecke ist optimal gestaltet und läßt keine Wünsche offen.

Wer nicht die volle Marathondistanz absolvieren möchte, der kann auch am zeitgleich startenden 15 KM Lauf von Torbole nach Malcesine teilnehmen, der in diesem Jahr erstmals angeboten wurde. Für die Übernachtung bieten sich zahlreiche Hotels und Pensionen aller Preisklassen in den Orten Limone, Malcesine, Riva und Torbole

an. Weitere Informationen findest Du im Netz unter <http://www.lakegardamarathon.com/>.

Die nächste Gelegenheit an diesem einmaligen Event teilzunehmen bietet sich am Sonntag, den 14. Oktober 2012. Ich hoffe wir sehen uns!



### Trail des Hautes Fagnes in Xhoffraix, Malmedy:

Wer sich für asphaltierte Wege ohne großartige Höhendifferenzen nicht mehr begeistern kann, dem sei der Trail des Hautes Fagnes empfohlen. Auch die Anreise nach Malmedy ist deutlich kürzer. Die Streckenauswahl besteht hier zwischen dem großen Trail von 37 Kilometern Länge und dem kleinen Trail von 15 Kilometern. Zur Mindestausrüstung sollte neben ordentlichen Trailshuhen auch ein gut gefüllter Trinkrucksack gehören,

immerhin gibt es auf der großen Strecke gerade einmal drei Verpflegungsstationen. Start war am 24. September um 11:00 Uhr in Xhoffraix. Zwischen dem Start und dem Ziel lagen allerdings nicht nur die besagten 37 Kilometer, sondern zusätzliche 1460 Höhenmeter. Der Untergrund wechselte zwischen Waldboden, felsigen Passagen und Abschnitten in denen man bis zur Wade im Moorboden versank.

An der Weggabelung, wo sich die Strecke des großen Trails und die des kleinen Trails trennen, habe ich durchaus darüber nachgedacht dem 15 Kilometer Schild zu folgen. Die große Neugierde und der Ehrgeiz ließen mich dann doch Abstand davon nehmen. Es folgten kleinere und größere Kletterpassagen, die Durchquerung von Bachläufen und von Teilen des Hohen Venns. Dankenswerter Weise waren an einigen Bergabpassagen zusätzliche Seile gespannt, an denen man sich entlang hangeln konnte um dann doch noch die Geschwindigkeit kontrollieren zu können. Es war auch der ständige Wechsel zwischen Gehen und Laufen, der einem zusätzlich zu den zu überwindenden Höhenmetern viel Kraft gekostet hat. Interessanter Weise war das Teilnehmerfeld nicht so weit auseinandergesogen, so daß man immer einige Begleiter um sich hatte. Für die Landschaft fehlte der Blick weitestgehend, da man sich zu sehr auf die Strecke und jeden einzelnen Schritt konzentrieren mußte. Nach vier Stunden passierte ich die Verpflegungsstation bei KM 30 und

musste notgedrungen aufgeben. Mein Magen ließ sich nicht zur weiteren Aufnahme von Wasser oder fester Nahrung überreden - und das bei noch gut 7 Kilometern bis zum Ziel. Die überwiegende Zahl der Teilnehmer schien derartige Probleme nicht zu kennen, saßen die Finisher doch mehrheitlich bei belgischen Bier zusammen und warteten auf die Nachzügler. Für die Startgebühr von gerade einmal 5 Euro war es eine gute Veranstaltung, die von der Streckenführung her (ändert sich alle zwei Jahre) sehr anspruchsvoll war. Wer sich das Erlebnis der besonderen Sorte nicht entgehen lassen will, der hat am 29. September 2012 die Möglichkeit über 15 oder 37 Kilometer an den Start zu gehen (Gleiche Streckenführung). Infos zur genauen Streckenführung gibt es unter <http://www.traildeshautesfagnes.be/de/index.htm>. Neben einer Bildergalerie sind hier auch einige Videos hinterlegt, die einen kleinen Eindruck vermitteln. In diesem Sinne, bis zum nächsten Jahr in Xhoffraix.

Christian Boeke

## Who is who?

<b>Name:</b>	Iris Heinen
<b>Alter:</b>	33 Jahre
<b>Wohnort:</b>	Würselen
<b>Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?</b>	Schwimmen: im Alter von 5 Jahren im Schwimmverein begonnen; Laufen und Radeln: ca. im Alter von 20 Jahren ohne Verein
<b>Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:</b>	Venloop (Halbmarathon in Venloo/NL)
<b>Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:</b>	Wo: laufen und radeln am liebsten im Grünen rund um Aachen; Wann: aufgrund der lieben Arbeit, abends und am Wochenende
<b>Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:</b>	Nein, beides noch nicht
<b>Geplante Wettkämpfe/Ziele?:</b>	nichts Konkretes
<b>Was macht Dich schnell?:</b>	Vermutlich hartes Training
<b>Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:</b>	Reisen, schöne Abende mit Freunden & guten Gesprächen
<b>Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?:</b>	da fällt mir nicht viel ein außer bügeln, putzen etc.
<b>Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:</b>	Ich war in erster Linie auf der Suche nach einem guten Schwimmtraining; bin dann zum Probe-training; es war gut; und jetzt bin ich dabei.
<b>Und das wollte ich noch sagen.....:</b>	Ich freue mich darauf, viele von Euch kennen zu lernen und auf das gemeinsame Training.



## Who is who?

**Name:** Johannes Mandelartz

**Alter:** 50

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** 30 a / 0,5 a / 0,5 a

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Jungfrau, Davos, Rennsteig

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Laufen Aachener Wald und Schweizer Berge

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** marathonerfahren, triathloninteressiert

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** mehrere Marathons, 1 x Triathlon

**Was macht Dich schnell?:** => wenn ich es wüsste - ich würde es tun

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** Wandern in den Bergen

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?:** am Meer durch den Sand laufen/spazieren

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Seit Jahren laufe ich am Wochenende in der DLC-Rehagruppe – seit Anfang des Jahres als Mitglied



## Who is who?

**Name:** Elfriede Meißner-Wahlen

**Alter:** Jahrgang 1947

**Wohnort:** Aachen



### **Wie bist Du zum Laufen gekommen und was machst Du sonst noch gerne?:**

Bis vor 1 Jahr bin ich ca. 20 Jahre lang täglich geschwommen.

Als ich in der Zeitung vom neuen Lauf-Kurs des DLC las, dachte ich, das wäre was für mich.

Durch die Teilnahme am Alemannia-Lauf bin ich auf den Geschmack gekommen.

Mein Ziel ist jetzt der Silvester-Lauf.

Außerdem laufe ich gerne mit meinem Berner Sennenhund-Rüden, auch wenn er immer wieder stehenbleibt.

Wenn der Garten es zulässt, fahre ich auch noch sehr gerne mit dem Fahrrad durch den Wald.

### **Was ich noch sagen möchte:**

Eliane und Inge helfen mir und motivieren mich sehr, das Laufen weiter aufzubauen.

## Who is who?

**Name:** Tobias Schneppe

**Alter:** 21

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** ich bin zehn Jahre auf Leistung geschwommen. Rennradfahren mache ich seit fünf Jahren und Laufen nur wenn es sein muss. ;)

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

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** ich muss gestehen ich bin eigentlich ein Schönwettersportler

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** ja

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** beim DLC Ligateam starten

**Was macht Dich schnell?:** mein Schweinehund

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** Kino, mit Leuten einen hopfenhaltiges Energiegetränk trinken gehen

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?:** langweilige Mechanik-Vorlesungen hören

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** alleine trainieren ist auf Dauer langweilig

**Und das wollte ich noch sagen.....:** ich bin ein ganz lustiger Zeitgenosse und ich hoffe ich werde viel Spaß hier im Verein haben.



## Who is who?

**Name:** Stefanie Kirstein

**Alter:** 40

**Wohnort:** Düsseldorf

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:**

Ich laufe seit ca. 4 Jahren, das aber sehr unregelmäßig. Habe jetzt beim Montags-Training eine nette Laufgruppe gefunden und hoffe dadurch auch dabei zu bleiben.

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

Ich bin bis jetzt nur kleine Volksläufe (10, 15 km) gelaufen oder beim Staffel-Marathon mit Freunden gelaufen. Das war immer sehr nett und sie haben mir alle Spaß gemacht.

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Ich laufe und radle gerne mit meinem Freund oder mit Freunden. Meine Hausstrecke ist der Rhein in Düsseldorf, da ist es schön flach und ich muss nur zur Haustür raus. Am liebsten natürlich am Wochenende, wenn man richtig viel Zeit hat...Aber eigentlich ist es immer und fast überall schön, Hauptsache man ist aktiv und mit netten Leuten zusammen.

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** nein

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** Ich habe mich jetzt für den Winterlauf angemeldet. Das ist jetzt mein nächstes Ziel. Bis dahin möchte ich so fit sein, dass ich die 18 km gut schaffe. Danach sehe ich mal...:-)

**Was macht Dich schnell?:** eine tolle Laufgruppe

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** Tausend Dinge und für alles hat man eh keine Zeit. Reisen, Berge, Meer, meine Freunde treffen, gutes Essen, Bücher, Opern-Besuche und klassische Musik....

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?:** da fällt mir wenig ein...

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Durch Gabis Empfehlung bin ich zur Montags-Laufgruppe dazu gestoßen.

Steffi ist auf dem Foto links;  
Gabi rechts daneben.



## Who is who?

**Name:** Jürgen Schmitz

**Alter:** 58

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** Laufen, 1 Monat, auf Fahrrädern, die nicht von der Stelle kommen, 3 Jahre.

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Noch keine Erfahrung

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Im Buchenwald im Mai nach einem warmen Regen, wenn die verdunstende Feuchtigkeit den aufsteigenden Duft von frisch ausgetriebenen Blättern einatmen lässt

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** Nein

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** Solide körperliche Kondition, ab und zu durch Wettbewerbe überprüft, z.B. Sylvesterlauf

**Was macht Dich schnell?:** Das nahe Ziel

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** Kochen, alle Formen von Bewegung in der Natur

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?:** Behördenmarathon

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

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Jeder Mitbürger produziert durchschnittlich 3.000,-€ Krankheitskosten im Jahr. Da sind 70,-€ Vorbeugung eine prima Investition. Und jede Menge nette Leute gibt's noch gratis dazu.



