

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2014
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Vorstand: Peter Fechter Altenberger Str. 77 4728 Kelmis-Belgien Tel.: 0170 - 2766873 vorsitzender@dlc-aachen.de	Geschäftsführung: Karin Feldmann Von-Pastor-Str. 3 52066 Aachen Tel: 0241-607489 geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de
Kassenwart: Dirk Zimmermann Theresienstr.5 52072 Aachen Tel.:0176-24446502 kasse@dlc-aachen.de	Bankverbindung: DLC Aachen Sparkasse Aachen (BLZ 390 500 00) Konto-Nr. 1904 390
info@dlc-aachen.de	www.dlc-aachen.de
Organisatorische Leitung Triathlon: Martin Schoch, Tel.: 0177-6324928 triathlon@dlc-aachen.de	
Sportliche Leitung Triathlon: Thomas Schulte, Tel.: 0163-3705407 triathlon@dlc-aachen.de	
Sportliche und organisatorische Leitung Triathlon Jugend: Max Schöpping; Tel. : 0163 - 69 57 313, jugend@dlc-aachen.de	
Organisatorische Leitung Leichtathletik: Karin Feldmann; leichtathletik@dlc-aachen.de	
Ladiesteam: Claudia Creutz, ladiesteam@dlc-aachen.de	
Öffentlichkeitsarbeit: Gabi Reiners, pr@dlc-aachen.de	

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

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	3
Rückblick Winterlauf 2013.....	4
Rückblick Sylvesterlauf 2013	5
Astrid Ganzow Sportlerin des Jahres 2013.....	6
Mittwochrundenabschlusslauf	7
Goldener Knüppel 2014	9
Brander Triathlon.....	11
Buschhütte 2. BL Nord Damen	12
Ladies on Tour - Koblenz	13
Sportabzeichen 2014	15
Kinder-/Jugendduathlon Next Generation.....	17
Rund um Aachen	19
Saisonabschluss Triathleten	20
25 Jahre Triathlonabtlg. v. Dieter Gilles	21
Ironman Hawaii	32
Triathlet Heinz Roberts.....	33
Sylvesterlauf 2014	34
Who is who	35
Veranstaltungstermine	51

Impressum

Redaktion:

Gabi Reiners, rennschuh@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 2015 ist der **01.11.2015**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Dieter Gilles, Fabian Bekemeier, Stephan Kauert, Tobias Textor, Gerhard Bettermann, Sebastian Plum, Rainer Räder, Damian Reimers, Christoph Zinnen, Kenneth Oti, Hermann Purtik, Lucas, Marc Hamacher, Linus May, Stephan Kanthak,

Titelbild: Kristina, Nora und Thomas beim Ironman auf Hawaii

Anstatt eines Vorwortes.....

...gibt es auch in diesem Jahr wieder viel Positives aus unserem Verein zu berichten.

Im Rückblick auf das Jahr 2013 und aufgrund der derzeitigen Anmeldezahlen war und ist der Sylvesterlauf auch im 37. Jahr ein großer Erfolg.

Dieses ist dem großen Engagement des Orgateams und der vielen Helfer zu verdanken.

Gleiches gilt für den Kinderduathlon, der bei schönem Wetter in diesem Jahr wieder eine tolle Resonanz hatte.

Insgesamt 883 km wurden von 33 Startern „Rund um Aachen“ am Christi Himmelfahrtstag gelaufen. Gutes Wetter, nette Stimmung, ein grandioses Helferteam. Der „RUA“ hat längst Kultstatus.

Neben den 3 „offiziellen“ Veranstaltungen des DLC fanden auch in diesem Jahr wieder der Abschlusslauf der Mittwochsrunde und die Ladies-Tour statt. Beides mittlerweile etablierte Ereignisse, die einen hohen Erlebniswert haben.

Die Triathleten haben die Saison sehr erfolgreich abgeschlossen. Das 1. Damen-Team belegte Platz 7 in der 2. Bundesliga;

das 1. Herren-Team Platz 11. Das 2. Team der Frauen stieg in die NRW Liga auf.

Kristina Ziemons belegte beim Ironman Switzerland Platz 8, was gleichbedeutend mit Platz 2 bei den Amateuren ist.

Thomas Schulte, Nora Honke und Kristina Ziemons haben sich bei extremen Bedingungen sehr erfolgreich auf Hawaii durchgekämpft. Thomas ist bei der Wahl zum Sportler des Jahres 2014 nominiert.

Einen herzlichen Glückwunsch zu Euren Topleistungen – dieses gilt auch für die vielen anderen erfolgreichen (nicht genannten) Athleten!

Zur Geschichte der Triathlonabteilung im DLC sei im Übrigen der Artikel von Dieter Gilles wärmstens zu empfehlen.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Schmökern, einen erholsamen und ruhigen Jahresausklang und alles Gute für 2015.

Gabi

Redaktionsschluss für den nächsten Rennschuh ist der 01.11.2015. 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.

Rückblick Winterlauf - E-Mail von Karin vom 17.12.2013

Liebe Mitglieder,

herzlichen Glückwunsch allen StarterInnen zum gelungenen Winterlauf! Ich hoffe, Ihr wart alle mit Euren Zeiten zufrieden und es hat sich keiner verletzt.

Besonders gefreut hat sich dieses Jahr sicher Kristina Ziemons, die nach nur 1:08:05 auf Platz 1 der Frauen ins Ziel kam, nach dem sie 3x in Folge „nur“ 2. wurde. Auf dem undankbaren 4. Platz der Frauen landete Astrid Ganzow (1:10:55) mit nur 7 sec Rückstand auf die 3.

Schnellster DLC-Mann war Gunnar Keitzel auf Platz 7 (2. der Altersklasse M30), mit einer großartigen Zeit von 1:03:17.

Bei der Mannschaftswertung lagen ebenfalls die DLC-Frauen vorn: Platz 1, 5 und 10!
Die Herrenmannschaften erreichten wie 2012 die Plätze 3 + 5. Bei dem starken Feld ist das allein schon beachtlich.

Gabi Reiners (Siegerin von 1999 und 2001) gewann ihre Altersklasse (W45) mit einer tollen Zeit von 1:22:08

Eliane Peters wurde 3. der AK W50 in 1:26:58

Hildegard Langanke erzielte den 2. Platz der Altersklasse W60 in 1:39:47

Das Ladies-Team hat wieder zugeschlagen!

Besonders freue ich mich auch über den Erfolg von Abuzar Bakhtyarie, einem Mitglied der Triathlon-Jugend, der bei der Jugend U18 nach 1:23:10 ins Ziel kam und damit 3. wurde.

Erholt Euch gut, damit Ihr Silvester wieder fit seid – zum Laufen und Helfen!

Schöne Grüße

Karin

Sylvesterlauf 2013 Aachener Nachrichten vom 02.01.2014

Mussa Hudrog: Zwei Siege in 90 Minuten

Läufer der Aachener Engel siegt über 4,8 und zehn Kilometer. 2150 Teilnehmer beim 36. Aachener Sylvesterlauf.

VON DAGMAR MEYER-ROEGE

Aachen. Nach all den weihnachtlichen Schlemmereien kann ein wenig Bewegung sicherlich nicht schaden. Beste Gelegenheit dazu bot einmal mehr der Aachener Sylvesterlauf. Vom Anfänger bis zum Spitzenläufer war beim traditionellen Lauf durch Aachens Innenstadt jeder dabei. Der veranstaltende DLC Aachen zählte schließlich 2150 Teilnehmer, die neben sportlichem Ehrgeiz vor allem Motivation, Durchhaltevermögen und viel Spaß an den Tag legten.

Wie immer gab es drei Strecken im Angebot (2200, 4800 und 10 000 Meter). Mussa Hudrog startete sogar über zwei Strecken und siegte auch gleich zweimal souverän und überlegen. Der aus Marokko stammende Läufer der Aachener Engel brauchte für den 4,8-Kilometer-Volkslauf genau 14:07 Minuten, was Bestzeit bedeutete. Für den 10-Kilometer-Hauptlauf benötigte er 32:38 Minuten. „Ich bin zufrieden“, sagte der Sieger anschließend mit einem breiten Lachen. „Ich musste mich immer wieder motivieren. Der Wind war verdammt stark. Vor allem im zweiten Lauf war es eisig kalt. Da hat mir mein Mentor, der mir immer wieder die Zeiten an-



Kühles und vor allem trockenes Wetter lockt am letzten Tag des Jahres 2150 Läuferinnen und Läufer auf den Rundkurs in der Aachener Innenstadt. Auch zahlreiche Zuschauer lassen sich das Spektakel nicht entgehen und jubeln den Sportlern zu. Fotos: Dagmar Meyer-Roegge

sagte und mir somit den Rhythmus vorgab, sehr geholfen.“

Doppelstarter mit neun Jahren

Doch nicht nur Mussa Hudrog trat zweimal an. Auch Oscar Marseille beispielsweise wählte zwei Strecken. Der Neunjährige lief sowohl

die 2,2 Kilometer wie auch die 4,8 Kilometer. „Es hat großen Spaß gemacht“, sagte er lachend, während er seiner Mama den kleinen Pokal für den dritten Platz über 2200 Meter unter die Nase hielt.

Besonders toll sei es, dass sich die „Schule hier immer trifft“,

meinte der inzwischen Sylvesterlauf-erprobte Grundschüler. Beteiligt mehrere Male sei er schon dabei gewesen. Inzwischen zum 36. Mal veranstaltete der DLC Aachen das Rennen. Das Organisations-team um Björn Kopac war zufrieden über die vielen positiven Seiten wie Wetter, Stimmung und Teilnehmerzahl.

Weit über die Städteregion Aachen hinaus, sogar aus den Niederlanden und Belgien, reisten die Akteure zum Lauf-Spektakel an. Die Zehn-Kilometer-Strecke führte zweimal über die Paulusstraße und dreimal über den Karlsgraben. Eine knackige Steigung mussten die Läufer auf der Großkölnstraße bewältigen. Für die Favoriten galt es von Anfang an, eine gute Position zu ergattern. Für alle anderen hieß es, den richtigen Rhythmus zu finden.

Start und Ziel befanden sich auf dem Markt, wo natürlich auch die meisten der vielen, vielen Zuschauer am Streckenrand lautstark den Läufern zujubelten – mit Rasseln, Trommeln, Tröten und Transparenten.

Das mit 1023 Athleten stärkste Teilnehmerfeld über 10 000 Meter startete zum Abschluss. Den Wettbewerb der Männer gewann Mussa Hudrog. Zweiter im Ziel war Martin Heuschen von der Aachener TG, dicht gefolgt von Stefan Schnorr (Runners Point Aachen). Den Sieg über zehn Kilometer bei

den Frauen sicherte sich Kristina Ziemons. Die DLC Aachen-Läuferin benötigte für die Strecke 36:57 Minuten. Als Zweite lief Christina Kröckert (Bayer 04 Leverkusen) über die Ziellinie vor Steffi Jansen (PTSV Aachen) auf Platz drei.

Sieger über die 4800 Meter wurde bei den Männern ebenfalls Mussa Hudrog. Auf Platz zwei landete Sebastian Mahla, Dritter wurde Martin Pelzer. Im 4,8-Kilometer-Volkslauf lief bei den Frauen Claudia Leschnk (DJK Jung Siegfried Herzogenrath) in 17:00 Minuten

Nase vorn. Knapp dahinter auf Platz zwei lief Elena Weins (Aachener TG). Dritte wurde Carolin Führer (DJK Frankenberg).

Während des Laufs gab es auch eine symbolische Scheckübergabe für einen caritativen Zweck. Über 750 Euro freute sich Peter Borsdorf von „Running for Kids“.

Diese Summe, erklärte der 70-jährige Dürener Langstreckenläufer, der nicht mittelf, sondern die Mit-Moderation der Veranstaltung übernommen hatte, komme dem fünfjährigen an Leukämie erkrankten Calvin aus in Aachen zugute. Seine bekannte Sammelbüchse hatte der Leichtathlet natürlich auch dabei.

► Eine Bilderseite zum Sylvesterlauf gibt es auf Seite 24.

VIDEO IM INTERNET

Auf der „Nachrichten“-Homepage im Internet gibt es ein kleines Themenpaket zum Sylvesterlauf mit Bildergalerie, einem Video und diversen Berichten rund um das Laufereignis in der Aachener Innenstadt.



Video im Internet: www.an-online.de



Wenn das kein Grund zur Freude ist: Der Aachener Mussa Hudrog siegt beim Sylvesterlauf gleich zwei Mal: über 4,8 und zehn Kilometer.

Sylvesterlauf 2013 Aachener Nachrichten vom 02.01.2014

Impressionen vom sportlichen Jahresausklang

2150 große und kleine Läufer bieten beim traditionellen Sylvesterlauf wieder ein buntes Bild, das zahlreiche Zuschauer an den Rundkurs in der Altstadt lockt

Aachen. 2150 Läuferinnen und Läufer haben beim traditionellen Sylvesterlauf das alte Jahr wieder sportlich ausklingen lassen. Der Stadtlauf, der vom DLC Aachen organisiert wird, gehört inzwischen zum festen Brauchtum in Aachen und hat auch am Dienstag wieder zahlreiche Zuschauer an den Rundkurs durch die Aachener Innen- und Altstadt gelockt. Ihnen bot sich dabei ein buntes Bild, das die vielen jungen und älteren Läufer abgab – vor allem diejenigen, bei denen der sportliche Ehrgeiz nicht im Vordergrund stand. Auch unsere Fotografen Dagmar Meyer-Roeger und Andreas Steindi sammelten viele Eindrücke, wie sie hier zeigen.

➤ Noch mehr Bilder: www.an-online.de



Astrid Ganzow – Sportlerin des Jahres in Aachen 2013

Seite ABCDE – Nummer 302

menschen
2013
SPORTLERWAHL
Die Siegerin

Dienstag, 31. Dezember 2013

Im Regenbogentrikot

VON CHRISTOPH PAULI

U nter dem Winterplan wird Astrid Ganzow ganz sicher beneidet. Sie wird mit wachsender Begeisterungessen, Hitzchen, Pommes, Erdbeeren. Die Disziplinantinikerin wird jede Disziplin vorübergehend ausgeben. „Beim Weihnachtsmarkt war kein Stand mehr vor mir sicher“, grinst sie. An den Festtagen wurde geschlemmt – ohne eine Spur von schlechtem Gewissen. Warum auch? Die junge Frau, die für DLC Aachen startet, will ein bisschen an Masse zulegen. Dieses Jahr 2013 hat nämlich Kräfte gekostet. Sie hat etwas Gewicht verloren, aber als triathletisch gewichtige Erfolge geerntet. Sie ist im Oktober Weltmeisterin in ihrer Altersklasse (30-39) geworden. Auf Hawaii, wo die Szenen ihre Besten kurz. Die Startnummer 1382 war nicht zureichend. Ganzow überquerte die Ziellinie mit einem Lächeln.

„Beim Weihnachtsmarkt war kein Stand vor mir sicher.“
ASTRID GANZOW

Es ist ihr zweites Jahr in der Biografie der Königs-Athleten. Es ist sicher ihr Durchbruch. „Es war ein gutes Jahr“, sagt sie mit aller Zurückhaltung. Im Grunde war es ein perfektes Jahr, an dessen Ende sie auch noch „Sportlerin des Jahres“ wird. Den letzten Wertschöpfungsprozess im Jahr gewinnt sie mit hochblühendem Vorsprung vor der aufstrebenden jungen Sprinterin Johanna Beckwith.

Ganzow bekommt das Jahr im Regenbogen-Trikot der Weltmeisterin. Aber die 34-Jährige sieht immer noch Verbesserungspotenzial. In ihrem Körper steckt vermutlich noch viel mehr. Die Grenzen kennt sie erst bei ihren Grenzerfahrungen. Für die 3,86 Kilometer im Pazifik, die 180 Kilometer auf dem Rad und dem abschließenden Marathonlauf auf Hawaii brauchte sie 9:40:15 Stunden.

Niemand war schneller in ihrer Altersklasse, aber sie nicht komplett zufrieden, weil sie unter 9:30 Stunden hätte wollen. Unterwog hat sich Maskenkrämpfe dazugesellt, die die Wunschzeit veränderten. Ganzow war die zweit-schweibste Deutsche an diesem heißen Sonntag, nur die Profi-Athletin Susi Müller (GER) kam in 9:31:41 Stunden etwas eher an im Ziel von Kai-Iku Kona.

Inzwischen hat auch die Aussaer Weltmeisterin der Amateure eine Profi-Lizenz erworben. Was das bedeutet? Sie misst sich nun mit den

Besten der Besten. Mit Frauen, die nur für diesen Sport leben – während Ganzow weiterhin begeisterte Kinderarztin im Schichtdienst am Aachener Klinikum ist.

Auf Hawaii war sie 2013 zur Titelverteidigung geblieben. Die Championin musste für ihren Start nicht anheben, jetzt aber hat sie sich für eine neue Herausforderung entschieden, sie muss sich in der neuen Kategorie qualifizieren (in das Hitz-Treffen im Feld).

Dafür muss sie Punkte auf der Laufplatz sammeln. Den Anfang machte der Triathlon in Mexiko, wo sie vier Tage, den sie in 9:47 Stunden beendet. „So glücklich war ich noch nie an Rennen.“ Winter kommen die Schmerzen, Muskeln be-deuten ohnehin, schon mehr Kampf, aber der Wettkampf in Südamerika verlangt ihr alles ab. Ihr starker Kopf steuert sich durch, sie befragt die nächste Hartausdauer. Qualität hat auch mit der Fähigkeit zur Qual zu tun.

Laufen als Genuß

Diese phantastische Saison ist – nun ja – gelacht. Für ein paar Tage hat sie noch den Winterlauf in Aachen absolviert. 15 Kilometer mitgemacht. Sie wurde in 1:05:55 Stunden Vierte bei den Frauen – persönliche Bestzeit. Das war die letzte Energieleistung in diesem Jahr, das Best ist nun vorübergehender Genuss – in jeder Beziehung. Tage ohne Bewegung sind keine gute Idee, sie wird natürlich los-laufen, aber die Trainingspläne bleiben in der Schublade. Gequält wird sich erst wieder 2014.

Die Siegerin wird im Rahmen unserer Gala „Menschen 2013“ am 8. Januar in Aachen geehrt.



Für Astrid Ganzow war es ein perfektes Jahr. Die junge Ärztin wird Weltmeisterin beim Hawaii-Triathlon.

Die Erstplatzierten		
1. Astrid Ganzow	Triathlon	24,9 %
2. Johanna Bechtold	Triathlon	24,0 %
3. Anja Fucz	Kampfsport	20,1 %

Mittwochrundenabschlusslauf 23.04.2014

Rekordverdächtige Teilnehmerzahl: 16



Der Ältestenrat (Helmut und Willi) mit Michael bei der Verleihung des Goldenen Knüttels

Ergebnisliste Winterabschlußlauf der Mittwochrunde 23.04.2014

Teilnehmer	Zeit	Strecke	mit Fahrrad?
1 Willi Kittel	40:40	16er	
2 Leo Justen	40:40	16er	
3 Karl-Heinz Cujai	47:02		ja
4 Helmut Pribyl	47:26		ja
5 Gabi Reiners	49:43		
6 Christian Kolassovits	50:07		
7 Michael Böhnke	54:30		
8 Michael Klages	55:56		
9 Klaus Claaßen	55:57		
10 Rainer Räder	59:13		
11 Hildegard Langanke	1:00:02		
12 Hermann Purтик	1:00:03		
13 Ursel Wyrwoll	1:06:45		
14 Helmut Theves	1:06:45		
15 Hans-Gerd Vogelsberg	1:14:20		ja
16 Kurt Zimmer	1:15:28	PK	

Claudia Creutz (Kampfrichter)

Von: Helmut Theves [mailto:helmut.theves@web.de]

Gesendet: Freitag, 25. April 2014 07:21

Betreff: AW: Abschlusslauf der Mittwochrunde 23.04.2014

Hallo Gabi,
guten Tag.

Ich fand die Veranstaltung sehr beeindruckend, das stand einer Karlspreisverleihung in nichts nach ☺
Vielen Dank und
bis Mittwoch,
Helmut.

Kandidat für den „Goldenen Knüppel“ des DLC Aachen 2014

Goldener Knüppel 2014

Der Goldene Knüppel wurde in diesem Jahr an die Wandergruppe verliehen.



Hier einige der Teilnehmer, die sich jeden Mittwochnachmittags treffen, bei einer Wanderung zum Entenpfuhl am 28.05.2014



Und der Goldene Knüppel im Fenster von Alt Linzenshäuschen (s. auch e-mail Helmut)

Goldener Knüppel 2014

Betreff: Goldener Knüppel
Datum: Fri, 09 May 2014 09:09:07 +0200
Von: Helmut Pribyl <Pribyl-Aachen@t-online.de>
An: Michael Böhnke <mboehnke@ewetel.net>
Kopie (CC): nc-reinerga@netcologne.de

Lieber Michael!

Dank des Charmes von Willi und meinem (guten) Verhältnis zu Frau Becker, der Inhaberin von "Alt Linzenshäuschen", ist es uns nach langwierigen und schwierigen Verhandlungen gelungen, eine Placierung des "Goldenen Knüppels" zu erreichen. Er steht nun auf der Fensterbank neben einer Lampe und anderen Antiquitäten, der "Eupener Straße" zugeneigt. Er ist für den Fußgänger und selbst für den aufmerksamen Autofahrer zu erkennen. Somit ist eine der wichtigstgen Anforderungen für den Erhalt des "Goldenen Knüppels" erfüllt.

Freundliche Grüße von Willi und mir

Lieber Gaby!

Wir bitten Dich, die erfreuliche Nachricht von der Placierung des "Goldenen Knüppels" den Läuferinnen und Läufern der "Mittwochrunde" weiterzuleiten. Es wäre natürlich toll, wenn einige von Euch bei Gelegenheit "Alt Linzenshäuschen" besuchten, um bei Kaffee und Kuchen das Objekt der Begierde bewundern zu können.

Freundliche Grüße von Willi und mir

Brander Triathlon – E-Mail von Karin vom 24.04.2014

Liebe Mitglieder,
herzlichen Glückwunsch allen Startern beim diesjährigen Brander Triathlon! Ihr habt den Verein wirklich würdig vertreten :-)
Hier eine kurze Übersicht über die wichtigsten Ergebnisse, zunächst der Vereinsmeisterschaft:

Damen:

1. Lisanne Naumann
2. Nora Honke
3. Christiane Kruse

Herren:

1. Yannick Stollenwerk
2. Thomas Schulte
3. Hendrik Möller

Masters:

1. Oliver Brunhuber
2. Joachim Nienhaus
3. Götz Marczinski

Masterinnen:

1. Alexandra Buhl
2. Pilar Hernandez Rochar

Die SiegerInnen werden bei der Hauptversammlung am 14. Mai geehrt.
Jetzt zum Gesamtergebnis:

Jugend:

Eben Blickling erzielte in der Altersklasse Schüler B den 2. Platz.

Damen:

Wie auch bei der Vereinsmeisterschaft gingen Platz 1 und 2 an Lisanne und Nora. Außerdem unter den ersten 10: Christiane Kruse (Platz 5), Sabine Mollus (6) und Kirstin Jauch (7). Darüber hinaus konnten sich Sabine Mollus (zurück aus der Babypause) und Jenny Mehring jeweils den Altersklassensieg sichern.

Herren:

Bei rund 250 Startern insgesamt, davon 37 (!) vom DLC, zeigten die Herren ein unglaublich starkes Bild: 8 der ersten 10 Plätze gingen an den DLC!

Die Platzierungen: Yannick Stollenwerk (1.), Thomas Schulte (3.), Hendrik Möller (4.), Andreas List (5. Platz und Altersklassensieg), Lucas Weithoff (7.), Michael Cramer (8.), Max Schöpping (9.) und Tobias Barth (10.).

Neben diesen großartigen Ergebnisse möchte ich aber genauso all denen gratulieren, die auch ohne Platzierung eine starke persönliche Leistung gezeigt haben, weil dies ihr erster Triathlon überhaupt war, weil sie verletzt waren und endlich wieder starten können oder ...

Herzliche Grüße vom Vorstand
Karin

Buschhütte 11.05.2014 – 2. BL Nord Damen

Aachener Damen siegen in Buschhütten

Auftakt der 2. Triathlon-Bundesliga Nord

Die Damen des DLC Aachen verhinderten zum Auftakt der 2. Triathlon-Bundesliga Nord am Sonntag den kompletten Erfolg der gastgebenden Reserve-Reservemannschaften des EJOT Team Buschhütten.

Während sich das Buschhüttener Herrenteam wie erwartet vor heimischer Kulisse schadlos hielt, mussten sich die Damen geschlagen geben. Dabei sah es nach dem Schwimmen noch danach aus, als ob der Aufsteiger auch in der zweite Liga durchstarten könnte. Mit 10:54-Minuten erzielten Franziska Maschke, Wencke Stoltz, Theresa Baumgärtel und Scarlet Vatlach die beste Schwimmzeit. Bereits beim Radfahren drehten die Aachener Damen dann richtig auf. Nora Honke, Kristina Ziemons und Lisanne Naumann fuhren mit 41:18-Minuten die beste Radzeit und setzen sich bereits nach der zweiten Teildisziplin an die Spitze. Mit 20:50-Minuten erzielte das Trio auch die beste Laufzeit und siegte letztlich in 1:13:37-Stunden vor Buschhütten (1:14:17). Durch die zweitbeste Laufzeit erkämpften sich Agnes Lukasiewicz, Antonia Gärtner und Isabel Krüger mit dem TuS Neukölln (1:14:49-Stunden) noch den Bronzerang.

Bei den Herren war das Rennen an Spannung kaum zu überbieten. Im „Kampf der Reserveteams“ setzt sich Buschhütten in 1:06:59-Stunden denkbar knapp vor EBL Consulting KTT01 (1:07:05) und Mondri Tri Finish Münster (1:07:30) durch. Mit dem Team Weimarer Ingenieure (1:07:37) und dem SC Bayer 05 Uerdingen (1:07:42) betrug auch der Rückstand der nächsten beiden Mannschaften weniger als eine Minute.

Am Ende hatten die Buschhüttner Herren Simon Jung, Felix Weiß, Simon Weiß und Tim Lange (wie bereits jeweils stets in der letzten Saison) das bessere Ende für sich. In 12:03 bzw. 17:51 erzielten die Gastgeber die beste Schwimm- und Laufzeit. Auf dem Rad markierten die Münsteraner Julian Fritzenschaft, Lukas Kampkötter, Stefan Holtkötter und Max Ludwig in 36:40-Minutern die Bestzeit, mussten beim Lauf aber letztlich abreißen lassen. Die Kölner Arthur De Jaegher, Marcus Herbst, Alexander Schilling und Lucas Abel lieferten einen packenden Kampf, verpassten aber um sechs Sekunden die Überraschung. Der nächste Wettkampf steigt am 31. Mai in Halle an der Saale. (MW).

Ladies on Tour – Koblenz 18.05.2014

Dieses Jahr ging es – in Verbindung mit dem Mittelrheinmarathon - nach Koblenz.

Perfekt vorbereitet von Claudia brachen 6 Frauen am 15.5. Richtung Koblenz auf.

Im schönen Hotel „Trierer Hof“ mitten in der Stadt gelegen, bezogen wir Quartier. Die Startunterlagen waren schon abgeholt und so konnten wir bei herrlichem Sonnenschein am Freitagabend gemütlich zum Essen ins Pegelhaus gehen.

Ob der Pegel 2,05 m oder 2,50 m zeigte war uns egal – das Essen war lecker und die Stimmung gut.



Streckeninspektion am Vorabend

Am Samstag gab es dann nach einem halbstündigem Lauf am Rhein ein tolles Frühstück, eine interessante Führung durch den Deinhard Keller, eine Fährüberfahrt und einen Aufstieg zur Festung Ehrenbreitstein, eine Altstadttrudgang und ein Besuch des Forums... abends waren wir platt.

Zu mehr als zu einer Pizza und zu einem Besuch im Biergarten zwecks Verfolgung des DFB-Pokalfinals hat es dann nicht mehr gereicht.

Bei strahlendem Sonnenschein ging es am Sonntag per Bahn nach Rhens, wo der Start des 10 km Laufs professionell von Statten ging. Unser Mitleid galt der Mehrzahl der Marathonis, die bei sommerlichen Temperaturen zu diesem Zeitpunkt erst ein Viertel der Strecke hinter sich hatten.

Wir selber kamen alle gut ins Ziel und hätte es anstatt einer Firmenwertung auch eine Mannschaftswertung gegeben – wir hätten sie gewonnen!



Wir waren richtig gut und mächtig stolz.

Zur Belohnung gab es eine Schiffstour auf Rhein und Mosel, Kaffee und Kuchen, bevor es zufrieden heim Richtung Aachen ging. Es war ein tolles, harmonisches Wochenende mit vielen Erlebnissen.

Gabi Reiners



Die einen am Ufer....



...die andern im Boot.



Vereint bei Kaffee und Kuchen.

Ergebnisse: 10km Mittelrheinmarathon 6 Ergebnisse | Verein: DLC AACHEN

Platz	Pl.	AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Brutto	Netto
22	4		3569	» <u>Creutz, Claudia</u> (GER)	50	DLC Aachen	00:53:34	00:53:28
47	7		3584	» <u>Führer, Christel</u> (GER)	50	DLC Aachen	00:57:12	00:57:05
17	3		3591	» <u>Heinrichs- Stalitz, Petra</u> (GER)	50	DLC Aachen	00:52:36	00:52:29
10	2		3589	» <u>Linnartz, Bigi</u> (GER)	50	DLC Aachen	00:50:11	00:50:05
4	1		3570	» <u>Reiners, Gabriele</u> (GER)	45	DLC Aachen	00:45:06	00:45:02
11	1		3599	» <u>Theißen, Maria</u> (GER)	55	DLC Aachen	00:50:24	00:50:17

Sportabzeichen 2014

Leistungen in den 4 Kategorien Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination sind gefragt, wenn man das Sportabzeichen erwerben will. Je nach erreichten Zeiten und Weiten erhält man das Sportabzeichen in Gold, Silber, Bronze oder halt gar nicht.