## Who is who?

**Name:** Fabian Lensing

**Alter:** 20

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** Schwimmen seit kleinauf, Radfahren seit ich 16 bin und Laufen seit ich 19 bin.

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Bocholter Aasee-Triathlon

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Radfahren Mallorca;-)

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** Marathon nein

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?: 2012:** 2. BuLi Nord mit TeamRoseversand Bocholter WSV

**Was macht Dich schnell?:** Kaffee

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** Fitness, Technik

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?:** "in der Bude hocken" und nicht trainieren können

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Studium in Aachen, coole Leute auf WK's kennen gelernt



## Who is who?

**Name:** Jonas Wilke

**Alter:** 21

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** Regelmäßig seit Januar, vorher war laufen und radeln ab und an als Trainingsergänzung drin.

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

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** In Aachen natürlich am liebsten Dienstags im Avantis, Donnerstags auf der Bahn und Freitags und Sonntags in der Halle. Sonst in der fernen Heimat, am Bodensee bzw. in Kapstadt.

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** Jepp, drei Marathons plus drei Triathlons, zwei davon olympisch, einen Sprint.

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** Ich hoffe dass ich bei mindestens zwei Ligarennen an den Start gehen kann, den Rest wird man dann sehen...

**Was macht Dich schnell?:** Rudern :-)

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** Rudern, Fußball, Basketball, Volleyball

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?:** Kartoffeln schälen!!

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Ich wollte Triathlonsport betreiben und dachte eigentlich dass ich nicht mehr rudern kann...

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Ein hoch auf das Fußballtraining!!



## Who is who?

**Name:** Kai Moldenhauer

**Alter:** 27

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:** 2009/2011/2010

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** RRM Duisburg  
Halbmarathon/T<sup>3</sup> Düsseldorf

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

Stadtwald/Flachland/Ofenwasser

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** Das Marathondebüt ist geplant,  
die erste ‚Olympische Distanz‘ ist ins Ziel gebracht

**Gep plante Wettkämpfe/Ziele?:** Zu viele, um sie alle aufzuzählen ;-)

**Was macht Dich schnell?:** Training, Ehrgeiz, Spaß am Sport

**Was machst Du gerne (außer  
Laufen/Triathlon)?:** Spieleabende, lesen,  
kochen, feiern, Musik hören, schlafen

**Was tust Du ungern (außer nicht  
laufen/radeln/schwimmen)?:** Warten.  
Die Arbeit anderer machen

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC  
einzutreten?:** Der jugendliche Charakter  
des Vereins

**Und das wollte ich noch sagen:** Wir  
sollen heiter Raum um Raum  
durschreiten und an keinem wie an  
einer Heimat hängen



## Who is who?

**Name:** Florian Renneberg

**Alter:** 15 Jahre

**Wohnort:** Aachen

**Schule:** Pius-Gymnasium Aachen, derzeit 10. Klasse

**Sport:** Triathlon beim DLC-Aachen seit Ende 2009

**Trainer:** Grit Weinert, Landestrainerin des Nordrhein-Westfälischen-Triathlonverbandes) und Jonas Albers, DLC-Aachen

**sportliche Erfolge:**

**Juni 2009:** 1. Triathlon Next-Generation, Aachen, 1. Platz (mit einem Tourenrad ☺)

**Saison 2010:** Start in allen Wettkämpfen des NRW-Nachwuchscups, beste Platzierungen 2 Mal 4. Platz, Abschluss in der Gesamttabelle als bester des jüngeren Jahrgangs in der B-Jugend mit dem 6. Platz

**Saison 2011:** März: Berufung in den E-Kader des NRW Triathlonverbandes, Start beim Deutschlandcup in Halle, 3. Platz Mannschaftswertung bei der DM in Braunschweig, Vize NRW-Meister, 2. Platz in der Gesamttabelle des NRW-Nachwuchscups, September: Berufung in den D-Kader des NRW-TV



## Who is who?

**Name:** Lothar Overhage

**Alter:** 49 Jahre

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** Seit 8,5 Jahren Marathon, seit 2007, seit 2011

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Der IRON-MAN in Frankfurt und der 100 km-Lauf in Torhout-Belgien beides in 2011 waren echte Highlights!!

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

Im Mergelland, Schwimmen egal – ist eher , was für Fische!!

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:**

In 2011 waren es 7 Triathlonwettbewerbe, davon zwei IRONMAN-Distanzen und 10 Marathonwettbewerbe, davon einmal über 60 km (Platz 4) und zweimal über 100 km (bei 1. über ca. 2.500 Höhenmeter Platz 4 und beim 2. flachen 8 Stunden, 49 min).

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** 2012 wird ein Marathon unter 3 Stunden gelaufen!!!!!!!!!!!!!!

**Was macht Dich schnell?:** Wer will, der kann!!

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** (Karneval) feiern, Freunde

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?:** Jede Art der Verschwendung, vor allem Zeitverschwendung, ist mir ein Greuel!

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Ich habe einige Mitglieder des DLC kennen gelernt und die waren nicht sooo unsympathisch (Grins)

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Ich bin echt gespannt, ob mir irgendwann irgendwer mal Schwimmen beibringen kann, denn bislang läuft das unter der Rubrik: bloß nicht ertrinken...



## Gute Zeiten – schlechte Zeiten

### 49. Aachener Winterlauf am 11.12.2011

Die e-mail von Thomas Schulte vom Tag danach fasst die Ergebnisse des diesjährigen Aachener Winterlauf bestens zusammen. Es bleibt ggf. zu ergänzen, dass der Lauf bei besten Bedingungen und wunderschönem Wetter stattfand.

„Hallo zusammen,

auch ich habe mich über die Vielzahl an Abmeldungen gewundert, aber anscheinend sind doch noch einige Leute vom DLC an den Start gegangen;) Die Erfolge von den Leichtathleten und Triathleten in den gemeinsamen Teams sollen nicht unerwähnt bleiben.

So sind mind. 7 Männerteams (jeweils 5 Leute) und 5 Frauentteams (jeweils 3 Leute) ins Ziel gekommen.

Erfreulich dabei:

Im Damenbereich ist der DLC wieder die Nummer 1 in Aachen und so gab es den Mannschaftssieg (Kristina Ziemons, Astrid Ganzow und Lea Böhmer) und Platz 3 (Nora Honke, Jenny Mehring und Kim Schwarzmeier), sowie den 2. Gesamtplatz durch Kristina Ziemons (als schnellste Aachenerin gab es noch einen Printenmann) und zwei weitere Top10 Ergebnisse durch Astrid und Lea in der Einzelwertung.

Bei den Männern war gegen die ATG-Übermacht noch nichts auszurichten und so landete das 1. Team auf Platz 4 hinter 3 ATG-Mannschaften. Aber immerhin ist man zumindest schonmal die Nummer 2 in Aachen. Die Wachablösung wird hier natürlich auch bald erfolgen ;) Schnellster DLCler war der Hawaii-Teilnehmer Andre Schubnell.....

Allen herzlichen Glückwunsch –

Thomas“

Anmerkung der Redaktion: Falls Ihr Euch genauso wundert wie ich: Bei der Frauenwertung scheint es sich um einen Fall von „doppelter Staatsbürgerschaft“ zu handeln. Meine diesbzgl. Anfrage bei Claudia wurde wie folgt beantwortet: „ ....3 der genannten Läuferinnen haben keinen Leichtathletikstartpass in 2011 - die anderen sind entweder bei der Alemannia oder ATG als Leichtathlet gemeldet.....“

DLC-"Der Rennschuh"					53
Gute Zeiten - schlechte Zeiten					
	<b>Aachener Winterlauf</b>			<b>12.12.2010</b>	
19	Gunnar Keitzel	9	MHK	01:04:03.5	
25	Andre Schubnell	6	M30	01:05:37.3	
39	Winfried Willems	2	M50	01:08:13.1	
44	Herbert Büngeler	3	M50	01:08:38.5	
53	Johannes Wilbertz	21	MHK	01:09:52.0	
75	Jörg Felder	8	M35	01:12:05.9	
86	Christian Kolassovits	18	M40	01:12:46.2	
90	Thomas Schulte	28	MHK	01:12:56.3	
99	Joachim Schiffers	13	M45	01:13:34.6	
103	Matthias Dreger	6	M50	01:13:44.2	
143	Kai Moldenhauer	38	MHK	01:16:03.0	
181	Frank Füssl	38	M40	01:17:58.1	
198	Stephan Jacobs	45	M40	01:18:36.9	
218	Kilian Flöhr	50	MHK	01:19:41.8	
228	Martin Henke	54	MHK	01:20:17.0	
250	Dirk Zimmermann	40	M30	01:21:16.2	
289	Martin Schoch	62	MHK	01:22:37.9	
333	Stefan Blickling	59	M45	01:23:48.0	
346	Christian Hochgesand	37	M35	01:24:11.4	
352	Roman Scharrer	71	MHK	01:24:17.7	
369	Anno Kremer	68	M45	01:24:52.3	
404	Jürgen Hüsemann	34	M50	01:26:00.0	
425	Walter Calles	11	M55	01:26:29.4	
451	Michael Becker	40	M50	01:27:09.1	
474	Karl Wertz	44	M50	01:27:56.5	
491	Michael Günther	7	MJugB	01:28:06.0	
568	Utz Bruenig	124	M45	01:29:52.7	
639	Michael Krauhausen	143	M45	01:31:40.1	
643	Rainer Gülpen	66	M50	01:31:44.0	
734	Stavros Peters	167	M45	01:34:23.6	
740	Klaus Claahsen	81	M50	01:34:28.0	
780	Rainer Ehrt	87	M50	01:35:04.5	
804	Andreas Kemper	81	M35	01:35:42.6	
1096	Hans-Gerd Vogelsberg	8	M65	01:43:07.4	
1108	Helmut Löbner	142	M50	01:43:31.7	
1163	Karl-Heinz Cujai	26	M60	01:45:17.0	
1219	Patrick Bergs	131	M35	01:47:07.1	
1247	Ernst Dobbelsstein	29	M60	01:48:18.4	
1416	Leo Justen	40	M60	01:59:44.4	
1446	Wilhelm Kittel	2	M75	02:05:20.7	