In diesem Jahr hatten sich Petra und ich dieser Herausforderung gestellt. Angelika und Inge, qualifizierte Übungsleiter, erwarteten uns bei perfektem Wetter im Waldstation.

Leider machte ich gleich zu Beginn den Fehler, einen Weltrekord im Seilchenspringen aufstellen zu wollen im

Glauben ich könne damit die Kategorie „Koordination“ schon erledigen. Dieser Irrglaube brachte mich jedoch leider kein bisschen beim Sportabzeichen weiter, weil ich vorwärts anstatt rückwärts gesprungen war (was ich in meinem Alter hätte tun müssen) und andererseits danach dicke Beine hatte.

Für den Standweitsprung in der Kategorie „Kraft“ reichte es dennoch so gerade zum Gold für uns beide, obwohl mittlerweile mit Claudia eine dritte, sehr strenge Kampfrichterin aufgetaucht war, die penibel darauf achtete, dass wir nicht übertraten.

Bei der Schnelligkeit kamen dann Petra im 50 m-Lauf ihre 3 Altersjahre Vorsprung zu Gute. Obwohl wir uns fast ein Kopf-an-Kopf-Rennen lieferten, reichte es bei mir nur zu Silber, während diese Leistung bei ihr vergoldet wurde.

Das gleiche „Dilemma“ beim Hochsprung (Koordination). Kurz nachdem ich sie in die Technik des Fosbury-Flops eingeführt hatte, stürzte sie sich schon todesmutig der Stange entgegen und sprang mit ihren langen Beinen auf Anhieb die gleichen 1,05 m wie ich. Mit dem Altersklassenbonus bedeutete das dann wieder Gold für Petra und Silber für mich.

Dafür kam dann meine Sternstunde – die einzige Kategorie, die ich wirklich beherrsche: die Ausdauer. Zwar hätten wir hier die 3000 m für Gold quasi erwandern können, ich zog es aber dennoch vor, mal zu schauen, was noch geht. Leider bringen einem 6 Minuten Vorsprung vor Gold und verwunderte Blicke von Petra beim Überwinden keinen Bonus.

So stand ich nun an Ende des Abends da: Ausdauer und Kraft = Gold, Schnelligkeit und Koordination = Silber. 2 x Gold und 2 x Silber bedeuten leider in der Gesamtwertung Silber. Bei Petra war

wegen ihres Alters bei quasi gleichen Leistungen eine Goldwertung herausgekommen. Was tun?

Die Rettung sollte am folgenden Morgen im Schwimmbad folgen. Während mir Bademeisterin Beate noch die Schwimmfertigkeit bescheinigte, bat ich sie eine 25m-Bahn abzustoppen. Im 2. Anlauf erreichte ich dann hier in der Kategorie „Schnelligkeit“ noch die Goldzeit, womit ich mein Schneckentempo beim 50m-Lauf kompensieren konnte. 3 x Gold und 1 x Silber werden dann auch vergoldet, damit die gefrusteten Sportabzeichenversucher auch nachts wieder schlafen können.

Fazit: Das Sportabzeichen in Gold ist gar nicht so einfach, wenn man zum Ausdauerspezialisten geworden ist. Es macht dennoch großen Spaß viele verschiedene Disziplinen auszuprobieren. Es lohnt sich, es zu versuchen, um Defizite zu erkennen und daran zu arbeiten.

Ich freue mich schon aufs nächste Jahr.

Und noch mehr freue ich mich aufs übernächste Jahr - weil ich dann die Altersklasse wechsle.

Gabi Reiners

KIDU 25.05.2014

e-mail von Karin nach dem KIDU:

„Liebe Mitglieder,

die meisten von Euch waren ja gestern selbst dabei ;-) – den anderen will ich kurz über unsere erfolgreiche Veranstaltung berichten:

Herzlichen Glückwunsch allen Startern für ihre tollen Leistungen, insbesondere Karla Feldmann für ihren ersten Platz in der Altersklasse Schülerinnen A und Luis Feldmann, Oliver Marseille und Karla (zum 2.) für den Sieg der Familienstaffel.

Mit rund 200 Startern wurden unsere Erwartungen klar übertroffen. Die Stimmung war ausgezeichnet, wozu auch das reichhaltige Büffet sowie das hervorragende Wetter und die vielen gutgelaunten Helfer beigetragen haben. Es gab wenige Reklamationen zur Zeitnahme und die Veranstaltung wurde von einigen Eltern/Betreuern ausdrücklich gelobt. Unsere Sponsoren hatten uns dieses Jahr mit reichlich Geschenken und Pokalen ausgestattet, so dass alle Teilnehmer etwas mit nach Hause nehmen konnten. Leider waren durch Überanstrengung und Stürze mehrere Einsätze des Sanitätsdienstes erforderlich. Einer Zuschauerin ist die Schranke am Kasernentor auf den Kopf geknallt: Bitte als Fußgänger oder Radfahrer nicht unter der Schranke durchgehen!

Die Ergebnisse und Fotos werden in den nächsten Tagen im Internet zu finden sein.

Herzlichen Dank allen Helfern im Vorfeld, vom Aufbau am Samstag bis spät abends am Sonntag und natürlich dem Orgateam, besonders Niko Servos, für die Vorbereitung und Durchführung!

Schöne Grüße
Karin“



KIDU 2014 – AZ 25.05.2014



Auf die Plätze, fertig, los: Die Schüler und Schülerinnen des Jahrgangs 2007/2008 machen beim „Next Generation“-Duathlon den Anfang. Foto: Heike Lachmann

Beim Duathlon gilt: „Dabei sein ist alles“

DLC Aachen organisiert in der Dr. Leo Löwenstein-Kaserne einen Wettbewerb aus Laufen, Radfahren und wieder Laufen. 200 Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 15 Jahren sowie Familienstaffeln gehen an den Start.

VON NINA KRÜSMANN

Aachen. Bessere Bedingungen hätten sich die Kinder und Jugendlichen an diesem Sonntag nicht wünschen können: Zum zweiten „Next Generation“-Duathlon des DLC Aachen lachte die Sonne. Auf dem Gelände der Dr. Leo Löwenstein-Kaserne startete pünktlich um 11 Uhr der erste Schülerlauf der Leistungsklasse D. 200 Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 15 Jahren und Familienstaffeln waren insgesamt am Start.

Ursprünglich als Triathlon konzipiert, fand die Veranstaltung bereits zum 17. Mal statt. Doch weil in diesem Jahr die Schwimmhalle der Kaserne nicht zur Verfügung stand, wurde aus dem Triathlon erneut ein Duathlon. An Stelle des Schwimmens wurde gelaufen, danach folgte wie gewohnt Radfahren und nochmals Laufen. Die Distanzen sind dem Alter angemessen:

Für die jüngsten Teilnehmer heißt es zum Beispiel 200 Meter laufen, einen Kilometer Radfahren und wieder 200 Meter laufen.

Abgerundet wurde die Veranstaltung ab 16 Uhr mit dem Start der Familienstaffeln. Von den drei Startern unterschiedlichen Alters muss eine Gesamtstrecke von 1050 Meter Laufen, vier Kilometer Radfahren und 400 Meter Laufen absolviert werden. Unter den 33 Startern machten Karla Feldmann, Oliver Marseille und Luis Feldmann das Rennen.

Aber – und das ist das Schönste am Duathlon – „dabei sein ist alles“. Alle Teilnehmer erhielten eine Urkunde und einen kleinen Finisher-Preis. Auf die Sieger warteten zusätzlich Pokale. Unterstützt wurde der DLC Aachen auch dieses Jahr wieder durch das Sportamt der Stadt Aachen und zahlreiche Sponsoren, ohne die eine solche Veranstaltung nicht möglich wäre.

Über eine Medaille und Preise freuen konnten sich bei den Schülern D die Gewinner Finja Herrmann von der LG Stolberg und Philipp Schwarzer vom TriTeam Merzbach, bei den Schülern C Philine Becker vom Triathlon Team Ratingen und Jonas Patri von der Aachener Turngemeinde, bei den Schülern B Felipa Herrmann von der LG Stolberg und Alexander Hollweg von TriPower Rhein-Sieg sowie bei den Schülern der Leistungsklasse A Katja Feldmann vom DLC Aachen und Adil Bauer von den TriKids TuS Ahrweiler. In der Leistungsklasse Jugend B waren Marie Glombitza vom TV Schiefbahn und Kai Lingen von Triathlon TuS Ahrweiler siegreich. In der Sonderwertung für die Teilnehmer vom Kinderheim Maria im Tann siegte das Team mit Thomas Gellmar, Abozar Balehtyari und Shair Ali Nazari unter dem Namen „The Olympics“.

Rund um Aachen 29.05.2014



In 12 Etappen wurden von 33 Startern 882,90 km gelaufen.



5 liefen die ganze Runde und das Betreuerenteam leistete wieder perfekte Arbeit.

Aachener Zeitung 02.08.2014

Beide DLC-Teams verlängern in der Zweiten Bundesliga

Männer belegen in ihrer Debüt-Saison Platz 11, die Frauen Rang 7. Die **Brander Triathleten** steigen wieder in die NRW-Liga ab.

Aachen. Die Männer des DLC Aachen beendeten mit Platz 11 beim Bundesliga-Finale in Grimma die Triathlon-Saison in der 18 Teams starken Liga. Die DLC-Frauen belegten den sechsten Rang unter zehn Teams. Nach den fünf Rennen in Buschhütten, Halle/Saale, Eutin, Münster und Grimma bedeutet das Platz 11 bei den Männern in der Debüt-Saison und Platz 7 bei den Frauen und damit den Klassenerhalt. Die Männer des Brander SV Tri Team belegten einen versöhnlichen 15. Platz, müssen aber die Zweite Bundesliga wieder verlassen.

In Grimma mussten alle Athleten schon am Samstagabend einen Prolog von 12,75 Kilometer Radfahren und 3,75 Kilometer Laufen absolvieren, wodurch die Zeitrückstände für den Jagdstart am Sonntagmorgen über die Sprintdistanz (750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen) festgelegt wurden. Bei Frauen stellte Kristina Ziemons ihre Klasse unter Beweis und distanzierte das gesamte Verfolgerfeld um eine Minute. Auch am folgenden Tag konnte ihr niemand Paroli bieten, so dass sie nach Münster auch in

Grimma ganz oben auf dem Podest stand. Nora Honke, nach dem Ironman Frankfurt noch nicht wieder im Vollbesitz ihrer Kräfte, verlor zwei Plätze und kam auf Rang 13 ins Ziel. Laura Reitz, die kurzfristig für Lisanne Naumann eingesprungen war, zeigte ein ganz starkes Bundesliga-Debüt und kam nach Platz 28 am Samstag auf Platz 31 ins Ziel. Joker Jenny Mehring sicherte für den Fall eines Defektes

nach hinten ab und lief unter der Anfeuerung der gesamten Mannschaft mit einem strahlenden Lächeln auf Platz 36 ins Ziel.

Das mit 90 Startern deutlich größere Männerfeld bot mit Sekundenabständen – innerhalb von fünf Minuten gingen 80 Männer auf die Verfolgung – am Sonntag Spannung pur: Die lauffastesten DLC Männer hatten sich tags zuvor gut platziert, vor allem Debüt-

tant Gunnar Keitzel und Lucas Weithoff lagen mit den Plätzen 18 und 20 nur 1:20 Minuten hinter dem Ersten. Thomas Schulte (35./1:52) und Yves Hackenbruch (62./3:25) wussten um ihre Schwimmstärke, einzig Hendrik Möller konnte nach einem Sturz am Samstag nur noch als „Notnagel“ in das Rennen am Sonntag gehen und war froh, dass die anderen ein so perfektes Rennen abgeliefert

haben, dass er das Ziel nicht mehr erreichen musste. Keitzel musste beim Schwimmen einige Athleten ziehen lassen, so dass er das Rennen auf Platz 42 beendete. Weithoff kam abermals als bester DLCler auf Rang 26 ins Ziel, Schulte folgte ihm auf Rang 37. Hackenbruch finishte als 56.

Die Männer des Brander SV hatten zwar ihr bestes Tagesergebnis und belegten mit Tobias Hibbe Platz 10 im Prolog und Platz 25 im Rennen, jedoch reichten Rang 60 für Alexander Wolff, 65 für Christian Decker, 77 für Daniel Kreuzer und 78 für Jörg Sittig nicht mehr für den Klassenverbleib. Unzufrieden in den Reihen des Brander SV Tri Team ist man aber nicht, da das Abenteuer Bundesliga für die eher radstarken Sportler durch die veränderte Regel in der höheren Klasse, sprich Windschattenfreigabe, von Anfang an eher aussichtslos war.

Beide Teams des DLC Aachen sind sehr zufrieden mit ihrer Bundesliga-Saison. 2015 möchten sie sich weiter in der Liga etablieren, ein paar Plätze in der Tabelle hochklettern und zeigen was in ihnen steckt.

Kristina Ziemons mit einem spektakulären Debüt beim Ironman Switzerland

Kristina Ziemons erreichte beim Ironman Switzerland in Zürich einen starken achten Rang im Feld der Frauen, gleichbedeutend mit dem zweiten Platz bei den Amateuren. Sie setzte damit gleich bei ihrer ersten Langdistanz eine Marke im Bereich der erweiterten internationalen Spitze. Die bekannt starke Läuferin brillierte mit einer starken Zeit von 9:42:33 Stunden über die Strecken 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren und den Marathon. Grundstein für dieses starke Ergebnis bildete die beeindruckende Marathonzeit von 3:14 Stunden, die im Feld aller Amateure und Profis die

drittschnellste Zeit insgesamt war.

Die Reise nach Kailua-Kona kann Ziemons gemeinsam mit ihren Teamkollegen Nora Honke und Thomas Schulte antreten, die sich bei der Ironman-EM in Frankfurt die Tickets für Hawaii (11. Oktober) sicherten. Bei schwülem Wetter konnten sich die Athleten dort darauf vorbereiten, was sie, noch intensiver, an Temperaturen und Luftfeuchtigkeit auf Hawaii erwarten wird. Nora Honke qualifizierte sich als 24. der Gesamtwertung und Dritte ihrer Altersklasse in 10:17:46 Stunden. Thomas Schulte erfüllte sich nach der

knapp verpassten Qualifikation 2013 in 9:00:52 mit Platz 32 in der Gesamtwertung und Rang 7 seiner Altersklasse den Traum von Hawaii.

Erstmalig als „Ironman“ ins Ziel kamen auch Björn Kopac (in Zürich) und Tobias Barth (in Frankfurt/beide DC) und Josef Kunze (in Frankfurt/Brand). Mittlerweile haben sich von den Aachener Vereinen schon fünf Athleten für die WM auf Hawaii qualifiziert, da sich auch Christian Decker (in Südafrika) und Markus Ganser (in Lanzarote) vom Brander SV schon früh in der Saison ihre Qualifikation gesichert hatten.

Abschluss Triathlonsaison – E-Mail von Peter vom 09.09.2014

Liebe Mitglieder,

seit dem letzten Rennen am Sonntag den 07.09.2014 in Xanten (Verbandsliga Süd), sind die Liga-Wettkämpfe 2014 vorbei.

Neben dem Aufstieg der 2. Damenmannschaft in die NRW-Liga dieses Jahr, konnten darüber hinaus alle Mannschaften des DLC die Klasse halten!

Bedenkt man, dass wir zwei 2. Bundesligamannschaften haben und die Aufstiege erst letztes Jahr erfolgten, ist dies ein großartiger Erfolg.

Der Erfolg ist möglich, weil wir eine breite Basis haben, dazu gehören engagierte Athleten, Trainer und Betreuer.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei all denen herzlich bedanken, die in welcher Funktion auch immer zu diesem Erfolg beigetragen haben.

Kurzzusammenfassung:

Damen

DLC I 2. Bundesliga 7. Platz

DLC II Regionalliga 3. Platz **AUFSTIEG** in die NRW Liga

Herren

DLC I 2. Bundesliga 11. Platz

DLC II NRW-Liga 11. Platz

DLC III Verbandsliga (S) 7. Platz

Peter Fechter - Vorsitzender DLC Aachen

25 Jahre Triathlonabteilung im DLC Aachen

Gründungsbeschluss 10. Mai 1989

Eine beeindruckende Erfolgsgeschichte

In diesem Jahr kann die Triathlonabteilung des DLC-Aachens – auf eine nunmehr 25-jährige offizielle Vereinsaktivität zurückblicken, die zu einer anfangs nie für möglich gehaltenen Erfolgsgeschichte wurde.

Bereits um 1985 entstand unter Christoph Mosler im Bereich der RWTH Aachen eine „Interessengruppe Triathlon“, in der sich etwa 10 „Hobbysportler und Sportlerinnen“, darunter die spätere mehrfache deutsche Meisterin Simone Mortier, zusammenschlossen, um sich dieser damals noch recht neuen und exotischen Sportart zu widmen. Anfangs noch ohne festes Reglement und mit von Veranstalter zu Veranstalter unterschiedlichen Wettkampfstrecken, kam es im Verlauf der Jahre 1986/1987 und nach Gründung der DTU mit ihren untergeordneten Landesverbänden zur Schaffung einer ordnungsgemäßen Wettkampfordnung. Ebenso wurde aus versicherungstechnischen Gründen die Notwendigkeit eines Startpasses für offizielle Veranstaltungen festgelegt.

Diesem konnte allerdings nur beantragen, wer Mitglied in einem der DTU angeschlossenen Verein oder Vereinsabteilung war. Da dies im Rahmen der Hochschule nicht möglich war, schlossen sich die meisten der aktiven RWTH-Triathleten dem DLC an, wo gleichzeitig bereits einige bisher primär dem Laufsport zugeneigte Mitglieder auf Anregung von Dieter Gilles sich ebenfalls dieser neuen Disziplin widmeten.

Dieser hatte die Idee des Triathlons während seines Sportstudiums 1983/1984 an der Europäischen Sportakademie in Trier (ehemalige Fachschaft an der Universität Trier) aufgenommen, wo er in Kontakt zu Klaus Klaeren, einem bekannten und erfolgreichen Triathleten der ersten Stunde, stand. Derart motiviert warb er für die Einführung dieser Sportart im DLC Aachen als Alternative für alle Ausdauer-Vielseitigkeitssportler.

Anfangs noch belächelt wagten sich daraufhin ein paar mutige Läufer des DLCs wie Axel Beckers, Walter Calles Klaus Kraneis, Hermann Hartmann oder Theo Düsterwald an die ersten Wettkämpfe wie beispielsweise 1983 und 1984 in Gerolstein. Dieser Wettkampf war damals noch ein richtiger Hätetest, da noch weitestgehend ohne Neoprenanzug geschwommen wurde und man die Kühle des Waldsees noch lange Zeit auf der Radstrecke in sich spürte.

Als Werbung für diese neue Sportart wurde auf Initiative von Dieter Gilles 1983 und 1984 auch innerhalb des DLCs ein „inoffizieller“ Triathlon in Aachen veranstaltet, wo man 1983 in der Südhalle bzw. 1984 in der Gallwitzkaserne schwamm, um dann nach neutralisierter Zeit ab dem Waldstadion drei Runden mit dem Rad zu fahren, die jeweils über die Monschauer Straße hinauf bis zur Abzweigung Grüne Eiche, weiter über den asphaltierten Waldweg nach Köpfchen und schließlich abwärts die Eupener Straße bis zum Cafe Middelberg und über den I. Roten Haag-Weg wieder zurück zum Waldstadion verliefen – alles natürlich „ordnungsgemäß“ nur auf den

vorhandenen Radwegen. Die Veranstaltung wurde dann mit zehn zu laufenden Außenrunden im Stadion komplettiert.

Auch der mit dem DLC befreundete Zollsportverein wagte sich an diese neue Sportart heran und organisierte in den Jahren 1983, 1984 und 1985 ebenfalls eine „inoffizielle“ Veranstaltung mit Streckenverläufen über Sief und Raeren in die nahe Eifel.

Bei diesen teilweise kuriosen Veranstaltungen entwickelten sich von Anfang an auch die ersten Kontakte zwischen dem DLC und der Hochschulgruppe, was dann im Jahr 1987 schließlich zum oben erwähnten Anschluss der RWTH-Triathleten an den DLC führte, leider ohne Simone Mortier, die sich für die eigenständige Triathlongruppe der Sporthochschule Köln entschieden hatte, aber dennoch die meisten Trainingseinheiten mit dem DLC absolvierte. Noch im gleichen Jahr wurde der DLC als Ganzes im TVNRW angemeldet und die ersten Planungen für die Zukunft gemacht.

Ebenfalls 1987 konnte durch beruflich bedingte Kontakte von Dieter Gilles mit dem damaligen Leiter der Sportausbildung bei der Aachener Bundeswehr, Dr. Klaus Wallner (†), ein Vertrag zwischen dem DLC und der

Standortverwaltung zwecks Nutzung der Schwimmhalle in der Gallwitzkaserne unterschrieben werden, die dem Verein seitdem für wöchentliche Trainingszeiten zur Verfügung stand.



Triathlongruppe des DLC 1988

In den Jahren 1987 und 1988 nahmen dann die ersten DLC-Triathleten und Hochschulangehörige an den Hochschulmeisterschaften in Darmstadt bzw. in Münster mit großem Erfolg teil. Auf Vorschlag einer der damaligen Sponsoren, Radsport Ludger Vinke aus Aachen-Brand, kam es darüber hinaus jeweils im November 1988 und 1989 zu einem so genannten Wintercross-Triathlon, bei dem nach anfänglichem Schwimmen in der Brander Schwimmhalle und

Zeitneutralisierung mehrere Runden im Brander Wald und im angeschlossenen Truppenübungsplatz mit dem MTB zu fahren und anschließend auch die Laufrunden zu absolvieren waren. In den folgenden beiden Jahren 1990 und 1991 wurde daraus eine reine Mountainbike-Veranstaltung.

Rasant steigende Mitgliederzahlen im Bereich der aktiven Triathleten und zunächst noch wenigen Triathletinnen sowie dem damit verbundenen erhöhten Finanz- und Verwaltungsaufwand des Gesamtvereins für Startkosten und Materialzuschüsse, aber auch zunehmende Differenzen mit dem damals noch konservativ ausgerichteten und eigentlich nur dem Laufsport zugeneigten Vereinsvorstand, bewogen Dieter Gilles dazu, den Antrag für eine eigenverantwortliche Triathlonabteilung zu stellen. Trotz anfänglich großer Bedenken wurde schließlich Anfang 1989 seitens des Gesamtvorstands grünes Licht für eine solche Abteilung gegeben, offensichtlich wohl auch, um einen zunehmenden Mitgliederschwund bei den Läufern mit einem gleichzeitig starkem Mitgliederzuwachs bei den Triathleten zu kompensieren. Damit konnte die Gründung der Triathlonabteilung im DLC Aachen erfolgen, die mit Beschluss der Mitgliederversammlung vom **10. Mai 1989** und der Aufstellung einer ersten eigenen Abteilungssatzung in Kraft trat. Der erste Abteilungsvorstand bestand nun aus dem Abteilungsleiter Dieter Gilles,

dem Geschäftsführer Erich Meyer, dem Kassenführer Peter Hoffmann, dem Sportwart und zugleich Hochschulobmann Holger Minke sowie dem Pressewart Andreas Syska. Die Leistungsträger jener Zeit waren unter anderem (alphabetisch – ohne Wertung) Gereon Ammermann, Stefan Böker (Bundesligaschwimmer vom ASV), Axel Bürck, Matthias Dreger, Nobert Effertz (Leistungsschwimmer vom SC Aachen 71), Frank Emde, Frank Füssl, Andreas Günster, Volker Herskamp, Andrés Keve, Jürgen Lassen (†), Jochen Loeber, Holger Minke, Norbert Nelson, Gerrit-Jan Riemer, Michael Speldrich und viele mehr.

Derart gestärkt und motiviert nahmen dann im Frühjahr 1990 mehrere Triathletinnen und Triathleten an dem vom TVNRW unter der organisatorischen Leitung von Michael Fieberg und der sportlichen Leitung von Klaus Klaeren stehenden zweiwöchigen Trainingslager in Rosas an der katalanischen Küste unweit der französischen Grenze am Fuße der Pyrenäen teil. Damit wurde der sportliche Grundstein für eine weitere erfolgreiche Saison gelegt.

Nachdem im Abteilungsvorstand Roland Augustin den bisherigen Geschäftsführer Erich Meyer und Thomas Malies den bisherigen Pressewart Andreas Syska ablöste, wagte man sich noch im gleichen Jahr auch an die Ausrichtung eines Duathlons, um den „Wasserscheuen“ aber auch allen Aktiven für die Zeit bis

zum eigentlichen Beginn der Wettkampfsaison eine weitere Startmöglichkeit zu bieten. Veranstaltet wurde dieser am Schulzentrum Laurensberg-Hand, von wo aus man eine Runde über die Seffenter Höhen fahren und anschließend über die Laurensberger Feldwege laufen musste.



Triathlonmannschaft des DLC mit dem Leiter des Kölner Orgateams Klaus Klaeren bei den NRW-Meisterschaften 1990 am Fühlinger See

Im Frühjahr 1991 trat Dieter Gilles als Abteilungsvorsitzender sowie als Leiter des Schwimmtrainings in der Gallwitzkaserne zurück, da er sich diesen Verpflichtungen aus beruflichen Gründen (Selbstständigkeit) nicht mehr mit vollem Einsatz widmen konnte. Er übergab seinem Nachfolger Roland

Augustin eine gut aufgestellte Abteilung mit etwas über 60 Mitgliedern, was damals schon einen Großteil des Gesamtvereins ausmachte.

Dieser profitierte dabei schließlich auch von den Laufleistungen der Triathleten, die doch oft und zahlreich bei den verschiedenen jährlichen Laufwettbewerben wie beispielsweise dem traditionellen Aachener Winterlauf vertreten waren und damit den DLC qualitativ und quantitativ verstärkten.

Höhepunkt des gleichen Jahres war im August auf Initiative und unter Leitung von Peter Hoffmann sowie unterstützt von der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Heinsberger Land die erstmalige Ausrichtung des so genannten „Euroman“ am Lago la Prelo in Hückelhoven-Heinsberg. Diese als Mittelstrecke (damals eine eigenständige Wettkampfform) ausgerichtete Veranstaltung wurde ab 1993 vom DLC in Zusammenarbeit mit dem Schulamt der Stadt Heinsberg ausgerichtet und etablierte sich bis 2002 zum festen Bestandteil des Wettkampfkalenders. Dieser „Euroman“ hatte in seinen Anfangsjahren den Charme einer fast familiären und überschaubaren Veranstaltung, an dem sich der DLC vor allem deshalb beteiligt hatte, weil es in Aachen keinen See gab und man für den Umfang und die Größe einer solchen Veranstaltung von

geschlossenen Schwimmhallen absehen wollte. Später wurde der „Euroman“ um die offizielle olympische Distanz sowie auf Wunsch des Schulamtes auch um den Volks-Jedermann- und den Nachwuchstriathlon ausgeweitet. Nach dem beruflich bedingten Weggang von Peter Hoffmann nach München übernahm von 1996 bis 2002 Roland Augustin die organisatorische Leitung.

Unter der Abteilungsleitung von Roland Augustin hielt der stete Aufschwung im DLC an und zum Jahreswechsel 1992/1993 zählte die Abteilung bereits 106 Mitglieder und war damit einer der größten Vereine/Abteilungen innerhalb von NRW. Erfreulich dabei war, dass ab 1992 verstärkt auch Frauen zur Abteilung stießen, woraufhin im gleichen Jahr der Vorstand um die Position einer Frauenwartin erweitert wurde, die dann als erste Hege Iden bekleidete. Beate Grimm vom Radsportverein Zugvogel 09 Aachen konnte als Radtrainerin und Aktive für die Frauengruppe angeworben werden.

Die Begeisterung und der Bedarf für den Triathlonsport war zu jener Zeit im Großraum Aachen derart gewachsen, dass sich auch in anderen Vereinen Triathlonabteilungen gründeten, so unter anderem in Würselen, Eschweiler und durch die bis dato DLC-Mitglieder Michael Suchodoll, Michael Speldrich und Norbert Nelson auch im Brander Schwimmverein (BSV). Zur Triathlon-Abteilung im BSV pflegt der DLC bis zum heutigen Tage eine intensive sportliche und kameradschaftliche Verbindung.

Innerhalb von NRW kam es 1992 zur Gründung einer NRW-Liga sowie einer Senioren-Liga, bei der die DLC-Triathlonabteilung von Anfang an mit einer Mannschaft erfolgreich in der NRW-Liga vertreten war. Im gleichen Jahr konnten besonders Gerrit-Jan Riemer als Studentenweltmeister mit der deutschen Mannschaft und Holger Spiegel mit Platz 101 auf Hawaii hervortreten. Aber auch die Ausrichtung des seit 1990 durchgeführten DLC-Duathlons wurde bis 1993 noch beibehalten.

Einige Jahre lang plätscherten nun die Abteilungsaktivitäten ohne spektakuläre Besonderheiten auf gleichem Niveau weiter. Erst Holger Spiegel sorgte 1998 für einen weiteren

Höhepunkt: ihm reichte nämlich der einfache Ironman auf Hawaii nicht mehr und er startete deshalb im Ultraman-Triathlon auf Hawaii über die mörderischen Distanzen von 10 km Schwimmen, 420 km Rad und 84 km Laufen, verteilt auf 3 Tagesetappen, wo er sich den inoffiziellen Weltmeistertitel erkämpfte und einen bis heute gültigen Streckenrekord aufstellte! Drei Jahre später gewann er beim „Inferno-Triathlon“ im Berner Oberland, wegen seinen extremen Höhendifferenzen einer der härtesten Veranstaltungen weltweit, die Silbermedaille.

Im gleichen Jahr wurde mit der Einführung des so genannten „Next Generation Kinder- und Jugendtriathlons“ auf dem Areal der Gallwitzkaserne ein neues Kapitel eröffnet, der seitdem zu einer festen Einrichtung geworden ist. Daraus entwickelte sich später die Idee für die Gründung einer Jugend- und Nachwuchsgruppe innerhalb der Triathlonabteilung, die dann von 2003 bis 2008 von Judith Schwarz (später verheiratete Spennes) und Ralf Spennes sowie ab 2005 zusätzlich von Mariam Rad (später verheiratete Kreusing) und Bastian Kreusing geleitet wurde.