DLC-"Der Rennschuh" 54				
Gute Zeiten - schlechte Zeiten				
<b>Aachener Winterlauf</b>				<b>12.12.2010</b>
12	Sabine Mollus	3	W35	01:19:14.9
50	Eliane Peters	4	W45	01:28:55.5
81	Inge Wertz	6	W50	01:33:19.5
93	Kathrin Koerrenz	26	WHK	01:34:27.6
99	Hildegard Langanke	3	W55	01:34:43.0
134	Silke Löbner	15	W45	01:37:18.7
147	Petra Heinrichs-Stalitz	17	W45	01:37:58.7
238	Patricia Pereira	15	W30	01:44:03.3
296	Maria Theißen	13	W55	01:46:58.7
342	Karin Feldmann	89	W40	01:50:17.7
<b>HM Eschweiler</b>				<b>20.03.2011</b>
143	Klaus Claahsen		M50	01:48:23
206	Stefan Blicking		M45	02:06:22
171	Petra Heinrichs-Stalitz		W45	01:55:21
<b>Kreiswaldlaufmeisterschaften Eschweiler</b>				<b>26.03.2011</b>
1 W45	Gabi Reiners			22:20 min
1 W50	Eliane Peters			23:53 min
3 W50	Birgit Linnartz			24:15 min
5 W50	Inge Wertz			25:46 min
7 W50	Monika Schick-Leisten			27:52 min
1 W55	Angelika Dunke			23:20 min
3 W55	Maria Theißen			25:14 min
2 W60	Ingrid Klinkenberg			25:25 min
<b>Triathlon Brand</b>				<b>22.05.2011</b>
<b>Vereinsmeisterschaften</b>				
<b>Damen</b>				
1	Kristina Ziemons			
2	Nora Honke			
3	Paola Moreno			
<b>Herren</b>				
1	Gunnar Keitzel			
2	Jonas Wilke			
3	Martin Henke			
<b>Master (AK45+)</b>				
1	Jürgen Hüsemann			
2	Utz Brünig			
3	Helmut Löbner			
<b>Masterinnen (AK45+)</b>				
1	Karla Verschooten			
2	Susanne Kadri			
<b>Schüler C</b>				
1	Karla Feldmann			
2	Eben Blicking			

DLC-"Der Rennschuh"				55
<b>Gute Zeiten - schlechte Zeiten</b>				
	<b>Schüler B</b>			
6	Kevin Willkom			
7	Lucas Vonderweiden			
	<b>Schüler A</b>			
2	India Blicking			
1	Niklas Schiffers			
4	Niklas Löbner			
12	Dustin Nageler			
<b>Abschlusslauf der Mittwochsrunde 13.04.2011</b>				
1	Christian Kolassovits		45:59:00	min
2	Gabi Reiners		47:37:00	min
3	Michael Böhnke		47:53:00	min
4	Andreas Hartig		51:53:00	min
5	Klaus Claahsen		53:50:00	min
6	Thomas Rogowski		56:59:00	min
7	Thomas Habscheid-Führer		59:23:00	min
8	Leo Justen		01:04:38	h
	<b>Kurzstrecke</b>			
	Helmut Pribyl		36:38:00	min
	Willi Kittel		38:48:00	min
	<b>Triathlon Brand</b>		<b>22.05.2011</b>	
	<b>Jugend B</b>			
4	Marie Blicking			
3	Yannis Löbner			
4	Oliver Bischops			
7	Valentin Klämbt			
	<b>Jugend A</b>			
2	Chris-Anne Bischops			
3	Selma Krasenbrink			
	<b>Junioren</b>			
2	Maximilian Breuer			
	<b>HM Herzogenrath</b>		<b>18.06.2011</b>	
13	Christian Kolassovits	5 M45	01:26:05	
12	Maria Theißen	2 W55	01:48:55	
22	Susanne Kadri	4 W45	02:08:51	
	<b>14.Next Generation</b>	<b>JG</b>	<b>10.07.2011</b>	
	<b>50/2,5/400</b>			
3	Karla Feldmann	1 SchC	00:10:28	
8	Eben Blicking	4 SchC	00:10:47	
	<b>200/5/1000</b>			
12	Lucas Vonderweiden	8 SchB	00:23:23	

DLC-"Der Rennschuh" 56				
Gute Zeiten - schlechte Zeiten				
	<b>400/10/2500</b>			
2	Niklas Schiffers	2	SchA	00:36:56
9	India Blicking	3	SchA	00:40:45
	<b>Staffel 400/10/2500</b>			
4	Ulrike Große		SchA	00:50:23
1	deJong/Löbner/Löbner		JgB	00:34:31
	<b>400/10/2500</b>			
1	Oliver Bischops	1	JgB	00:39:19
6	Valentin Klämbt	5	JgB	00:43:03
	<b>Staffel 100/4/800</b>			
1	Krasenbrink/Waltenberg Bischops		Fam	00:12:07
3	Löbner/Löbner/Löbner		Fam	00:12:52
42	Mandelartz/Mandelartz/ Mandelartz		Fam	00:20:04
	<b>Jogging Baelenois 8km</b>			<b>14.08.2011</b>
	Gabi Reiners	1	VF2	33:57
	Eliane Peters	4	VF2	36:34
	Inge Wertz	6	VF2	39:15
	Monika Schick-Leisten	13	VF2	43:33
	Claudia Creutz	17	VF2	44:47
	Ingrid Klinkenberg	2	VF3	39:36
	<b>Monschau Marathon</b>			<b>14.08.2011</b>
50	Lukas Kupper	16	M45	03:32:56
	<b>Allgäu Panorama HM</b>			<b>21.08.2011</b>
216	Patrick Bergs	31	M35	01:59:59
	<b>Hildener Schülertriathlon</b>			<b>10.09.2011</b>
	Schüler C			
5	Feldmann Karla			
	<b>Benefizlauf, Aachen</b>			<b>18.09.2011</b>
4	Andre Schubnell	1	M30	00:37:33
5	Andreas List	2	M30	00:37:33
6	Daniel Häger	3	MHK	00:39:55
12	Christian Kolassovits	1	M45	00:41:43
38	Christian Hochgesand	3	M35	00:46:27
6	Eliane Peters	2	W50	00:50:58
12	Kathrin Koerrentz	4	WHK	00:54:30
13	Jennifer Mehring	5	WHK	00:54:31
18	Silke Löbner	1	W45	00:58:15
28	Jutta Lehnen	6	W40	01:04:25

DLC-"Der Rennschuh" 57				
Gute Zeiten - schlechte Zeiten				
	<b>Nettetal HM</b>			<b>22.10.2011</b>
77	Michael Becker	14	M50	01:39:41
248	Karin Feldmann	5	W40	02:11:09
	<b>Rursee 16 Km</b>			<b>05.11.2011</b>
300	Patrick Bergs	38	M35	01:32:52.3
1	Kristina Ziemons	1	WHK	01:08:10.8
54	Manuela Czerniawska	7	W35	01:31:23.0
58	Petra Heinrichs-Stalitz	14	W45	01:33:07.5
174	Jutta Lehnen	41	W40	01:49:16.3
	<b>Rursee Marathon</b>			<b>06.11.2011</b>
34	Christian Kolassovits	9	M45	03:27:36.0
224	Oliver Brunhuber	45	M40	04:26:32.9
28	Ricarda Lothmann	3	WHK	04:26:48.7
	<b>Aachener Winterlauf</b>			<b>11.12.2011</b>
30	Andre Schubnell	7	M30	01:06:19.9
34	Daniel Häger	17	MHK	01:06:56.5
35	Stephan Gräber	18	MHK	01:07:03.2
36	Christian Quast	19	MHK	01:07:27.7
37	Thomas Schulte	20	MHK	01:07:28.0
53	Martin Schoch	13	M30	01:09:39.9
56	Johannes Wilbertz	25	MHK	01:10:47.2
57	Kai Moldenhauer	26	MHK	01:10:57.1
76	Tobias Ganzow	16	M30	01:12:26.9
130	Alexander Stephan	43	MHK	01:16:41.8
169	Christian Kolassovits	26	M45	01:18:43.2
199	Fank Füssl	44	M40	01:19:44.9
202	Mathias Dreger	13	M50	01:19:50.8
205	Stephan Jacobs	46	M40	01:19:55.1
233	Dirk Emmerich	54	M40	01:20:49.1
251	Chrisian Hochgesand	25	M35	01:21:35.6
277	Tobias Schneppe	68	MHK	01:22:21.7
364	Florian Mehring	77	MHK	01:25:06.6
388	Karl Wertz	43	M50	01:25:42.0
418	Marco Umbreit	48	M30	01:26:14.6
423	Bastian Kreusing	49	M30	01:26:28.7
426	Anno Kremer	85	M45	01:26:32.9
492	Peter Bahnen	56	M50	01:28:13.3
496	Thomas Unger	112	M40	01:28:20.5
534	Andreas Hartig	117	M40	01:29:03.4
623	Oliver Brunhuber	135	M40	01:31:36.5
708	Christian Boeke	79	M30	01:33:33.3
738	Christoph Bruckhaus	159	M45	01:34:20.6
741	Herwig Hahn	113	MHK	01:34:23.6
757	Utz Brünig	163	M45	01:34:39.0
849	Michael Krauhausen	116	M50	01:36:37.7