Ab 2009 teilten sich dann Jonas Albers und Karla Verschoote das Jugendtraining und seit 2012 Karla Verschoote mit Max Schöpping. Mehrfach wurden von den Leitern der Jugendgruppe Frühjahrstrainingslager in Bütgenbach oder Bernkastel-Kues organisiert, die als Basis für eine sportliche Grundlage und den

Zusammenhalt des Nachwuchses für die jeweilige Saison dienen sollten. Im Verlauf der Jahre hatten sich in dieser Nachwuchsgruppe neben vielen anderen vor allem die Brüder Florian und Bastian Orthen hervorgetan, die sich 2005 für die deutsche Jugendmeisterschaft qualifizieren konnten.



Kinder- und Jugendgruppe der DLC-Triathlonabteilung

Im Jahr 2000 übernahm Torsten Rehrmann von Roland Augustin, der später als hauptamtlicher Geschäftsführer zur NADA wechselte, die Triathlonabteilung, auf dessen Initiative im Jahr 2002 unter anderem auch die Neuausrichtung der Abteilungssatzung und damit auch der

Neuaufstellung des Vorstandes und der Jugendgruppe fielen. Die Mitgliederzahl stieg in diesem Jahr auf 131 Triathleten an, dem 96 Leichtathleten im Gesamtverein gegenüberstanden.

Trotzdem konnten mit der Triathlon-Mannschaft keine herausragenden Erfolge mehr erzielt werden und die Mannschaft wurde ab 2004 vom Ligawettbewerb zurückgezogen. Lediglich Tobias Winnemöller machte in diesen Jahren mit zahlreichen Einzelstarts und guten Platzierungen auf sich aufmerksam und qualifizierte sich mehrmals hintereinander für den Hawaii-Triathlon.

Zwischenzeitlich war die Vorstandsarbeit in eine organisatorische und sportliche Leitung aufgeteilt worden und Torsten Rehrmann übernahm den Part des organisatorischen Leiters, dem ab 2007 Julia Seibert für die sportliche Leitung zur Seite gestellt wurde. Nachdem dann 2009 Martin Schoch die Leitung von Torsten Rehrmann übernommen hatte, war es das vorrangigste Ziel des neuen Vorstandes, wieder in den Ligabetrieb einzusteigen. Noch im gleichen Jahr wurde wieder eine Mannschaft angemeldet, die dann fünf Aufstiege in Folge schaffte: von der Landesliga Süd bis zum Aufstieg in die 2. Bundesliga im Jahr 2014. Damit ist die 1. Mannschaft der DLC-Triathlonabteilung der zweite Verein neben dem Kölner Triathlon-Team in

der Geschichte von NRW, die einen glatten Durchmarsch durch die Ligen geschafft hat.

Zwischenzeitlich hat im Jahr 2010 Thomas Schulte die Nachfolge der sportlichen Leitung von Julia Seibert angetreten. Noch im gleichen Jahr wurde eine zweite Mannschaft für den Ligabetrieb gemeldet, die ebenfalls einen Durchmarsch hinlegte und nach vier Aufstiegen in Folge 2014 in der NRW-Liga startete. Eine dritte Herrenmannschaft kämpft seit 2011 in der Verbandsliga-Süd des NRWTV. Auf Grund der wachsenden Mitgliederzahlen und weiterer Interessenten, die in der Triathlonliga starten wollen, hat der DLC Aachen für das kommende Jahr 2015 noch eine weitere Herrenmannschaft beim NRWTV in der Landesliga-Süd angemeldet.

Herausragende Einzelleistungen bei den Männern waren 2012 der Gewinn der NRW-Meisterschaft im Duathlon durch den damals 16-jährigen Florian Renneberg und die erfolgreiche Teilnahme von Andreas List und Gunnar Keitzel beim Ironman Hawaii 2013 sowie Thomas Schulte 2014.

Aber auch die Damen stehen dem in keiner Weise nach: 2010 erstmals am Start, stieg die erste Damenmannschaft ein Jahr später in die NRW-Liga auf, wo sie 2012 als Meister den Aufstieg in die 2. Bundesliga für 2013 schaffte und sich seitdem dort erfolgreich etabliert. Ein zweites Damenteam startet zugleich in der Regionalliga des TVNRW. Die

herausragenden Einzelsportlerinnen sind dabei Astrid Ganzow, 2013 Europameisterin beim Ironman in Frankfurt in der AK 30 sowie Weltmeisterin in der AK 30 auf Hawaii und ab der Saison 2014 ins Profilager gewechselt und ausgezeichnet mit dem Karlssiegel der Stadt Aachen, sowie Nora Honka und Kristina Ziemons, beide Hawaiifinisher 2014.



Teil der Ligamannschaft 2014 im Trainingslager am Gardasee

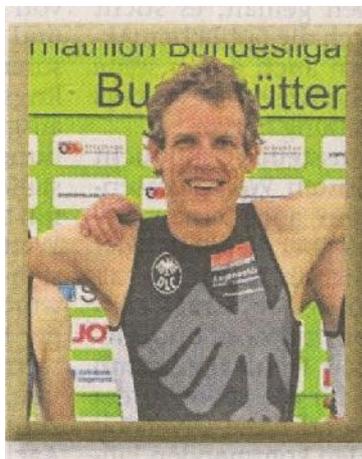
All dies ist allerdings erst möglich geworden, nachdem der Bereich des Triathlontrainings professioneller aufgestellt wurde. So konnte zum einen mit Lutz Müller ein sehr erfahrener Lauftrainer gewonnen werden, der zwei Mal pro Woche das Lauftraining leitet und zum anderen auch mehrere Schwimmtrainer verpflichtet werden, die das

Gruppentraining leiten und Schwimmtrainingspläne für die Individualisten schreiben. Darüber hinaus ist es nur durch die tatkräftige Unterstützung von zahlreichen Sponsoren möglich geworden, die einzelnen Mannschaften überhaupt im Ligabetrieb zu platzieren und dort so erfolgreich teilnehmen zu lassen.

Rückblickend lässt sich feststellen, dass es ein Glücksfall für den DLC war, sich in den 1980er Jahren trotz anfänglicher Bedenken für den Triathlonsport zu öffnen und die Athleten mit einer eigenständigen Abteilung zu unterstützen. Nach einem rasanten Zuwachs in den Anfangsjahren stagnierte zwar die Abteilung um die Jahrhundertwende auf hohem Niveau, bevor es dann ab 2009 zu einer wahren Leistungsexplosion kam. Derzeit sind die Aussichten für die Haltung dieses Levels weiterhin sehr gut, wodurch man also auf viele weitere Jahre voller sportlicher Höhepunkte im DLC hoffen kann.

Dieter Gilles, mit freundlicher Unterstützung durch Martin Schoch, im Oktober 2014

AZ 03.12.2014 - Thomas Schulte steht zur Wahl des Sportlers des Jahres



Thomas Schulte (Triathlon)

„Das Rennen war brutal, und ich habe mich sehr gefreut, mich trotz der brutalen Hitze durchgebissen zu haben“, sagte Thomas Schulte nach dem kräftezehrenden Rennen. Der Triathlet des DLC Aachen nahm als einer von sechs Athleten aus der Region an der Triathlon-WM teil. Er beendete den Ironman auf Hawaii auf Gesamtplatz 167 – das beste Ergebnis der hiesigen Starter beim härtesten Rennen. 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen waren absolviert. Und: der innere Schweinehund überwunden. . .

Aachener Zeitung 08.10.2014

6 Aachener beim Ironman auf Hawaii

Vom DLC Aachen: Kristina Ziemons, Nora Honke und Thomas Schulte



Heinz Roberts – AZ vom 20.08.2014

Ironman sagt der Langstrecke Ade

Mit 76 Jahren will Heinz Roberts vom DLC Aachen sportlich etwas kürzer treten

VON GÜNTER KIRSCHBAUM

Geilenkirchen. Heinz Roberts hat es seiner Gattin Inge versprochen. Der Ironman in Klagenfurt im Juli, den er mit dem Sieg in seiner Altersklasse beendet hatte, war sein letztes Rennen. „Über die Langdistanz“, schränkt der 76-jährige Triathlet gleich im nächsten Satz ein. So ganz will der Geilenkirchener, der im Trikot des DLC Aachen startet, nun doch nicht auf seine Passion verzichten. „Im Januar beginne ich wieder mit dem Training“, sagt Roberts. 2015 wird sein Name sicher wieder in den Starterlisten einiger Triathlons auftauchen. Über die Mittelstrecke. Die Ironman-Distanz (3,8 Kilometer Schwimmen, 120 Kilometer Rad, 42,195 Kilometer Laufen) ist aber für Roberts kein Thema mehr.

Nach dem Sieg in Klagenfurt hat sich sein Alltag verändert. „Jetzt trainiere ich ab“, beschreibt Heinz Roberts, wie er seinen Körper der geringeren Belastung anpasst. Und auch mental muss er sich auf die neue Situation erst einmal umstellen. „Ich bin erstmals in meinem Leben ohne Plan. Ohne Wettkampfplan.“

Biografie realisieren

Diese Einschränkung ist wichtig. Denn er hat sich noch einige Dinge vorgenommen, die er realisieren will. Seine Biografie beispielsweise. Die ist allerdings schon weit vorge-schritten. Auf 500 Seiten, gefüllt mit Text und Bildern, soll sein bisheriges Leben dargestellt werden. Heinz Roberts hat so gut wie alles dokumentiert, was Reisen und Sport betrifft. Die 29 Radtouren durch Europa ebenso wie die 13 Bergwanderungen in den Alpen und Nepal – wie beispielsweise die

Besteigung des 5000 Meter hoch gelegenen Mount-Everest-Basislagers. Da war Heinz Roberts 63 Jahre alt.

Roberts zog sich weitgehend aus dem Berufsleben zurück, als er 60 Jahre alt wurde. „Da habe ich beschlossen, Privatier zu werden“, erzählt er mit einem Lächeln auf den Lippen. Als Mitgesellschafter einer US-Firma wollte er sich „ganz dem Sport widmen“.

Wie ein Profi trainiert

„Im ersten Jahr habe ich wie ein Profi trainiert und zum ersten Mal die Qualifikation für Hawaii geschafft“, blickt er auf diese Zeit zurück. Zwei weitere Male schaffte er es, auf der US-Insel im Pazifik starten zu dürfen. Der Trainingsaufwand war enorm. Für einen Ironman investiert Roberts ein halbes Jahr Vorbereitung. 20 Stunden pro Woche und zwei Besuche im Fitnessstudio. Insgesamt beendete der Geilenkirchener 13 Ironman, 53 Triathlons, zwölf Marathons und 51 Volksläufe. Eine beachtliche Liste.

Allerdings stand der Triathlon lange Zeit nicht ganz oben auf seiner Beliebtheitsskala. Dieser Platz gebührt einer anderen Art von Fortbewegung. „Meine Passion ist Segeln“, räumt Heinz Roberts ein. „Und da das Hochseesegeln.“ Begonnen hat diese Liebe, als er drei Jahre lang in Hamburg gearbeitet hat. Zuerst waren da die Jollen auf der Außenalster. Die stellten auf Dauer aber keine Herausforderung für ihn dar. Letztlich waren es die Hochsee-Yachten, die ihn in den Bann zogen. Über 20 Jahre lang, bis ins Jahr 2004, war er Skipper der „Meilenfresser“ und kreuzte durch die Nordsee, die Ostsee, den Atlantik und die Karibik. Atlantik-



Macht auch auf dem Rennrad eine gute Figur: Heinz Roberts.

Foto: privat

überquerungen inklusive. Bis 2006 überführte er zudem Hochsee-Segler.

Doch Sport und Reisen werden die Biografie des Ehepaares Roberts auch weiterhin bestimmen. Auch wenn sie, wie es Heinz Roberts sagt, schon die ganze Welt gemeinsam gesehen haben. Und Reisen werden sie wohl auch noch gemeinsam zu einigen Triathlons. Maximal über die Mittelstrecke natürlich. Als seine größte Leistung bewertet Heinz Roberts aber etwas völlig anderes. „Ich bin seit 53 Jahren mit meiner Frau verheiratet.“ Ein Ausdauersportler eben.

Sylvesterlauf 2014 - Aachener Zeitung 10.12.2014

Lauf zum Jahreswechsel wird zum Renner

Teilnahme am Sylvesterlauf steuert auf großartige Teilnehmerzahl zu. Drei verschiedene Distanzen.

VON SVENJA PESCH

Aachen. Ein Paar Laufschuhe, eine Mütze, damit der Kopf bei möglicherweise winterlichen Temperaturen schön warm bleibt, und gezielte sportliche Vorbereitung – das sind neben der obligatorischen Anmelde­nummer die Dinge, um beim traditionellen Sylvesterlauf ganz vorne mit dabei zu sein. Zum 37. Mal findet der Lauf, der seit 1995 vom DLC Aachen (Deutscher Leichtathletik Club) organisiert wird, am Silvestertag statt.

Start und Ziel am Markt

Der Markt dient als Start- und Ziel­punkt, die Läuferinnen und Läufer passieren die Straßen und Gassen in der Innenstadt. Die Teilnehmer werden dabei in verschiedenen Gruppen eingeteilt. Den Auftakt macht der 2,2 Kilometer lange Schülerlauf um 14 Uhr, gefolgt vom Volkslauf über 4,8 Kilometer um 14.30 Uhr. Getoppt wird das Ganze mit dem Hauptlauf, der sich über zehn Kilometer erstreckt und für den um 15.30 Uhr der Startschuss fällt.

Dieses Jahr scheinen die Aache-

So kann man sich anmelden

Anmeldungen sind möglich online unter: www.dlc-sylvesterlauf.de, bei Intersport Drucks, Alexanders­traße 29.

Für Spätentschlossene gibt es die Möglichkeit, sich im „Tönchen“ im Rathaus am Markt nachzumelden.



Laden ein zum Sylvesterlauf: von links Gabriele Reiners, Helmut Thevis, Björn Kopac und Karin Feldmann vom DLC Aachen. Foto: Michael Jaspers

ner besonders lauffreudig zu sein, wie Karin Feldmann, Geschäftsführerin des DLC, erzählt: „Wir haben zu diesem Zeitpunkt noch nie so viele Anmeldungen gehabt wie dieses Jahr. Über die Hälfte aller zu vergebenen Startnummern sind bereits weg. 2014 Teilnehmer können zugelassen werden, über 1200 Menschen haben sich bereits einen Platz gesichert.“

Die Anmeldegebühr beträgt für die Kinder acht Euro, für die Erwachsenen 15 Euro. Auch am 31. Dezember selbst hat man die Mög-

lichkeit, sich vor Ort noch nach zu melden, allerdings geht das nur, wenn noch Plätze frei sind. Ein Teil der Einnahmen geht an das Projekt „Running for Kids“ von Peter Borsdorff, welches Eltern von kranken und behinderten Kindern beim Umbau einer behindertengerechten Wohnung sowie anderen Maßnahmen unterstützt. Die Geschäftsführerin hofft bei dem Lauf vor allem auf trockenes Wetter. Um die anfeuernden Zuschauer macht sie sich keine Sorgen: „Die Stimmung rund um den Markt ist

immer genial, da spielt das Wetter keine große Rolle. Angefeuert wird immer. Es ist ein toller Abschluss des Jahres und die Kulisse rund um das Rathaus ist einfach schön“, ergänzt sie.