DLC- "Der Rennschuh" <span style="float: right;">59</span>				
Datum	Ort	Wettbewerb	Telefon	Internet
07.01.2012	Gangelt	0,8 km; 1,5 km; 4,6 km; 9,2 km	d. 02451/634625	<a href="http://www.djk-gillrath.de">www.djk-gillrath.de</a>
07.01.2012	Duisburg	0,4 km; 0,8 km; 2,5 km; 5 km; 10 km	0173/2519791	<a href="http://www.tuspo-la.de">www.tuspo-la.de</a>
08.01.2012	Alfter	10/15/20 km	p. 02233/401752	<a href="http://www.alfterer-sc.de">www.alfterer-sc.de</a>
08.01.2012	Ratingen	1 km; 2,1 km; 10 km	d. 02102/474455	<a href="http://www.lgratingen.de">www.lgratingen.de</a>
08.01.2012	Grevenbroich	0,49 km; 0,8 km; 1,593 km; 2,311 km; 2,796 km; 3,45 km; 5,7	p. 02182/9398	<a href="http://www.tvj.de">www.tvj.de</a>
08.01.2012	Kevelaer	Marathon	01577/9731358	<a href="http://www.llg-kevelaer.de">www.llg-kevelaer.de</a>
14.01.2012	Nettetal		p. 02157/4310	<a href="http://www.lc-nettetal.de">www.lc-nettetal.de</a>
14.01.2012	Bergisch Gladbach	7,1; 11,7 km	p. 02204/72685	<a href="http://www.sg-bockenberg.de">www.sg-bockenberg.de</a>
14.01.2012	Essen	1,5 km; 4,4 km; 10,2 km	p. 0201/8742387	<a href="http://www.tusem-leichtathletik.de">www.tusem-leichtathletik.de</a>
15.01.2012	Pulheim	5 km; Marathon-Staffel		<a href="http://www.pulheimer-staffellauf.de">www.pulheimer-staffellauf.de</a>
15.01.2012	Düren	0,346 km; 1,6 km; 5 km; 10 km	p. 02421/64842	<a href="http://www.duerener-stadtlauf.de">www.duerener-stadtlauf.de</a>
21.01.2012	Essen	1,5 km; 4,4 km; 10,2 km	p. 0201/8742387	<a href="http://www.tusem-leichtathletik.de">www.tusem-leichtathletik.de</a>
21.01.2012	Dormagen	0,4 km; 0,8 km; 1,2 km; 2,6 km; 5,4km; 9 km	p. 02133/531224	<a href="http://www.fc-straberg.de">www.fc-straberg.de</a>
21.01.2012	Hinsbeck	0,64 km; 1,06 km; 1,38 km; 2,56 km; 4,02 km; 7,05 km	0162/3136243	<a href="http://www.vfl-hinsbeck.de">www.vfl-hinsbeck.de</a>
22.01.2012	Alfter	10/15/20 km	p. 02233/401752	<a href="http://www.alfterer-sc.de">www.alfterer-sc.de</a>
22.01.2012	Wegberg	10 km ; Halbmarathon	p. 02434/24711	<a href="http://www.vsv-grenzland-wegberg.de">www.vsv-grenzland-wegberg.de</a>
22.01.2012	Köln	1 km; 5km; 10 km	p. 02203/52392	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
22.01.2012	Leverkusen	2,6 km; 5 km; 10km; Halbmarathon	p. 0214/3104166	<a href="http://www.tsvbayer04.de">www.tsvbayer04.de</a>
28.01.2012	Duisburg	5 km; 10 km		<a href="http://www.asv-duisburg.de">www.asv-duisburg.de</a>
28.01.2012	Düsseldorf	2 km; 7 km; 14 km	p. 0211/681846	<a href="http://www.dsd-online.de">www.dsd-online.de</a>
29.01.2012	Königswinter	1 + 15 km	p. 02244/875150	<a href="http://www.insellauf.de">www.insellauf.de</a>
29.01.2012	Hilden	0,45 km; 5 km; 10 km	p. 02104/968804	<a href="http://www.hildener-at.de">www.hildener-at.de</a>
29.01.2012	Troisdorf / LVN Cross			
04.02.2012	Dieringhausen		0170/3114836	<a href="http://www.runningandmore.de">www.runningandmore.de</a>
04.02.2012	Grevenbroich	0,4 km - 8,5 km	0160/91388046	<a href="http://www.sgnh-la.de">www.sgnh-la.de</a>
05.02.2012	Köln	5 km; 10 km; 15 km	p. 02203/52392	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
11.02.2012	Nettetal		p. 02157/4310	<a href="http://www.lc-nettetal.de">www.lc-nettetal.de</a>
11.02.2012	Oberhausen	0,85 km - 10,1 km	p. 0208/9807044	<a href="http://www.otvmeile.de">www.otvmeile.de</a>
12.02.2012	Köln	1,6 km; 5 km; 10 km	p. 0221/6201601	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>
12.02.2012	Hilden	0,45 km; 5 km; 10 km; 15 km	p. 02104/968804	<a href="http://www.hildener-at.de">www.hildener-at.de</a>
18.02.2012	Mönchengladbach	0,5 km; 5 km; 10 km	p. 02161/557975	<a href="http://www.lg-moenchengladbach.de">www.lg-moenchengladbach.de</a>
25.02.2012	Duisburg	5 km; 15 km		<a href="http://www.asv-duisburg.de">www.asv-duisburg.de</a>
25.02.2012	Köln	5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02203/52392	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
26.02.2012	Köln	1,6 km; 10 km; Halbmarathon	p. 0221/6201601	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>

DLC- "Der Rennschuh" <span style="float: right;">60</span>				
26.02.2012	Hilden	0,45 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02104/968804	<a href="http://www.hildener-at.de">www.hildener-at.de</a>
04.03.2012	Leverkusen	1 km; 5 km; 10 km		<a href="http://www.rundumdasbayerkreuz.de">www.rundumdasbayerkreuz.de</a>
10.03.2012	Nettetal		p. 02157/4310	<a href="http://www.lc-nettetal.de">www.lc-nettetal.de</a>
10.03.2012	Schermbbeck	3,9 km	p. 02853/5886	
10.03.2012	Wegberg	0,85 km; 1,25 km; 2,5 km; 3,75 km; 7,5 km		<a href="http://www.sc-myhl.de">www.sc-myhl.de</a>
11.03.2012	Essen	1,2 km; 15,8 km	p. 0201/424337	<a href="http://www.tvk-essen.de">www.tvk-essen.de</a>
11.03.2012	Erfstadt	5 km; 10 km; Halbmarathon	0175/9674646	<a href="http://www.donatuslauf.de">www.donatuslauf.de</a>
11.03.2012	Selfkant	10 km; Halbmarathon	p. 02456/504135	<a href="http://www.westzipellauf.de">www.westzipellauf.de</a>
11.03.2012	Ohrduf / DM Cross			
17.03.2012	Sonsbeck	1 km; 1,35 km; 2,66 km; 3,98 km; 7,88 km	p. 02838/96241	<a href="http://www.svs1919.de">www.svs1919.de</a>
17.03.2012	Köln	5km; 10 km; Halbmarathon	d. 0221/34091384	<a href="http://www.volkslauf-koeln.de">www.volkslauf-koeln.de</a>
18.03.2012	Erkrath	1 + 5 km + 1/3 Marathon	p. 02104/40524	<a href="http://www.tsyhochdahl.de">www.tsyhochdahl.de</a>
18.03.2012	Eschweiler	0,3/0,6/4/10 km + Halbmarathon	p. 02403/37558	<a href="http://www.your-sports.com">www.your-sports.com</a>
18.03.2012	Gummersbach	1,5 km; 3 km; 6 km; 11,7 km	p. 02261/29734	<a href="http://www.tv-huelsenbusch.de">www.tv-huelsenbusch.de</a>
18.03.2012	Dinslaken	0,421 km; 2,5 km; 5 km; 10 km	p. 02064/470652	<a href="http://www.marathon-dinslaken.de">www.marathon-dinslaken.de</a>
18.03.2012	Krefeld	0,3 km . 2,4 km	p. 02151/398947	<a href="http://www.djk-vfl-forstwald.de">www.djk-vfl-forstwald.de</a>
24.03.2012	Titz	1 km; 2 km; 5 km; 10 km	p. 02463/5109	<a href="http://www.slc-ameln.de">www.slc-ameln.de</a>
24.03.2012	Kalkar		p. 02823/1592	<a href="http://www.first-wave.info">www.first-wave.info</a>
24.03.2012	Bensberg	1 km - 10 km; Halbmarathon + Marathon	p. 02204/81882	<a href="http://www.koenigsforst-marathon.de">www.koenigsforst-marathon.de</a>
24.03.2012	Duisburg	10 km + Halbmarathon		<a href="http://www.asv-duisburg.de">www.asv-duisburg.de</a>
24.03.2012	Kamp-Lintfort	5 km; 10 km	p. 02842/7974	<a href="http://www.wir4staedtelauf.de">www.wir4staedtelauf.de</a>
25.03.2012	Bad Godesberg	1 km; 5,5 km; 10 km	p. 0228/345374	<a href="http://www.lav-bad-godesberg.de">www.lav-bad-godesberg.de</a>
25.03.2012	Köln	3,2 km; 6,5 km; 10 km		<a href="http://www.lt-dshs-koeln.de">www.lt-dshs-koeln.de</a>
25.03.2012	Düsseldorf	0,5km; 1,5 km; 5 km; 10 km	p. 0211/345739	<a href="http://www.tg81.de">www.tg81.de</a>
01.04.2012	Emmerich	2, 5, 10 km	p. 02828/2316	<a href="http://www.tv-elten.de">www.tv-elten.de</a>
07.04.2012	Düsseldorf	0,4 km, 5 km, 10 km + Halbmarathon	p. 0211/73779888	<a href="http://www.lt-duesseldorf-sued.de">www.lt-duesseldorf-sued.de</a>
07.04.2012	Ruppichterath	1 km; 1,4 km; 5 km; 10,5 km; Halbmarathon	p. 02295/6125	<a href="http://www.tv1888.de">www.tv1888.de</a>
08.04.2012	Düsseldorf	5 km, 10 km, 14,2 km	p. 0211/73779888	<a href="http://www.lt-duesseldorf-sued.de">www.lt-duesseldorf-sued.de</a>
09.04.2012	Alsdorf	5 + 10 km	0157/89301121	<a href="http://www.lt-alsdorf-ost.de">www.lt-alsdorf-ost.de</a>
09.04.2012	Kerpen	1,3 ; 5 + 10 km	p. 02271/96517	<a href="http://www.stadtlauf-kerpen.de">www.stadtlauf-kerpen.de</a>
15.04.2012	Ratingen Lintorf	1 km; 2 km; 5 km; 10 km	p. 02102/448457	<a href="http://www.tus08lintorf.de">www.tus08lintorf.de</a>
15.04.2012	Köln	1 km; 5 km; 10 km + Halbmarathon	p. 02203/52392	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
20.04.2012	Bergisch Gladbach	5,8 + 8,4 km	p. 02204/72685	<a href="http://www.sg-bockenberg.de">www.sg-bockenberg.de</a>
21.04.2012	Gummersbach	Halbmarathon, 10 + 5,6 km; 2 km + 800 m	p. 02261/72979	<a href="http://www.lg-gummersbach.de">www.lg-gummersbach.de</a>
21.04.2012	Winnekendonk	1 km; 2 km; 5 km; 10 km	p. 02832/80526	<a href="http://www.golddorflauf.de">www.golddorflauf.de</a>