Für das Team des DLC bedeutet der Lauf allerdings auch Stress. 150 Helferposten werden an diesem Tag an den diversen Stellen dafür sorgen, dass kein Teilnehmer vom Weg abkommt. Auf die Gewinner warten neben Urkunden und Medaillen auch verschiedene Sachpreise.

Es werden noch Helfer gebraucht!

Who is who.....

Name: Fabian Bekemeier

Alter: 20

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Laufen seit 2010, Triathlon seit 2011

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

Mein allererster Wettkampf: Westfalentriathlon 2011 in Dortmund

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:

Bis jetzt einige Halbmarathons, Sprint- und olympische Distanzen und eine Mitteldistanz.

Was macht Dich schnell?: Hunger

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Lesen, Fußball spielen

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: Früh aufstehen

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

In der Gruppe macht es noch viel mehr Spaß zu trainieren.



Who is who.....

Name: Stephan Kauert

Alter: 47

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: seit 1988

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: am liebsten mittags in Belgien Rad fahren. Da hat man Ruhe. Aus familiären und beruflichen Gründen jedoch oft abends rund um's Klinikum, weil ich in der Gegend wohne...

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Ja, ist aber leider schon 20 Jahre her.

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Mitteldistanz im August

Was macht Dich schnell?: nächtliche Ruhe vor den Kindern...kommt leider so gut wie nie vor.

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: Karten spielen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Unsere Nachbarn Janina und Marcus.

Es hat mir damals auch gefallen, somit war die Sache klar nach 20 Jahren Radsport.



Who is who.....

Name: Tobias Textor

Alter: 20

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Ich laufe eigentlich schon immer, und bei schönem Wetter hat es mich in den letzten Jahren auch auf dem MTB in den Pfälzerwald gezogen. Mit dem Schwimmen stand ich lange auf Kriegsfuß und habe daher damit erst vor ein paar Wochen richtig damit angefangen.

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

Summertime Triathlon, StrongmanRun, Pfälzerwald (Halb-)Marathon

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Bei schönem Wetter im heimatlichen Pfälzerwald (der Aachener Wald tut es aber auch) oder im Sommer bei strömendem Regen

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Bisher nur einen halben, ein ganzer kommt aber mit Sicherheit auch noch / Ja einer

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: In absehbarer Zeit eine Mitteldistanz, ein Marathon und den Tough Guy

Was macht Dich schnell?: Die Freude am Sport.

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Mit Freunden ein Bierchen trinken; gut essen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: In der Gemeinschaft macht das Training einfach mehr Spaß (und mein schlechter Schwimmstil ;))



Who is who.....

Name: Gerhard Bettermann

Alter: 24

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Seit etwa 2010

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

Aachener Engel, aber ich laufe viel zu selten bei größeren Läufen mit

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Joggen um Dreiländereck und Klinikum. Radeln daheim am Niederrhein, die Rotbachroute, 40km an Rhein, Emscher und Rotbach.. Schwimmen meist in der Westhalle

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:

Nein, bin bisher reiner Breitensportler

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Ziel wäre einen Triathlon zu absolvieren :)

Was macht Dich schnell?: Gute Musik oder ein schneller Laufpartner - oder die Aussicht auf Regen ;)

Was machst Du gerne (außer

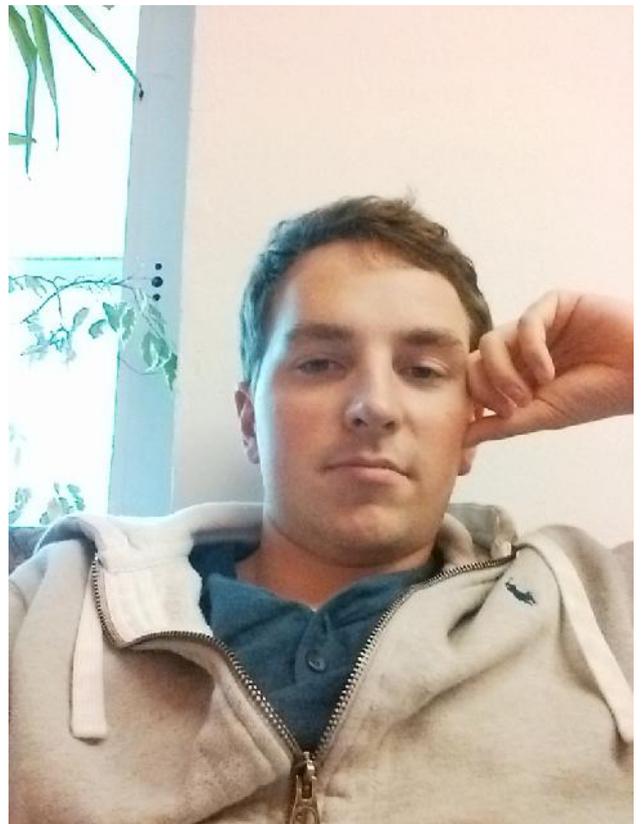
Laufen/Triathlon)?: Reisen, Medizin, Freunde, Familie, Kochen, Literatur

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: schwer zu sagen..

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: guter Ratschlag von meinem Arbeitskollegen Henning

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

Freue mich auf mein erstes Training mit Euch!



Who is who.....

Name: Sebastian Plum

Alter: 34

Wohnort: Aachen-Eilendorf

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Mit dem Ziel, den ATG-Winterlauf 2011 zu absolvieren, habe ich im Herbst 2011 angefangen regelmäßig zu laufen. Im Herbst 2012 trainierte ich wieder für den ATG-Lauf und hatte die Idee, auch mal einen Triathlon zu machen. Seitdem habe ich versucht, wöchentlich zu schwimmen und meine Technik zu verbessern. Als Kind war ich bis zum Alter von etwa 11 Jahren im Schwimmverein; seitdem war ich nicht mehr Kraul geschwommen.

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Inlandtriathlon 2013: Das Schwimmen im Blausteinsee und das Radfahren und Laufen durch die Felder, zum Teil mit Blick auf Tagebau und Kraftwerk hat mir unglaublich Spaß gemacht.

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Mein Ziel für 2014 ist es die Kurzdistanz beim Inlandtriathlon zu finishen. Mal sehen, was danach kommt. Am wichtigsten ist es weiter Spaß am Triathlon zu haben.

Was macht Dich schnell?: Ich bin (leider) nicht schnell. Deshalb ist mein Motto: Ich kämpfe nicht gegen die Uhr, nur für mich und gegen die Distanz.

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Zeit mit meiner Familie und Freunden verbringen; Mittagsschlaf; Kochen und Essen; Lesen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: In der Phase, in der ich mir in den Kopf gesetzt habe, einmal bei einem Triathlon mitzumachen, war Yannic Stollenwerk mein Arbeitskollege. Er hat mir den Tipp gegeben, freitags mal zum Schwimmtraining zu kommen.

Und das wollte ich noch sagen: Mit meiner Tochter habe ich letztes Jahr beim Familientriathlon „Next Generation“ teilgenommen. Das war für uns beide ein super Erlebnis; sie war so stolz und hat später noch so viel Energie aus diesem

Tag geschöpft. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal!



Who is who.....

Name: Rainer Räder

Alter: 46

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Laufen und Schwimmen seit Jugendtagen, aber mit großen Unterbrechungen. Radeln noch nicht wirklich.

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Winterlauf 2006 oder 2007. Da hat das, was ich mir vorgenommen hatte, genau gepasst.

Wo und wann läufst Du am liebsten?: Abends im Aachener Wald

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Nö.

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Die Klassiker in der Gegend. Aber (noch) kein Marathon.

Was macht Dich schnell?: Das wüsste ich auch mal gerne.

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Lesen, Gitarre oder/und Mundharmonika spielen, Motorrad fahren

Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?: Unkraut zupfen, spülen etc

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

Die Hoffnung darauf, dass ich regelmäßig und langfristig trainiere.

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

Da fällt mir so spontan nix ein.



Rainer beim MIRUAB 2014

Who is who.....

Name: Damian Reimers

Alter: 23

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Mutti sagt immer: „radeln konntest du schon bevor du laufen konntest.“ Schwimmen hab ich dann gelernt als ich beim Wochenendausflug in den Seerosenteich des botanischen Gartens gefallen bin. Naja, das Laufen blieb dabei irgendwie auf der Strecke...

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: In der Abenddämmerung mit dem letzten Tageslicht aus dem Wald raus (Radeln,Laufen). Sonst Frühschwimmen

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:

Den MTB Marathon am Rursee und zwei Volksdistanzen

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Schneller werden und Streckenlänge ausweiten

Was macht Dich schnell?: Nicht „schnell noch mal eben“ vorm Training den Bauch voll hauen

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: MTB fahren, Mehrtagestouren, lecker Essen mit Freunden

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

3 Monate lernen in der Klausurphase und ins nächste Semester ohne Ferien gehabt zu haben

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

Früher habe ich Mannschaftssport gemacht, da fand ich das Sport machen mit anderen und das ganze Drumherum schön. In einer Gemeinschaft macht Sport einfach viel mehr Spaß!

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

Die Trainings die ich bisher mitgemacht habe, haben mir echt viel Spaß gemacht. Hoffe das geht so weiter!



Who is who.....

Name: Christoph Zinnen

Alter: 38

Wohnort: Aachen / Burtscheid

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: seit 2010

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Jeder Lauf/Triathlon ist einzigartig und irgendwie schön ☺

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Rund um Aachen, wenn meine Freizeit es erlaubt, meistens morgens sehr früh (ca. 6:30 Uhr) oder abends sehr spät (ca. 21:30)

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Köln Marathon 2012 ; Triathlon mindesten einen pro Jahr seit 2010 (Volksdistanz)

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Dieses Jahr die erste Kurzdistanz schaffen

Was macht Dich schnell?: Rückenwind beim Bergabfahren

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Zeit mit meiner Familie teilen

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: Arbeiten ist leider ein Muss

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Feste Schwimmtrainingszeiten mit netten Leuten (kam sonst beim Training zu kurz)

Und das wollte ich noch sagen.....: Ich wünsche Allen viel Erfolg bei den Wettkämpfen.



Who is who.....

Name: Kenneth Oti

Alter: 38

Wohnort: Eilendorf

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: Ich laufe und fahre Fahrrad seit sechs Jahren und schwimme seit drei Jahren.

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Der „Triathlon XL Les Vosges“ in Frankreich

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Am liebsten schwimme ich in einem leeren Schwimmbecken, laufe abends und fahre bei schönem Wetter in Limburg (Niederlande) Fahrrad.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Marathon von Eindhoven 2013, 1/2Triathlon Les Vosges Relais (Fahrrad fahren und laufen) und 3/4 Triathlon Stein Relais (nur laufen)

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Ironman Frankfurt 2015

Was macht Dich schnell?: Das muss ich noch herausfinden.

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

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: Hmmmmm...schwer zu sagen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Weil der Cousin meiner Frau Mitglied ist.

Und das wollte ich noch sagen: Ich bin ein nigerianischer Niederländer und wohne noch nicht so lange in Deutschland, deswegen ist mein Deutsch noch nicht so gut.



Who is who.....

Name: Hermann Purtik

Alter: 57

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Sylvester-Lauf 2009, Radfahren im Urlaub, Schwimmen kann ja noch was werden

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Halbmarathon München im Sommer 2013

Wo und wann läufst/radelst/ Du am liebsten?: Aachener Wald

Schon Marathon gelaufen/Ultra absolviert?: Nein, kann aber noch was werden

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Ich schau mal wo der DLC überall am Start ist

Was macht Dich schnell?: Ein frisch gezapftes Erdinger am Ziel

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Einfach mal nichts tun

Was tust Du ungern?: Eigentlich gibt es da nicht viel

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

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

Die Laufgruppen am Montag und Mittwoch sind schon eine tolle Sache.



Hermann beim MIRUAB 2014

Who is who.....

Name: Lucas

Alter: 24

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: Seit 2003 im TriTeam Eberbach

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Schluchsee im Südschwarzwald, wegen der harten Radstrecke und der tollen Umgebung.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Schwimmen ist mir eigentlich egal, solange es keine Querschwimmer gibt. Am Radeln und Laufen ist ja das tolle, dass es überall geht. In der Nähe von Lausanne, wo ich mal studiert habe, gibt es im Jura eine Abfahrt vom Col de Marchairuz, auf der man außer in einer Kurve 600hm ohne zu bremsen vernichten kann.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Ja, seit 2009 in der Baden-Württembergischen Liga mit der SG Dettingen/Erms, davor Nachwuchscup.

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Mein Ziel ist die NRW Liga

Was macht Dich schnell?: Das macht jetzt der Lutz!

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Ski fahren, Tour, alpin und Langlauf, Klettern, eben alles was man in den Bergen so machen kann, Triathlon ist dafür die perfekte Basis. Im Herbst habe ich endlich meinen Plan, den Mont Blanc zu besteigen, umgesetzt.

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: Da fällt mir gerade nichts ein, offensichtlich mache ich zu selten Dinge, die mir keinen Spaß machen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Der Auslöser zur Suche eines neuen Teams war die Auflösung meiner Mannschaft in BaWü 2012. Am wichtigsten ist mir aber immer der Spaß am Training beim DLC mit den anderen Athleten, bei allem Ehrgeiz ist Triathlon ja immer noch ein Hobby. Mit der Frage nach dem Spaß am Training beim DLC habe ich mich ganz auf die Einschätzung von Christoph verlassen.

Und das wollte ich noch sagen.....: Meine ersten Laufeinheiten auf dem gehobenen DLC Niveau haben mich schon mal sehr gefordert und motiviert;)



Who is who.....

Name: Hamacher Marc

Alter: 25 Jahre

Wohnort: Aachen Brand

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Seit meiner Kindheit, mal mehr mal weniger!

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

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: In der Sonne egal wohin, wenn die Trainingspartner stimmen

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Schon mehrere Marathon & Triathlon nur zu meiner Kinder/ Jugendzeit (also schon etwas her) :-)

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Xanten 2014 & mal sehen was sich so ergibt

Was macht Dich schnell?: Mein innerer Schweinehund, wenn er nicht gerade wegläuft

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Arbeiten, mich mit Freunden treffen, Musik hören & vieles mehr

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: Faul auf der Haut liegen Fotos

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: :-) Ein nerviger Freund ;-) & das reichhaltige Angebot an Trainingszeiten um nicht immer alleine zu Trainieren!



Who is who.....

Name: Linus May

Alter: 10 Jahre

Wohnort: Herzogenrath / Hofstadt

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: seit ca. 5 Monaten

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

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

Ich fahre am liebsten Rad mit Papa und ich schwimme sonntags bei Luzie in Aachen.
Lauftraining fange ich jetzt an.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:

2 Duathlons (Aachen + Breinig) und 1 Triathlon in Willich

Geplante Wettkämpfe/Ziele?:

Next Generation und wenn ich groß bin: Ironman ☺

Was macht Dich schnell?: mein Rad

Was machst Du gerne (außer

Laufen/Triathlon)?: Handball spielen

Was tust Du ungern?: Zimmer aufräumen

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

Ich bin im April beim Triathlon in Brand Rad gefahren für eine Kinderstaffel und habe mich danach zum Next Generation Duathlon angemeldet, weil es so viel Spaß gemacht hat.