DLC- "Der Rennschuh"					61
22.04.2012	Zülpich	0,5 km; 1,25 km; 1,69 km; 5 km; 10 km	p. 02252/6620	<a href="http://www.tcz-leichtathletik.de">www.tcz-leichtathletik.de</a>	
22.04.2012	Bonn	Halbmarathon, Marathon		<a href="http://www.deutschepost-marathonbonn.de">www.deutschepost-marathonbonn.de</a>	
22.04.2012	Korschenbroich	1,1 km; 1,4 km; 5 km; 10 km	d. 02161/613-125	<a href="http://www.citylauf-korschenbroich.de">www.citylauf-korschenbroich.de</a>	
22.04.2012	Kempen	0,5 km; 1 km; 5 km; 10 km	p. 02152/9105197		
28.04.2012	Essen	5 km; 10 km; 14 km	p. 0201/588856	<a href="http://www.tlv-germania.de">www.tlv-germania.de</a>	
28.04.2012	Moers	1,6 km; 2,5 km; 5 km; 10 km	p. 0241/22190	<a href="http://www.moerser-tv.de">www.moerser-tv.de</a>	
29.04.2012	Köln	10 km	0178/7085061	<a href="http://www.dauerlauf.de">www.dauerlauf.de</a>	
29.04.2012	Düsseldorf	Marathon	d. 0211/6101900	<a href="http://www.metrogroupmarathon-duesseldorf.de">www.metrogroupmarathon-duesseldorf.de</a>	
29.04.2012	Hamburg / DM Marathon				
30.04.2012	Ratingen-Breitscheid	0,4 km; 0,8 km; 2,5 km; 5 km; 10 km	p. 02054/3624	<a href="http://www.tus-breitscheid.de">www.tus-breitscheid.de</a>	
April	Westfalen / WFLV	10 km			
April	DM Halbmarathon				
01.05.2012	Meerbusch	0,8 km; 2,5 km; 5 km; 10 km	p. 02159/2933	<a href="http://www.mailauf.de">www.mailauf.de</a>	
01.05.2012	Wesel	1 km; 5 km; Halbmarathon	p. 0281/52210		
05.05.2012	Bocholt	2,5 km; 5 km; 10 km	d. 02871/21765607	<a href="http://www.bocholter-citylauf.de">www.bocholter-citylauf.de</a>	
05.05.2012	Neuss	4 km; 8 km	p. 02131/44636	<a href="http://www.djk-novesia-neuss.de">www.djk-novesia-neuss.de</a>	
06.05.2012	Schermbbeck	0,35 km; 2 km; 5 km; 10 km	p. 02853/955017	<a href="http://www.svs-leichtathletik.de">www.svs-leichtathletik.de</a>	
06.05.2012	Baesweiler	0,5 km; 1 km; 2 km; 5 km; 10 km	p. 02401/1418	<a href="http://www.baesweiler-lauftreff.eu">www.baesweiler-lauftreff.eu</a>	
06.05.2012	Bergisch Gladbach	1,2 km; 5 km; 10 km		<a href="http://www.blau-weiss-hand.de">www.blau-weiss-hand.de</a>	
06.05.2012	Frechen	1,8 km; 5 km; 10 km	d. 0221/9955830	<a href="http://www.frechener-fruehlingslauf.de">www.frechener-fruehlingslauf.de</a>	
06.05.2012	Simmerath	0,3 km; 0,6 km ; 1,1 km; 4 km; 10 km	p. 02473/929880	<a href="http://www.hansa-simmerath.de">www.hansa-simmerath.de</a>	
11.05.2012	Lindlar	2 km; 4 km; 10 km	p. 02266/440462	<a href="http://www.lindlar-laeuft.de">www.lindlar-laeuft.de</a>	
11.05.2012	Neuss	1 km; 5 km; 10 km	p. 02137/104352	<a href="http://www.asc-rosellen.de">www.asc-rosellen.de</a>	
12.05.2012	Geldern	2 km; 5 km; 10 km	p. 02831/88381	<a href="http://www.citylauf-geldern.de">www.citylauf-geldern.de</a>	
12.05.2012	Lohmar	0,55 km; 0,9 km; 2,2 km; 6,495 km; 14,65 km	p. 02246/8271	<a href="http://www.tv08lohmar.de">www.tv08lohmar.de</a>	
12.05.2012	Essen	0,4 km; 1 km; 2 km; 5 km; 10 km	d. 0201/8334616	<a href="http://www.ayyoteam.com">www.ayyoteam.com</a>	
12.05.2012	Simmerath		p. 02473/3306	<a href="http://www.Komet-Steckenborn.de">www.Komet-Steckenborn.de</a>	
12.05.2012	Hückeswagen	0,2 - 10 km	p. 02267/8725222	<a href="http://www.ssv-hueckewagen.de">www.ssv-hueckewagen.de</a>	
12.05.2012	Moers	0,5 km; 0,95 km; 5 km; 10 km	p. 02841/57080	<a href="http://www.tv-uffort-eick.de">www.tv-uffort-eick.de</a>	
13.05.2012	Köln	4,5 km; 10,5 km	p. 02203/307729	<a href="http://www.esv-gremberghoven.de">www.esv-gremberghoven.de</a>	
13.05.2012	Hürth	0,3 km; 0,8 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02233/75627	<a href="http://www.volkslauf-huerth.de">www.volkslauf-huerth.de</a>	
16.05.2012	Sonsbeck		p. 02838/96241	<a href="http://www.svs1919.de">www.svs1919.de</a>	
16.05.2012	Köln	10 km		<a href="http://www.asv-koeln.de">www.asv-koeln.de</a>	
19.05.2012	Köln	1; 4; 7 km	0177/7642656	<a href="http://www.halbmarathon-koeln.info">www.halbmarathon-koeln.info</a>	
20.05.2012	Duisburg	Marathon/Halbmarathon	p. 0208/490965	<a href="http://www.rhein-ruhr-marathon.de">www.rhein-ruhr-marathon.de</a>	

DLC- "Der Rennschuh"					62
20.05.2012	Bonn	0,8 km; 5 km; 10 km	p. 02222/929296	<a href="http://www.melpomenebonn.de">www.melpomenebonn.de</a>	
20.05.2012	Bergisch Gladbach-F	1 km; 5 km; 10 km	p. 02207/5987	<a href="http://www.kirschbluetenlauf.de">www.kirschbluetenlauf.de</a>	
25.05.2012	Wesel	7 km	p. 0281/64751	<a href="http://www.hanse-citylauf-wesel.de">www.hanse-citylauf-wesel.de</a>	
26.05.2012	Biesfeld		p. 02207/704711	<a href="http://www.union-blau-weiss-biesfeld.de">www.union-blau-weiss-biesfeld.de</a>	
26.05.2012	Neunkirchen-Seelscl	0,4 km; 4 km; 13,431 km	p. 02247/2681	<a href="http://www.pilauf.tvneunkirchen.de">www.pilauf.tvneunkirchen.de</a>	
26.05.2012	Brühl	1050 m - 10 km	01520/9805399	<a href="http://www.btv-leichtathletik.de">www.btv-leichtathletik.de</a>	
26.05.2012	Monschau	0,3 km; 1,1 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02472/4663	<a href="http://www.vennlauf.de">www.vennlauf.de</a>	
26.05.2012	Dormagen	0,4 km; 1,5 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02133/531224	<a href="http://www.fc-straberg.de">www.fc-straberg.de</a>	
27.05.2012	Alfter	600m/1,2/10 km/ Halbmarathon	p. 02233/401752	<a href="http://www.alfterer-sc.de">www.alfterer-sc.de</a>	
27.05.2012	Aachen	2 km; 5 km; Halbmarathon	p. 0241/46357127	<a href="http://www.leichtathletik-alemannia.de">www.leichtathletik-alemannia.de</a>	
28.05.2012	Weeze		p. 02837/3609280	<a href="http://www.tsv-weeze.de">www.tsv-weeze.de</a>	
01.06.2012	Monheim	2 km, 5 km, 10 km	p. 02173/272458	<a href="http://www.sg-monheim.de">www.sg-monheim.de</a>	
02.06.2012	Neuss		d. 02131/7181712	<a href="http://www.neusser-sommernachtslauf.de">www.neusser-sommernachtslauf.de</a>	
02.06.2012	Monschau	0,5 km; 1,5 km; 4,2 km; 10 km; 14,065 km	p. 02472/4551	<a href="http://www.tv-konzen-run-walk.de">www.tv-konzen-run-walk.de</a>	
02.06.2012	Mülheim	1,25 km; 2,5 km; 5 km; 10 km	p. 0208/426511	<a href="http://www.ruhrbanialauf.info">www.ruhrbanialauf.info</a>	
02.06.2012	Köln	0,2 km; 0,8 km; 2,5 km; 5 km; 7,5 km	0170/4345867	<a href="http://www.kkh-allianz.de">www.kkh-allianz.de</a>	
03.06.2012	Wesel	3 x 7,5 km	p. 0281/82060	<a href="http://www.dreiwiesellauf.de">www.dreiwiesellauf.de</a>	
03.06.2012	Köln	5 km; 10 km	p. 0221/1701604	<a href="http://www.oh-lauf.de">www.oh-lauf.de</a>	
03.06.2012	Leverkusen		0173/5327487	<a href="http://www.leverkusen-halbmarathon.de">www.leverkusen-halbmarathon.de</a>	
03.06.2012	Kempfen	1 km; 2 km; 5 km; 10 km	02152/2180	<a href="http://www.vt-kempfen.de">www.vt-kempfen.de</a>	
03.06.2012	Remscheid	1 km; 1,6 km; 4,2 km; 10 km	d. 02191/77977	<a href="http://www.remscheider-sv.de">www.remscheider-sv.de</a>	
03.06.2012	Siegburg	0,5 km; 2,5 km; 4 km; 10 km	p. 02241/50723	<a href="http://www.LAZ-Sport.de">www.LAZ-Sport.de</a>	
03.06.2012	Mönchengladbach	0,2 km; 0,8 km; 2,5 km; 5 km; 7,5 km	d. 02161/571213	<a href="http://www.kkh-allianz.de">www.kkh-allianz.de</a>	
03.06.2012	Derichsweiler	0,6 km; 1,2 km; 5 km; 10 km	p. 02421/63361	<a href="http://www.tv-derichsweiler.de">www.tv-derichsweiler.de</a>	
06.06.2012	Bonn	10 km	d. 0221/57956600	<a href="http://www.bonn-laeuft.de">www.bonn-laeuft.de</a>	
06.06.2012	Simonskall	5 km	p. 02424/7993	<a href="http://www.djklcv.de">www.djklcv.de</a>	
07.06.2012	Moers	0,5 km; 1,3 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	0175/3114631	<a href="http://www.tv-schwafheim.de">www.tv-schwafheim.de</a>	
07.06.2012	Solingen	1 km; 5 km; 10km	p. 0212/201593	<a href="http://www.bergische-leichtathletik.de">www.bergische-leichtathletik.de</a>	
07.06.2012	Gummersbach	3 km; 6 km; 10 km	p. 02261/63403	<a href="http://www.tv-strombach.de">www.tv-strombach.de</a>	
08.06.2012	Monschau	0,3 km; 1,5 km; 4,2 km; 10 km	p. 02472/4689	<a href="http://www.bergwacht-rohren.de">www.bergwacht-rohren.de</a>	
09.06.2012	Marmagen	1 km; 2 km; 5 km; 10 km	p. 02486/1526		
10.06.2012	Düsseldorf	0,4 km; 1,3 km; 5 km, 10 km	p. 0211/73779888	<a href="http://www.lt-duesseldorf-sued.de">www.lt-duesseldorf-sued.de</a>	
10.06.2012	Duisburg	2 km; 5 km; 10 km	p. 02065/73800	<a href="http://www.osc-rheinhausen.de">www.osc-rheinhausen.de</a>	
10.06.2012	Köln	2 km; 5 km; 10 km; 10 Meilen	d. 0221/9955830	<a href="http://www.stadionlauf-koeln.de">www.stadionlauf-koeln.de</a>	
10.06.2012	Aachen	1 km; 4,4 km; 10 km	01525/5912344	<a href="http://www.indehahn.de">www.indehahn.de</a>	

DLC- "Der Rennschuh"				63
13.06.2012	Hürtgenwald	0,15 - 9,7 km	p. 02429/1886	
15.06.2012	Emmerich	2,5 + 5 + 10 km	0175/4334200	<a href="http://www.firmenfitness-niederrhein.de">www.firmenfitness-niederrhein.de</a>
15.06.2012	Schwalmtal	1 km; 5 km; 10 km	p. 02163/3764	<a href="http://www.oscwaldniel.de">www.oscwaldniel.de</a>
16.06.2012	Neukirchen-Vluyn	0,5 km, 1km; 6 km; 15 km	p. 02845/27244	<a href="http://www.as-neukirchen-vluyn.de">www.as-neukirchen-vluyn.de</a>
16.06.2012	Wesseling	0,5 km; 1 km; 2 km; 5km; 10 km; 30 km	p. 02236/46877	<a href="http://www.asv-wesseling.com">www.asv-wesseling.com</a>
17.06.2012	Hennef	900m/3,1km/10km + HM	p. 02248/3684	<a href="http://www.europawochelauf.de">www.europawochelauf.de</a>
17.06.2012	Pulheim	0,5 km; 1,5 km; 5 km; 10 km	0160/90203339	<a href="http://www.abteilauf.de">www.abteilauf.de</a>
17.06.2012	Goch	1,5 km; 5 km; 10 km	0171/1769579	<a href="http://www.steintorlauf.de">www.steintorlauf.de</a>
22.06.2012	Neuss		p. 02131/3833572	<a href="http://www.sg-holzheim.de">www.sg-holzheim.de</a>
22.06.2012	Bergisch Gladbach-E	5,8 km; 10 km	p. 02207/5987	<a href="http://www.tvr-running.de">www.tvr-running.de</a>
23.06.2012	Euskirchen	1,2 km; 3,45 km; 4,6 km; 10,35 km	p. 02251/63407	<a href="http://www.kreuzweingarten.de">www.kreuzweingarten.de</a>
23.06.2012	Uedem	1,5 km; 5 km; 10 km	p. 02832/899897	<a href="http://www.uedemer-volkslauf.de">www.uedemer-volkslauf.de</a>
23.06.2012	Roetgen	0,6 km; 1,2 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02471/2669	
23.06.2012	Duisburg	0,7 km; 1,52 km; 5 km; 10 km	0173/2519791	<a href="http://www.tuspo-la.de">www.tuspo-la.de</a>
24.06.2012	Mülheim	1 km; 5 km; 10 km	p. 0208/427571	<a href="http://www.tengelman-lauf.de">www.tengelman-lauf.de</a>
24.06.2012	Overath-Vilkerath	1,609 km; 5,275 km; 10,548 km	p. 02206/80448	<a href="http://www.viertelmarathon.de">www.viertelmarathon.de</a>
24.06.2012	Köln	Halbmarathon; 10 km	d. 0221/9697046	<a href="http://www.mtv-koeln.de">www.mtv-koeln.de</a>
24.06.2012	Erkelenz	0,5 km; 1 km; 1,5 km; 3,2 km; 5 km; 10 km	p. 02431/75588	<a href="http://www.tv-erkelenz.de">www.tv-erkelenz.de</a>
24.06.2012	Mönchengladbach	0,35 km; 1,25 km; 5 km; 10 km	p. 02161/557975	<a href="http://www.lg-moenchengladbach.de">www.lg-moenchengladbach.de</a>
27.06.2012	Essen	0,5 km; 2,5 km; 1 km; 4,444 km; 10 km	p. 0201/5075608	<a href="http://www.tlv-germania.de">www.tlv-germania.de</a>
29.06.2012	Engelskirchen	4x0,8 km; 3,2 km; 6,3 km; 10 km	p. 02263/9654962	<a href="http://www.asc-loope.de">www.asc-loope.de</a>
30.06.2012	Bad Münstereifel	1 km; 1,5 km; 6 km; 11,2 km; 19,4 km	p. 02251/702684	<a href="http://www.powerrun.de">www.powerrun.de</a>
30.06.2012	Düsseldorf	Halbmarathon	p. 02104/808235	<a href="http://www.lg-himmelgeist.de">www.lg-himmelgeist.de</a>
30.06.2012	Troisdorf	0,42 km; 0,9 km; 5 km; 10 km	p. 02241/408687	<a href="http://www.lt-spich.de">www.lt-spich.de</a>
30.06.2012	Essen	1 km; 5 km; 10 km	p. 0201/8554130	<a href="http://www.team-essen99.de">www.team-essen99.de</a>
30.06.2012	Eicherscheid	0,3 km; 0,6 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02473/8504	<a href="http://www.germania-eicherscheid.de">www.germania-eicherscheid.de</a>
01.07.2012	Aachen	0,4 km; 0,8 km; 5 km; 7,4 km	p. 0241/9978790	<a href="http://www.lustlauf.de">www.lustlauf.de</a>
01.07.2012	Wegberg	Marathon	p. 02434/24711	<a href="http://www.vsv-grenzland-wegberg.de">www.vsv-grenzland-wegberg.de</a>
06.07.2012	Hünxe	0,35 km; 1 km; 5 km; 10 km	p. 02858/1696	<a href="http://www.tus-drevenack.de">www.tus-drevenack.de</a>
06.07.2012	Aachen	1,5 km; 5 km; 10 km		<a href="http://www.sportscheck.com/events">www.sportscheck.com/events</a>
07.07.2012	Meerbusch		p. 02151/557771	<a href="http://www.tus64.de">www.tus64.de</a>
08.07.2012	Köln	1 km; 5 km; 10 km	p. 02233/23899	<a href="http://www.tsv-weiss.de">www.tsv-weiss.de</a>
08.07.2012	Wuppertal	0,4 km; 1,6 km; 5,5 km; 11 km	d. 0212/2262144	
14.07.2012	Kreuzau	0,3 km; 0,8 km; 1,2 km; 5 km; 10 km	p. 02422/3995	<a href="http://www.tvobermaubach.de">www.tvobermaubach.de</a>
14.07.2012	Heimerzheim	1 km; 5 km; 10 km	p. 02254/5783	<a href="http://www.LG-Heimerzheim.de">www.LG-Heimerzheim.de</a>