Dann habe ich mir gedacht, jetzt fehlt nur noch das Schwimmen!



Who is who.....

Name: Stephan Kanthak

Alter: 41

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Seit ich... Laufen: 16, Radeln: 10, Schwimmen: 10 ...bin

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Firmen-Datterich in Pfungstadt / Darmstadt

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

Laufen: hinter Klinikum Richtung Holland in den Sonnenuntergang hinein

Radeln: Richtung Maastricht / Kanäle um Maastricht herum

Schwimmen: Ulla-Klinger-Halle

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: mehrere Triathlons Sprintdistanz, Staffel

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: olympische Distanz, mindestens einmal im Leben 70.3

Was macht Dich schnell?: Ausreichend Schlaf, gesundes Essen und ein sorgenfreier Geist ;-)

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Wandern, Motorrad fahren, Ski-/Snowboard fahren, Reisen, Klettern, Lesen, Elektronik basteln

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: morgens früh aufstehen ;-), Haushalt versorgen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: endlich richtig Kraul lernen, Kontakt zu gleichgesinnten Sportlern, systematisches Training, Wettkampfvorbereitung



Who is who.....

März 2014:

Jungmitglied Felix

Liebe Mitglieder,

ich freue mich, Euch mitteilen zu können, dass der DLC ein neues Mitglied begrüßen kann:

Vor wenigen Tagen haben Imke und Holger Spiegel ihr drittes Kind bekommen!
Herzlichen Glückwunsch!

Karin

Jungmitglied Sverre Karl

Liebe Mitglieder,

wer hat gesagt, es gibt keine Kinder mehr!?!

Begrüßen wir noch ein neues Mitglied: Peter Fechter und Kristin Klotz sind vor einigen Tagen Eltern geworden!

Herzlichen Glückwunsch!

Karin

DLC - "Der Rennschuh"			51
Veranstaltungstermine - Laufen			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
04.01.2015	Ratingen	5/10 km AK/U20/18; 2,1 km U16/14; 1 km U12/10; 0,5 km Bambini	www.asc-ratingen.de
10.01.2015	Duisburg	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,6/0,6 km Jugend/Kinder	www.tuspo-la.de
10.01.2015	Gangelt	0,8/1,5/4,6/9,2 km alle AK	www.djk-gillrath.de
10.01.2015	Nettetal	10 km AK/Jugend; 2/1 km Jugend/Kinder	www.lc-nettetal.de
11.01.2015	Grevenbroich	5,75 km AK; 3,45/2,796 km U20/18; 2,311 km U16/14; 1,593 km U12/10	www.tvj.de
11.01.2015	Kevelaer	Marathon	www.lig-kevelaer.de
17.01.2015	Bergisch Gladbach	7,1/11,7 km AK/U20/18/16	www.sg-bockenberg.de
17.01.2015	Hinsbeck	4,02/7,5 km AK/U20/18; 2,56 km U16; 1,38 km U14; 1,38 km U12; 1 km U10	www.vfl-hinsbeck.de
17.01.2015	Essen	9,2/4,3 km AK; 4,3 km U18/20; 1,5 km U16/14; 0,85 km U12/10	www.tusem-leichtathletik.de
18.01.2015	Wegberg	4,2/10/21,1 km AK/U20/18; 4,2/10 km U16/14; 4,2 km U12/10	www.vsv-grenzland-wegberg.de
18.01.2015	Pulheim	5/42,195 km AK; 5 km U20/18; 5 km Jugend	www.staffellauf-pulheim.de
24.01.2015	Düsseldorf	7/14 km AK/U20/18; 2 km Jugend	www.dsd-online.de
24.01.2015	Dormagen	5,4/7,2 km Staffel 3x1,2 km AK; 5,4 km U20/18; 0,4/0,8/1,2/2,6 km U16/14/12/10	www.fc-straberg.de
24.01.2015	Essen	9,2/4,3 km AK; 4,3 km U18/20; 1,5 km U16/14; 0,85 km U12/10	www.tusem-leichtathletik.de
25.01.2015	Köln	5/10 km AK/U20/18; 1/5/10 km Jugend; 5 km Walking	www.helmuturbach.de
25.01.2015	Hilden	5/10 km AK; 5 km Walking; 1 km U16/14/12/10; 0,45 km Bambini	www.hildener-at.de
31.01.2015	Duisburg	5/10 km AK	www.asv-duisburg.de
31.01.2015	Grevenbroich-Neersen	5,1 km AK, 2,5 km U20-U16, 1,7 km U14, 1,2 km U12, 400 m U8, 300 m U6	www.sgnh-la.de
01.02.2015	Königswinter	15/5 km AK/AB U16/14; 1 km U12	www.insellauf.de
07.02.2015	Dieringhausen	5/10 km AK/ U20/18; 5 km U16	www.runningandmore.de
07.02.2015	Nettetal	12,5 km AK/U20/18; 3km ab U12; 1,5 km ab U10	www.lc-nettetal.de
08.02.2015	Köln	5/10/15 km AK/U20/18; 1/5/10 km Jugend; 5 km Walking	www.helmuturbach.de
08.02.2015	Hilden	5/10 km AK; 10 km Walking; 2 km U16/14/12/10; 0,45 km Bambini	www.hildener-at.de
14.02.2015	Mönchengladbach	5/10 km AK/U20/18; 5 km ab U10; 0,5 km Bambini	www.lg-moenchengladbach.de
22.02.2015	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1/5/10 km Jugend; 5 km Walking	www.helmuturbach.de
22.02.2015	Hilden	5/10 km AK; 10 km Walking; 2 km U16/14/12/10; 0,45 km Bambini	www.hildener-at.de
28.02.2015	Duisburg	7,5/15 km ab U 16	www.asv-duisburg.de

DLC - "Der Rennschuh"			52
01.03.2015	Leverkusen	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.rundumdasbayerkreuz.de
07.03.2015	Nettetal	15 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14/12/10	www.lc-nettetal.de
07.03.2015	Markt Indersdorf		
08.03.2015	Essen	14 km AK; 1,2 km U12	www.tvk-essen.de
08.03.2015	Düren	5/10 km AK/U20/18; 10/5/1,6/0,346 km Jugend/Kinder	www.duerener-stadtlauf.de
08.03.2015	Gangelt	5/10/21,1 km AK; 5 km U20/18; 2,5 km U16/14; 1 km U12	
08.03.2015	Erfstadt	5/10/21,1 km AK; 5/10 km U20/18; 5 km U16/14/12	www.donatuslauf.de
14.03.2015	Sonsbeck	7,880/3,98 km AK; 3,98/2,66 km U20/18; 3,98/2,66 km U16; 2,66/1,	www.sv-sonsbeck.de/leichtathletik
15.03.2015	Dinslaken	5/10 km AK/U20/18; 2,5 km U16/14/12/10	www.marathon-dinslaken.de
15.03.2015	Eschweiler	4/10/21,1 km AK/U20/18; 0,69 km U14/12/10; 0,3 km U8	www.your-sports.com
15.03.2015	Bergisch Gladbach	5/10/21,1/42,195 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14; 1/5 km U12	www.koenigsforst-marathon.de
15.03.2015	Erkrath	5 km/ 1/3 Marathon AK/U20/18; 5 km U16/14; 1 km U 12/10/9	www.tsvhochdahl.de
15.03.2015	Gummersbach	11,7/6 km AK U20/18; 3 km U16/14; 1,5 km U12/10	www.tv-huelzenbusch.de
20.03.2015	Köln	7,5 km ab U12	www.lig80.de
21.03.2015	Köln	5/10/21,1 km AK; 5/10 km U20/U18	www.volkslauf-koeln.de
21.03.2015	Kamp-Lintfort	5/10 km AK; Walking	www.wir4staedtelauf.de
21.03.2015	Titz	5/10 km; AK; 5 km U20/18; 1/2 km U16/14/12	www.slc-ameln.de
22.03.2015	Bad Godesberg	5,5/10 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.lav-bad-godesberg.de
22.03.2015	Krefeld	0,3 - 2,4 km U12	www.djk-vfl-forstwald.de
22.03.2015	Köln	3,2/6,5/10 km AK/ ab U 14	www.lt-dshs-koeln.de
28.03.2015	Duisburg	10/21,1 km AK; 0,4 km Bambini	www.asv-duisburg.de
29.03.2015	Düsseldorf	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12/10; 0,5 km Bambini	www.tg81.de
04.04.2015	Ruppichteroth	5/10,5/21,1 km AK; 5 km U20/18; 1,4 km U16/14; 1 km U12/10	www.tv1888.de
04.04.2015	Düsseldorf	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1,3 km U16/14/12; 0,4 km Bambini	www.lt-duesseldorf-sued.de
04.04.2015	Düsseldorf	7,5/10 km Walking und Nordic Walking alle Klassen	www.lt-duesseldorf-sued.de
06.04.2015	Kerpen	5/10 km AK; 1,3 km U20/18/16/14/12	www.stadtlauf-kerpen.de
06.04.2015	Alsdorf	5/10 km AK; 5 km U20/18/16/14/12/10	www.lt-alsdorf-ost.de
09.04.2015	Bonn	5/10 km AK/U20/18; 10 km ab U14; 5 km ab U 12	www.beueler10er.de
11.04.2015	Solingen	2x 50 km ab U 20	www.klingenpfadlauf-Solingen.de
12.04.2015	Ratingen Lintorf	5/10 km AK/U20/18/16/14; 2 km U14/12; 1 km U12; 0,8 km U10; 0,4	www.tus08lintorf.de

DLC - "Der Rennschuh"			53
12.04.2015	Köln	5/10km/10eM AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.helmuturbach.de
12.04.2015	Husum		
18.04.2015	Winnekendonk	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12	www.golddorflauf.de
18.04.2015	Gummersbach	5,6/10/21,1 km AK/U20/18; 2 km U12; 0,8 km Bambini	www.lg-gummersbach.de
18.04.2015	Lippetal		
19.04.2015	Düsseldorf	5/10 km AK; 5 km U20/18; 5 km U16/14; 2 km U12	www.duesseldorfer-brueckenlauf.de
19.04.2015	Bonn	21,1/42,195 km AK/U20/18	www.deutsche-post-marathon-bonn.de
19.04.2015	Korschenbroich	5/10 km AK; 1,4/5 km U20/18; 1,1/1,4 km U16/14/12	www.citylauf-korschenbroich.de
19.04.2015	Zülpich	5/10 km AK/U20/18; 2,1 km U16; 1,7 km U14; 1,7 km U12	www.tcz-leichtathletik.de
25.04.2015	Moers	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,4/1 km U16/14/12	www.moerser-tv.de
25.04.2015	Essen	5/10 km alle AK	www.tlv-germania.de
26.04.2015	Düsseldorf	42,195 km AK/U20/18	www.metrogroupmarathon-duesseeldorf.de
30.04.2015	Ratingen-Breitscheid	5/10 km AK/U20/18; 2,5/5 km U16/14/12/10; 0,8 km U8/ 0,4 km U6	www.tus-breitscheid.de
01.05.2015	Wesel	5/21,1 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12	
01.05.2015	Meerbusch	5/10 km AK; 5 km U20/18; 0,8/2,5 km U16/14/12	www.mailauf.de
02.05.2015	Bocholt	5/10 km AK/U20/18; 2,5/5 km U16/14/12	www.bocholter-citylauf.de
03.05.2015	Alfter	10/21,1 km AK/U20/18; 1,2 km U16/14/12; 0,6 km U10/08 u. jünger	www.alfterer-sc.de
03.05.2015	Bergisch Gladbach	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1,2 km U12	www.blau-weiss-hand.de
03.05.2015	Schermbeck	5/10 km AK/U20/18; 2/5 km U16/14/12; 0,35 km Bambini	www.svs-leichtathletik.de
03.05.2015	Frechen	5/10 km AK/U20/18; 1,8/5/10 km U16/14/12	www.frechener-fruehlingslauf.de
03.05.2015	Simmerath	4/10 km AK; 4 km U20/18; 1,1/0,6/0,3 km U16/14/12	www.hansa-simmerath.de
08.05.2015	Lindlar	4/10 km AK/U20/18/16/14; 4 km U16-U10; 2 km U16-U4; 0,6 km U12	www.lindlar-laeuft.de
08.05.2015	Neuss	5/10 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.asc-rosellen.de
09.05.2015	Geldern	2/5/10 km AK; 5 km U20/18; 2/5 km U16; 0,444/0,5/1/2 km U14/12	www.citylauf-geldern.de
09.05.2015	Simmerath	4,8/10 km AK; 4,8 km U20/18; 0,75 km U16/14; 0,5 km U12/10	www.Komet-Steckenborn.de
10.05.2015	Düsseldorf	5/10 km AK; 1,8 km U12	www.himmelgeist.de
10.05.2015	Bottrop	5/10 km w alle Klassen, 5 km Walking	www.adler-langlauf.de
10.05.2015	Köln	Walking	www.esv-gremberghoven.de
10.05.2015	Hürth	10/21,1 km + Kinderläufe	www.volkslauf-huerth.de
10.05.2015	Essen	6,8 + 1,7 km AK; 1 km Sch; 0,4 km Bambini	www.kkh.de/lauf