DLC- "Der Rennschuh"					64
21.07.2012	Alpen	1,5 km; 5 km; 10 km	p. 02802/5103	<a href="http://www.lg-alpen.de">www.lg-alpen.de</a>	
21.07.2012	Düren	1 km; 5,06 km; 10 km	p. 02421/87427	<a href="http://www.btv1864.de">www.btv1864.de</a>	
22.07.2012	Köln	1 km; 5 km; 10 km	p. 02203/52392	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>	
26.07.2012	Köln	1,2 km; 5 km; 10 km	d. 0221/99558311	<a href="http://www.altstadtlauf-koeln.de">www.altstadtlauf-koeln.de</a>	
28.07.2012	Duisburg	0,8 km; 1 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	0177/6329613	<a href="http://www.rheinuferlauf.de">www.rheinuferlauf.de</a>	
29.07.2012	Köln	1,5 km; 5 km; 10 km, 10 Meilen	p. 02203/307729	<a href="http://www.esv-gremberghoven.de">www.esv-gremberghoven.de</a>	
04.08.2012	Eschweiler	0,2 km; 0,4 km; 1 km; 4 km; 10 km	p. 02403/31117	<a href="http://www.redwhite.de">www.redwhite.de</a>	
05.08.2012	Solingen	73,5 km	p. 0212/56285	<a href="http://www.klingenpfadlauf-Solingen.de">www.klingenpfadlauf-Solingen.de</a>	
10.08.2012	Stolberg	0,61 km; 0,86 km; 1,29 km; 5 km; 10 km	p. 02402/9976719	<a href="http://www.lac-mausbach.de">www.lac-mausbach.de</a>	
11.08.2012	Monschau			<a href="http://www.monschau-marathon.de">www.monschau-marathon.de</a>	
12.08.2012	Köln	1; 5 km; Halbmarathon	0177/7642656	<a href="http://www.halbmarathon-koeln.info">www.halbmarathon-koeln.info</a>	
18.08.2012	Duisburg	0,55 km; 1,23 km; 5 km; 10 km	p. 0203/352256	<a href="http://www.innenhafenlauf.de">www.innenhafenlauf.de</a>	
18.08.2012	Heinsberg	1 km; 1,5 km; 14,065 km	d. 02452/931170	<a href="http://www.hauptsache-bewegt.de">www.hauptsache-bewegt.de</a>	
24.08.2012	Kerpen	1,5 km; 5 km; 10 km	p. 02273/606929	<a href="http://www.horremmer-abendlauf.de">www.horremmer-abendlauf.de</a>	
25.08.2012	Mülheim	1 km - 10 km	d. 0208/55888	<a href="http://www.tsv-viktoria.de">www.tsv-viktoria.de</a>	
25.08.2012	Niederzier	0,45 km; 0,9 km; 5 km; 10km; 28,1 km	p. 02463/993923	<a href="http://www.tv-huchem-stammeln.de">www.tv-huchem-stammeln.de</a>	
26.08.2012	Hamminkeln	0,4 km; 1 km; 5 km; 10 km	0152/22592472	<a href="http://www.hamminkeln-sv.de">www.hamminkeln-sv.de</a>	
26.08.2012	Leichlingen-Witzheld	1,6 km; 3 km; 11,3 km; Halbmarathon	p. 0214/47460	<a href="http://www.sengbachlauf.de">www.sengbachlauf.de</a>	
01.09.2012	Hambach	1 km; 5 km; 10 km + Halbmarathon	p. 02428/1370	<a href="http://www.djk-loewe-hambach.de">www.djk-loewe-hambach.de</a>	
01.09.2012	Duisburg	1; 5 + 10 km	p. 0203/581312	<a href="http://www.tusneumuehl.de">www.tusneumuehl.de</a>	
01.09.2012	Essen	1 km; 2,5 km; 5 km	p. 0201/265348		
01.09.2012	Kleve	1,9 km; 3,8 km; 7,5 km	p. 02821/18912		
02.09.2012	Wachtendonk	5 km; 10 km	p. 02836/7993	<a href="http://www.niersrunners.de">www.niersrunners.de</a>	
02.09.2012	Köln	1/3 + 2/3 Marathon		<a href="http://www.lt-dshs-koeln.de">www.lt-dshs-koeln.de</a>	
02.09.2012	Solingen	1 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	d. 0212/202229	<a href="http://www.solingersport.de">www.solingersport.de</a>	
02.09.2012	Düsseldorf	10 km	d. 0211/6101900	<a href="http://www.stadtwerkduesseldorf-koelauf.de">www.stadtwerkduesseldorf-koelauf.de</a>	
07.09.2012	Xanten	0,3 km; 0,5 km; 1,5 km; 5 km; 10 km	p. 02804/1270	<a href="http://www.tusxanten.de">www.tusxanten.de</a>	
07.09.2012	Bergisch Gladbach	3 km; 10 km		<a href="http://www.blau-weiss-hand.de">www.blau-weiss-hand.de</a>	
08.09.2012	Essen	1 km; 7 km	p. 0201/714581	<a href="http://www.isenburglauf.de">www.isenburglauf.de</a>	
08.09.2012	Eschweiler	0,3 km; 1,2 km; 5 km; 10 km	p. 02403/704868	<a href="http://www.mc-eschweiler.de">www.mc-eschweiler.de</a>	
08.09.2012	Bad Münstereifel	1,35 km; 5,25 km; 11,5 km	0171/4756248	<a href="http://www.bad-muenstereifeler-halbmarathon.de">www.bad-muenstereifeler-halbmarathon.de</a>	
09.09.2012	Oberhausen	10 km; 15 km; Halbmarathon	p. 0208/22626	<a href="http://www.otv1873.de">www.otv1873.de</a>	
09.09.2012	Schermbek	Halbmarathon	p. 02853/955017	<a href="http://www.svs-leichtathletik.de">www.svs-leichtathletik.de</a>	
09.09.2012	Düsseldorf	0,5 km; 1,5 km; 5 km; 10 km	p. 0211/345739	<a href="http://www.tg81.de">www.tg81.de</a>	
09.09.2012	Köln	ca. 15 km		<a href="http://www.asv-koeln.de">www.asv-koeln.de</a>	

DLC- "Der Rennschuh"					65
09.09.2012	Much	1,2 km; 5,8 km; 11,3 km; Halbmarathon	p. 02245/1797	<a href="http://www.tsv-much-la.de">www.tsv-much-la.de</a>	
09.09.2012	Mönchengladbach	2,5 km; 5 km; 10 km	0172/5864051	<a href="http://www.nvvlauf.de">www.nvvlauf.de</a>	
09.09.2012	Aachen	0,4 km; 0,8 km; 2,4 km; 5 km; 10 km		<a href="http://www.ssb-aachen.de">www.ssb-aachen.de</a>	
12.09.2012	Essen	5 km; 5 x 1 km	p. 0201/5075608	<a href="http://www.leichtathletik-in-essen.de">www.leichtathletik-in-essen.de</a>	
14.09.2012	Wipperfürth	0,88 km; 4 x 1,7 km; 4,7 km; 9,3 km	p. 02267/3004	<a href="http://www.stadtlauf-wipperfuerth.de">www.stadtlauf-wipperfuerth.de</a>	
15.09.2012	Düren		p. 02421/61436	<a href="http://www.duerenertv.de">www.duerenertv.de</a>	
15.09.2012	Alpen	1,5 km; 5 km; 10 km	p. 02802/5103	<a href="http://www.lg-alpen.de">www.lg-alpen.de</a>	
15.09.2012	Engelskirchen	0,6 km; 1,6 km; 5 km; 10 km	p. 02263/47560	<a href="http://www.leichtathletik-in-engelskirchen.de">www.leichtathletik-in-engelskirchen.de</a>	
15.09.2012	Bedburg	0,5 km; 2 km; 4 km; 10 km	02272/901803	<a href="http://www.bedburger-citylauf.de">www.bedburger-citylauf.de</a>	
15.09.2012	Brüggen	1,25 km; 5 km; 10 km	p. 02163/320698	<a href="http://www.turabrueggen.de">www.turabrueggen.de</a>	
16.09.2012	Königswinter		p. 02224/967766	<a href="http://www.loewenburglauf.de">www.loewenburglauf.de</a>	
16.09.2012	Dormagen	6 km; 11 km; 14 km WA	p. 02131/471219	<a href="http://www.tg-stuerzelberg.de">www.tg-stuerzelberg.de</a>	
16.09.2012	Bottrop	5 km; 10 km	0160/7436037	<a href="http://www.adler-langlauf.de">www.adler-langlauf.de</a>	
16.09.2012	Hilden	1 km; 5 km; 10 km	d. 02103/72544	<a href="http://www.lg-hilden.de">www.lg-hilden.de</a>	
16.09.2012	Nagold / DM Straße	10 km			
22.09.2012	Mechernich-Kommern	0,8 km; 1,2 km; 5 km; 10 km	p. 02443/9048659	<a href="http://www.vflkommern1960.de">www.vflkommern1960.de</a>	
22.09.2012	Duisburg	1 km; 5 km; 10 km	d. 0203/377300	<a href="http://www.lichterlauf.bunert.de">www.lichterlauf.bunert.de</a>	
22.09.2012	Mönchengladbach	5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02161/557975	<a href="http://www.lg-moenchengladbach.de">www.lg-moenchengladbach.de</a>	
22.09.2012	Wuppertal	1,85 km; 2,1 km; 5 km; 10 km	p.0202/472890	<a href="http://www.lc-wuppertal.de">www.lc-wuppertal.de</a>	
22.09.2012	Würselen	0,7 km; 2,3 km; 5 km; 10,4 km	p. 02405/91914	<a href="http://www.djk-aew.de">www.djk-aew.de</a>	
22.09.2012	Weeze		p. 02837/3609280	<a href="http://www.tsv-weeze.de">www.tsv-weeze.de</a>	
23.09.2012	Köln	1; 5; 10 km + Halbmarathon	p. 0221/5606626	<a href="http://www.llg80.de">www.llg80.de</a>	
28.09.2012	Dormagen	7 Meilen, 5 km	p. 02133/450180	<a href="http://www.sg-zons.de">www.sg-zons.de</a>	
29.09.2012	Düren	0,4 km; 1 km; 2 km; 5 km; 10 km	p. 02421/35041	<a href="http://www.atv1883.de">www.atv1883.de</a>	
29.09.2012	Wesel	1 km; 2,5 km; 5 km; 10 km	p. 0281/64751	<a href="http://www.hanse-citylauf-wesel.de">www.hanse-citylauf-wesel.de</a>	
30.09.2012	Erfstadt	0,75 km; 1,5 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02235/72796	<a href="http://www.citylauf-erftstadt.de">www.citylauf-erftstadt.de</a>	
30.09.2012	Gummersbach	10 + 4 km ; 600 m + 2 km	p. 02261/72979	<a href="http://www.lg-gummersbach.de">www.lg-gummersbach.de</a>	
30.09.2012	Nütterden	1,1 km; 1,5 km; 2,1 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02826/1930	<a href="http://www.leichtathletik-nuetterden.de">www.leichtathletik-nuetterden.de</a>	
30.09.2012	Köln	0,5 km; 2,5 km; 5 km; 10 km	0160/90203339	<a href="http://www.bickendorf-lauf.de">www.bickendorf-lauf.de</a>	
30.09.2012	Burscheid	1 km; 3 km; 10 km	p. 02174/64634	<a href="http://www.stadtsportverband-burscheid.de">www.stadtsportverband-burscheid.de</a>	
30.09.2012	Bracht	15 km; 25 km	p. 02157/90268		
30.09.2012	Essen	1,3 km; 2,6 km; 5 km; 10 km	0177/9115535	<a href="http://www.ruhr-hoehenlauf.de">www.ruhr-hoehenlauf.de</a>	
September	Westfalen / WFLV	Halbmarathon			
September	WFLV	Berglauf			
September	LVN	10 km			

DLC- "Der Rennschuh"					66
03.10.2012	Kamp-Lintfort	bis Marathon	p. 02842/7974	<a href="http://www.wir4staedtelauf.de">www.wir4staedtelauf.de</a>	
03.10.2012	Essen	14,2 km	p. 0201/8554130	<a href="http://www.team-essen99.de">www.team-essen99.de</a>	
06.10.2012	Grefrath	1 km; 2 km; 5 km; 10 km	p. 02158/3294	<a href="http://www.tus-oedt.de">www.tus-oedt.de</a>	
06.10.2012	Ratingen	0,5 km; 2 km; 4 Seemeilen	p. 02102-444439		
06.10.2012	Korschenbroich	1,7 km; 5 km; 10 km			
06.10.2012	Kavarna/BUL / WM	Halbmarathon			
07.10.2012	Essen	1,3 km; 6,6 km; 10 km		<a href="http://www.sportscheck.com/events">www.sportscheck.com/events</a>	
07.10.2012	Siegburg	0,36 km; 2,1 km; 5,7 km; 9,2 km	p. 02241/387720	<a href="http://www.VR-Bank-Lauf-Cup.de">www.VR-Bank-Lauf-Cup.de</a>	
13.10.2012	St. Augustin		p. 0228/9085612	<a href="http://www.tvhangelar.de">www.tvhangelar.de</a>	
13.10.2012	Essen	15 km		<a href="http://www.rwe-marathon.de">www.rwe-marathon.de</a>	
14.10.2012	Essen	Marathon		<a href="http://www.rwe-marathon.de">www.rwe-marathon.de</a>	
14.10.2012	Köln	Halbmarathon; Marathon	d. 0221/33777311	<a href="http://www.koeln-marathon.de">www.koeln-marathon.de</a>	
14.10.2012	Gillrath	0,4 km; 0,8 km; 2, 5km; 4 km; 10 km; Halbmarathon	d. 02451/634625	<a href="http://www.djk-gillrath.de">www.djk-gillrath.de</a>	
20.10.2012	Viersen	0,5; 1,2; 5; 7; 10 km	0173/5217082	<a href="http://www.lg-viersen.de">www.lg-viersen.de</a>	
20.10.2012	Essen	0,5 km; 1 km; 2 km; 5 km	p. 0201/696155		
21.10.2012	Weilerswist	0,4 km; 1,2 km; 5 km; 10 km	p. + Fax 02251/52206	<a href="http://www.lc-weilerswist.de">www.lc-weilerswist.de</a>	
21.10.2012	Pulheim	6 km; 10; km; 15 km		<a href="http://www.kappes-walking.de">www.kappes-walking.de</a>	
21.10.2012	Niederzier	0,2 km; 0,78 km; 1,4 km; 3,7 km; 7 km	p. 02428/1370	<a href="http://www.djk-loewe-hambach.de">www.djk-loewe-hambach.de</a>	
21.10.2012	Bergisch Gladbach-F	1,6 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02207/5987	<a href="http://www.tvr-running.de">www.tvr-running.de</a>	
21.10.2012	Solingen	10 km	d. 0212/40281	<a href="http://www.solinger-lc.de">www.solinger-lc.de</a>	
27.10.2012	Nettetal		p. 02157/4310	<a href="http://www.lc-nettetal.de">www.lc-nettetal.de</a>	
27.10.2012	Altendorf-Ersdorf	0,4 km; 1 km; 3,3 + 6 + 10 Meilen	p. 02225/15722	<a href="http://www.obstmeilenlauf.de">www.obstmeilenlauf.de</a>	
27.10.2012	Herzogenrath	0,3 km; 5 km; 10 km; Halbmarathon	0160/94555076	<a href="http://www.djk-Herzogenrath.de">www.djk-Herzogenrath.de</a>	
27.10.2012	Düsseldorf	1,6 km; 5 km; 10 km	p. 0211/681846	<a href="http://www.dsd-online.de">www.dsd-online.de</a>	
27.10.2012	Wassenberg	0,6 km; 1,165 km; 1,56 km; 2,97 km	p. 02432/80032	<a href="http://www.sc-myhl.de">www.sc-myhl.de</a>	
27.10.2012	Brühl	Staffel-Marathon; Staffel-Halbmarathon	p. 02232/943227	<a href="http://www.multisportfriends.de">www.multisportfriends.de</a>	
28.10.2012	Königswinter	26 km	0171/6465309	<a href="http://www.drachenlauf.net">www.drachenlauf.net</a>	
28.10.2012	Köln	10 km	p. 0221/1701604	<a href="http://www.tfg-koeln.de">www.tfg-koeln.de</a>	
03.11.2012	Mönchengladbach		p. 02161/478678	<a href="http://www.tve-holt.de">www.tve-holt.de</a>	
03.11.2012	Bad Godesberg	1 km; 5,9 km; 15 km; 10 km; Halbmarathon	p. 0228/345374	<a href="http://www.lav-bad-godesberg.de">www.lav-bad-godesberg.de</a>	
03.11.2012	Essen	0,4 km; 1 km; 2,5 km; 5 km; 10km	p. 02054/939659	<a href="http://www.kettwiger-altstadtlauf.de">www.kettwiger-altstadtlauf.de</a>	
03./04.11.201	Simmerath	Antrag kommt!			
04.11.2012	Moers	4x0,2 km; 4x 2 km; 5 km; 10 km	p. 02841/9491623	<a href="http://www.wvfl-repelen.de">www.wvfl-repelen.de</a>	
04.11.2012	Bergisch Gladbach-E	1,2 km; 7,5 km	p. 02207/5987	<a href="http://www.bensberger-martinilauf.de">www.bensberger-martinilauf.de</a>	
04.11.2012	Übach-Palenberg	0,4 km; 0,8 km; 2,8 km; 3,8 km; 10 km	p. 02451/44903	<a href="http://www.svrwschlafhorst.de">www.svrwschlafhorst.de</a>	

DLC- "Der Rennschuh" <span style="float: right;">67</span>				
10.11.2012	Bonn		0175/3320373	<a href="http://www.herbsthalbmarathon.de">www.herbsthalbmarathon.de</a>
11.11.2012	Alfter	10/15/20 km	p. 02233/401752	<a href="http://www.alfterer-sc.de">www.alfterer-sc.de</a>
11.11.2012	Düsseldorf	0,7 km; 2 km; 10 km; Halbmarathon	0176/12661353	<a href="http://www.sfd.de">www.sfd.de</a>
11.11.2012	Bottrop	10 km; 25 km; 50 km	0160/7436037	<a href="http://www.adler-langlauf.de">www.adler-langlauf.de</a>
11.11.2012	Krefeld	0,539 km; 1,052 km; 2,359 km; 3 km; 5 km	p. 02151/398163	
17.11.2012	Neuss	1 km; 5 km; 15 km	p. 02131/44636	<a href="http://www.erftlauf.de">www.erftlauf.de</a>
17.11.2012	Linnich	1,5 km; 4,2 km; 11,4 km	p. 02463/5109	<a href="http://www.slc-ameln.de">www.slc-ameln.de</a>
17.11.2012	Köln	1 km; 5 km; 10 km + Halbmarathon	p. 02203/52392	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
17.11.2012	Duisburg	0,4 km; 1,2 km; 5 km; 10 km	0173/2519791	<a href="http://www.tuspo-la.de">www.tuspo-la.de</a>
18.11.2012	Kamp-Lintfort	2 km; 5,9 km; 10,2 km	p. 02842/7974	<a href="http://www.wir4staedtelauf.de">www.wir4staedtelauf.de</a>
24.11.2012	Essen	10 km + Halbmarathon	p. 0201/80099647	<a href="http://www.tusem-leichtathletik.de">www.tusem-leichtathletik.de</a>
24.11.2012	Frechen	1,2 km; 2,5 km; 5 km; 10 km	p. 02234/71926	
24.11.2012	Wuppertal		p. 0202/472890	<a href="http://www.lc-wuppertal.de">www.lc-wuppertal.de</a>
25.11.2012	Leverkusen	2,6 km; 5 km; 10km	p. 0214/3104166	<a href="http://www.tsvbayer04.de">www.tsvbayer04.de</a>
25.11.2012	Mülheim	1 km; 2 km; 4,1 km; 8,3 km	p. 0208/426511	<a href="http://www.ruhrbanialauf.info">www.ruhrbanialauf.info</a>
01.12.2012	Bergisch Gladbach	5,2 / 7,8 km	p. 02204/72685	<a href="http://www.sg-bockenberg.de">www.sg-bockenberg.de</a>
01.12.2012	Viersen	1 km; 5 km; 10 km	p. 02102/67463	<a href="http://www.asv-suechteln.de">www.asv-suechteln.de</a>
02.12.2012	Niederkassel	1,2 ; 4,8 + 10 km	0177/3633222	<a href="http://www.lauftreff-mondorf.de">www.lauftreff-mondorf.de</a>
02.12.2012	Alfter	10/15/20 km	p. 02233/401752	<a href="http://www.alfterer-sc.de">www.alfterer-sc.de</a>
02.12.2012	Oberhausen			<a href="http://www.sterkrade-nord-la.de">www.sterkrade-nord-la.de</a>
02.12.2012	Wegberg	5 km; 10 km	p. 02434/24711	<a href="http://www.vsv-grenzland-wegberg.de">www.vsv-grenzland-wegberg.de</a>
08.12.2012	Neuss	0,6 km; 1,5 km; 3km; 5 km	p. 02131/82115	<a href="http://www.tg-neuss.de">www.tg-neuss.de</a>
09.12.2012	Bad Honnef	Marathon + Halbmarathon	p. 02224/8250559	
09.12.2012	Köln	3,2 km; 6,5 km; 10 km		<a href="http://www.lt-dshs-koeln.de">www.lt-dshs-koeln.de</a>
09.12.2012	Wesel	1 km; 2,4 km; 7,8 km	p. 0281/52210	
09.12.2012	Jülich	0,3 km; 5 km; 10 km	d. 02461/616309	<a href="http://www.bsg1963.de">www.bsg1963.de</a>
09.12.2012	Budapest/HUN / EM	Cross		
15.12.2012	Bergisch Gladbach	6,3 km; 10,1 km	p. 02204/72685	<a href="http://www.sg-bockenberg.de">www.sg-bockenberg.de</a>
16.12.2012	Alfter	10/15/20 km	p. 02233/401752	<a href="http://www.alfterer-sc.de">www.alfterer-sc.de</a>
16.12.2012	Emmerich	5 km; 10 km; Halbmarathon	p. 02822/68070	<a href="http://www.emmericher-turnverein.de">www.emmericher-turnverein.de</a>
16.12.2012	Aachen	18 km	p. 0241/74105	<a href="http://www.winterlauf-aachen.de">www.winterlauf-aachen.de</a>
16.12.2012	Leverkusen	2,2 km; 5 km; 10km; 15 km	p. 0214/3104166	<a href="http://www.tsvbayer04.de">www.tsvbayer04.de</a>
30.12.2012	Alfter	10/15/20 km	p. 02233/401752	<a href="http://www.alfterer-sc.de">www.alfterer-sc.de</a>
31.12.2012	Aachen	2,5 km; 4,8 km; 10 km	p. 0241/8941524	<a href="http://www.dlc-aachen.de">www.dlc-aachen.de</a>