DLC - "Der Rennschuh"			54
13.05.2015	Köln	10 km AK	www.asv-koeln.de
13.05.2015	Sonsbeck	5/10 km AK; 5 km U20/18/16; 1,65 km U14; 1,25 km U12/10	www.sv-sonsbeck.de/leichtathletik
14.05.2015	Stolberg	10 km AK/U20; U12 Kinderläufe	www.lac-mausbach.de
16.05.2015	Neuss	4/8 km Senioren	www.djk-novesia-neuss.de
17.05.2015	Bergisch Gladbach	5/10 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.kirschbluetenlauf.de
17.05.2015	Bonn	5/10 km AK/U20/18/16/14; 0,8 km U12	www.melpomenebonn.de
22.05.2015	Wesel	7 km alle AK	www.hanse-citylauf-wesel.de
23.05.2015	Monschau	5/10/21,1 km AK/U20/18; 2 km U16/14; 1,1 km U12/100,3 km U8	www.vennlauf.de
23.05.2015	Brühl	5/10 km AK/U20/18; 2,1 km U16/14/12; 1,05 km U12	www.btv-leichtathletik.de
25.05.2015	Weeze	5/21,1 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12/10	www.tsv-weeze.de
30.05.2015	Essen	1/2/5/10 km AK	www.ayyoteam.com
30.05.2015	Biesfeld	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14; 2,1 km U12	www.union-blau-weiss-biesfeld.de
30.05.2015	Dormagen	5/10/21,1 km AK/20/18; 1,5 km U18/16/14; 0,8 km U12/10; 0,4 km U8	www.fc-straberg.de
30.05.2015	Monschau	5/14,065 km M/W20-80; 5 km U20/18; 1,5/0,5 km U16/14/12/10	www.tv-konzen-run-walk.de
31.05.2015	Emmerich	10 km MW20-80; 5 km U18+MW; 2 km U16+14; 1 km U12+10; 400m U8	www.tvelten.de
31.05.2015	Köln	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1/5/10 km U12	www.oh-lauf.de
03.06.2015	Bonn	10 km alle AK	www.bonn-laeuft.de
04.06.2015	Gummersbach	6/10 km AK; U20/18; 3 km U16/14/12/10	www.tv-strombach.de
04.06.2015	Moers	5/10/21,1 km AK; 1,3 km U20/18-U10; 0,5 km U8	www.tv-schwafheim.de
04.06.2015	Solingen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12/10	www.bergische-leichtathletik.de
05.06.2015	Monschau	4,2/10km AK/U20/18; Kinderläufe	www.bergwacht-rohren.de
06.06.2015	Uedem	5/10 km AK, 5 km U20/18; 1,5 km U16/14/12/10	www.uedemer-volkslauf.de
06.06.2015	Marmagen	5/10 km AK/U20/18; 2 km U16/14/12; 1 km U10	www.sportfreunde69.de
07.06.2015	Düsseldorf	5/10 km AK U20/18/16/14; 1,3 km Schülerlauf; 0,4 km Bambini	www.lt-duesseldorf-sued.de
07.06.2015	Duisburg	42,195/21,1 km MW20-80; 21,1km U16/14	www.rhein-ruhr-marathon.de
07.06.2015	Derichsweiler	5/10 km AK/U20/18; 1,2/5/10 km U16/14; 0,6 - 1,2 km U12	www.tv-derichsweiler.de
07.06.2015	Wesel	3x7,5 km/3x3,8 km alle AK/ 7,5 km Walker	www.dreiwiesellauf.de
12.06.2015	Dieringhausen	10 km AK/U20/18/16/14; 3 km U20/18/16/14/12/10; 0,8 km U10	www.runningandmore.de
12.06.2015	Emmerich	5 km alle AK	www.firmenfitness-niederrhein.de
12.06.2015	Essen	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14; 2,5 km U12; 1 km U10; 0,5 km U8	www.tlv-germania.de

DLC - "Der Rennschuh"			55
12.06.2015	Monheim	5/10 km AK/U20/18; 2/5 km U16/14/12	www.sg-monheim.de
12.06.2015	Kerpen-Horrem	5/10 km AK/U20/18; 5km U16/14; 1,5 km U12	www.horremer-abendlauf.de
13.06.2015	Neuss	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12/10; 0,4 km U8	www.neusser-sommernachtslauf.de
13.06.2015	Neukirchen-Vluyn	5/15 km AK/U20/18; 1 km U14; 0,5 km U8	www.donkenlauf.de
14.06.2015	Kempen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12/10	www.gdb-altstadtlauf.de
14.06.2015	Mülheim	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12/10	www.tengelmann-lauf.de
14.06.2015	Hennef	21,1 km ab U18; 10 km ab U12; 3,4/1,05 km U8/10	www.europawochelauf.de
14.06.2015	Wuppertal	10,6 km AK/U18/20; 10,6/1,85 km U16; 1,85 km U14/12	www.lg-w.de
14.06.2015	Remscheid	5/10 km AK/U20/18/16/14; 2 km U16/14; 1 km U12	www.remscheider-sv.de
14.06.2015	Aachen	4,4 km/10 km AK/U20/18; 4,4 km U16/14; 1 km U12	www.indehahn.de
14.06.2015	Erkelenz	3,2/5/10 km AK; 1,5 km U20/18/16/14; 1 km U12	www.tv-erkelenz.de
14.06.2015	Köln	400m - 6,6 km	www.kkh.de
14.06.2015	Erfstadt	5 + 10 km alle Altersklassen; 2,1 km U16/14/12	www.erfstadtlauf.de
18.06.2015	Düsseldorf	ca. 6,5 km	www.b2run.de
19.06.2015	Grevenbroich-Ne	5/10 km AK/U20/18; 1,665/0,8 km Schülerläufe	www.sgnh-la.de
19.06.2015	Bergisch Gladba	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1,3 km U16/14/12	www.ts79.de
19.06.2015	Schwalmtal	5/10 km AK; 5 km U20/18/16/14; 1 km U12	www.oscwaldniel.de
20.06.2015	Duisburg	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,5 km U16/14; 0,6 km U12	www.tuspo-la.de
20.06.2015	Euskirchen	4,6/10,35 km AK/U20/18; 3,45 km U16/14; 1,2 km U12/10	www.kreuzweingarten.de
20.06.2015	Roetgen	5/10/21,1 km AK; 5/10 km U20/18; 1,2/5 km U16/14; 0,6 km U12	www.tv-roetgen.de
20.06.2015	Goch	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14; 1,2 km U12	www.steintorlauf.de
20.06.2015	Kevelaer	8,2 km + Marathon	www.bigchallenge-deutschland.de
21.06.2015	Wegberg	42,195 km ab U20 + Marathon-Staffel ab U14	www.vsv-grenzland-wegberg.de
21.06.2015	Overath-Vilkerath	5,275/10,548 km AK/U20/18; 1,609/5,275 km U16/14/12	www.viertelmarathon.de
21.06.2015	Leverkusen	5/10/21,1 km AK/U20/18/16/14; 0,5/1 km Bambini	www.leverkusen-halbmarathon.de
23.06.2015	Gangelt	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14	
25.06.2015	Heimerzheim	5/10 km AK; 1 km U12; 0,4 km Bambini	www.LG-Heimerzheim.de
26.06.2015	Holzheim	4/8 km AK; 1,3 km U18/16; 0,6 km U10	www.sg-holzheim.de
27.06.2015	Eicherscheid	5/10/21,1 km AK; 5 km U20/18; 1,5 km U16/14; 0,6 km U12/10	www.germania-eicherscheid.de
27.06.2015	Essen	5/10 km AK; 1/2 km Schülerläufe	www.team-essen99.de

DLC - "Der Rennschuh"			56
27.06.2015	Troisdorf	5/10 km U14 - AK; 0,9 km U12	www.lt-spich.de
27.06.2015	Bad Münstereifel	5/11,2/19,4 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14; 1 km U12	www.powerrun.de
28.06.2015	Aachen	3/5/10 km km AK/U20/18/16/14; 0,8/0,4 km U12	www.benefizlauf.de
28.06.2015	Duisburg	5/10 km AK/U20/18; 1,8 km U16/14; 1,8 km U12	www.osc-rheinhausen.de
28.06.2015	Pulheim	10 km JG`98 u. älter; 5 km alle JG; 1,5 km bis JG `98; 0,5 km U8	www.abteillauf.de
03.07.2015	Hünxe	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12	www.tus-drevenack.de
03.07.2015	Köln	5,4/10,7 km AK/U20/18/16/14; 1,9/3,6/5,4 km U12; 0,6 km Bambini	www.lt-dshs-koeln.de
04.07.2015	Meerbusch	5/10 km AK/U20/18; 1 km Schüler	www.tus64.de
04.07.2015	Düsseldorf	21,1 km AK/U20/18	www.lg-himmelgeist.de
11.07.2015	Kreuzau	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,2 km U16/14; 0,8 km U12/10; 0,3 km U8	www.tvobermaubach.de
12.07.2015	Köln	5/10 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.helmuturbach.de
18.07.2015	Düren	5,06/10 km AKU20/18/16/14	www.btv1864.de
18.07.2015	Alpen	5/10 km AK/U20/18; 1,5/3 km U16/14/12	www.lg-alpen.de
25.07.2015	Duisburg	5/10/21,1 km AK; 10/21,1 km U20/18	www.rheinuferlauf.de
26.07.2015	Köln	5/10 km /10 Meilen AK/U20/18; 1/5 km U16/14; 1 km U12	www.esv-gremberghoven.de
01.08.2015	Eschweiler	4/10 km AK; 4 km U20/18; 1 km U16/14/12/10; 0,4 km U8; 0,2 km Bambini	www.die-10-km-von-duerwiss.de
02.08.2015	Solingen	bis 73,5 km alle Klassen	www.klingenpfadlauf-Solingen.de
02.08.2015	Düsseldorf	5/10 km w AK; 5 km w U20/18	www.deutsche-post-ladiesrun.de
07.08.2015	Stolberg	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,15 km U16/14; 0,75 km U12; 0,55 km U8	www.lac-mausbach.de
08.08.2015	Monschau	4,2/12,3 km Walking	www.monschau-marathon.de
09.08.2015	Monschau	42,195/ca. 56km/Marathon-Staffel AK U/10/18; 4,2 km U16/14/12	www.monschau-marathon.de
15.08.2015	Duisburg	5/10 km AK/U20/18; 1,23 km U16/14/12 ; 0,55 km Bambini	www.innenhafenlauf.de
15.08.2015	Heinsberg	5/14,065 km AK/U10/18; 1,5 km U16/14; 1 km U12	www.hauptsache-bewegt.de
16.08.2015	Köln	1/3 - 1/2 - 2/3 Marathon ab U14	www.lt-dshs-koeln.de
16.08.2015	Essen	5/10 km w AK; 5 km w U20/18	www.deutsche-post-ladiesrun.de
19.08.2015	Hürtgenwald	9,7 km ab M/W 20; 5,7 km ab U18; 1,2 km U16/14; 0,9/0,6 km U12/10	www.bosselbachlauf.de
22.08.2015	Hambach	5/10/21,1 km AK/U20/18; 2/5/10 km U16/14; 2/5 km U12	www.djk-loewe-hambach.de
22.08.2015	Engelskirchen	3,2/6,3/10 km alle Klassen; 4x0,8 km U7	www.asc-loope.de
23.08.2015	Hamminkeln	5/10 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.hamminkelner-sv.de
23.08.2015	Leichlingen-Witzl	3/11,3/21,1 km AK; 3/11,3 km U20/18/16/14; 1,6/3 km U12	www.sengbachlauf.de

DLC - "Der Rennschuh"			57
28.08.2015	Bergneustadt	9,2 km AK; 6,2 km U18/20; 3,2 km U12; Walking 6,2 km	www.stadt-bergneustadt.de
29.08.2015	Mülheim	5/10 km AK/U20/18; 5 km Walking; 2 km U16/14; 1 km U12	www.tsv-viktoria.de
29.08.2015	Niederzier	5,3/10/28,1 km AK/U20/18; Kinderläufe	www.tv-huchem-stammeln.de
30.08.2015	Köln	15 K M/F	www.asv-koeln.de
30.08.2015	Bottrop	Treppenlauf 5/6,5/10 km M/F; 5 km U14-U20; 1/1,8/2,6 km U8 -U12	www.tetraeder-treppenlauf.de
04.09.2015	Bonn	6,3/9,4 km alle Klassen	www.beueler10er.de
05.09.2015	Scheven	3/10,4 km AK U20/18; 1,5 km U16/14; 1,5/0,6 km U12	
05.09.2015	Kleve	3,782/7,5 km AK; 3,782 km U20/18; 1,923 km U16/14; 0,8 km U12	
05.09.2015	Eschweiler	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,2 km U16/14; 1,2 km U12; 0,3 km U10	www.mc-eschweiler.de
05.09.2015	Essen	7 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.isenburglauf.de
05.09.2015	Leverkusen	5/10/21,1/42,195 km AK; 5 km U20/18/16/14; 2,6 km U12	www.tsvbayer04.de
06.09.2015	Schermbeck	21,1 km ab U20	www.svs-leichtathletik.de
06.09.2015	Wachtendonk	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1,5/0,5 km U12	www.niersrunners.de
06.09.2015	Solingen	2/5/10/21,1 km AK/U20; 2/5/10/21,1 km U18; -10 km U16; - 5 km U12	www.solingersport.de
06.09.2015	Düsseldorf	10 km AK; 4 km U20/18; 2,2 km U16/14	www.stadtwerkeduesseldorf-koela
11.09.2015	Xanten	5/10 km AK/U20/18; 1,5/5 km U16/14; 1,5 km U12/10; Bambini	www.tusxanten.de
11.09.2015	Bergisch Gladbach	3/10 km alle Klassen	www.blau-weiss-hand.de
12.09.2015	Essen	5/10 km AK; 2,5 km U16/14; 1 km U12; 0,4 km Bambini	www.welterbelauf-zollverein.de
12.09.2015	Düren	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2/5 km U16/14/12/10; 1 km U12	www.duerenertv.de
12.09.2015	Heiligenhaus	5/10 km AK/U20/18; 1 km U16/14; 0,4 km U12	www.ssvg-heiligenhaus.de
12.09.2015	Engelskirchen	5/10 km AK/U20/18; 1,6/5 km U16/14; 1,6 km U12; 0,6 km Bambini	www.leichtathletik-in-engelskirchen.de
12.09.2015	Nütterden	5/21,1 km AK/U20/18; 1/2 km U16/14/12	www.leichtathletik-nuetterden.de
13.09.2015	Oberhausen	5,2/7,5/10/15/21,1 km Walking	www.otv1873.de
13.09.2015	Mönchengladbach	5/1/21,1 km AK; 5 km U20/18; 2,2 km U16/14/12	www.newlauf.de
13.09.2015	Köln	10 km AK/U20/18; 1/10 km U16/14; 1 km U12; 0,5/1 km U8	www.tfg-koeln.de
18.09.2015	Weeze	5 km alle Klassen	www.tsv-weeze.de
18.09.2015	Wipperfürth	4,7/9,3/4x1,7 km AK/U20/18; 1,7/4x1,7 km U16/14; 0,88 km U10/8;	www.stadtlauf-wipperfuerth.de
19.09.2015	Kommern	5 + 10 km AK U20/18, 5 km AK U20/18; 1,2 km U16/14; 800 m U12	www.vflkommern1960.de
19.09.2015	Bedburg	4/10 km AK; 2 km U20/18/16/14; 0,5 km U12	www.bedburger-citylauf.de
19.09.2015	Wuppertal	5/10 km AK; 1,85/5 km U20/18/16/14; 1,85 km U12	www.lc-wuppertal.de

DLC - "Der Rennschuh"			58
19.09.2015	Essen	2,5/5 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.onkolauf.de
19.09.2015	Brüggen	5/10 km AK/U20/18; 1,25/5 km U16/14/12	www.turabrueggen.de
20.09.2015	Köln	5/10/21, 1 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.llg80.de
20.09.2015	Hilden	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12	www.lg-hilden.de
20.09.2015	Königswinter	14/6 km AK/U20/18/16/14; 0,5 km U12	www.loewenburglauf.de
25.09.2015	Dormagen	3,1/7 Meilen AK/U20/18/16; 3,1 Meilen U14/12	www.sg-zons.de
26.09.2015	Wesel	2,5/5/10 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.hanse-citylauf-wesel.de
26.09.2015	Düren	5/10 km AK/U20/18; 2/5 km U16/14; 1/5 km U12; 0,4 km Bambini	www.atv1883.de
26.09.2015	Mönchengladbach	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14/12/10	www.lg-moenchengladbach.de
26.09.2015	Wesseling	21,0975 km/7 Meilen AK/U20/18/16/14	www.asv-wesseling.com
26.09.2015	Duisburg	5 + 10 km AK U20/18, 5 km U16/14; 1 km U12	www.lichterlauf.bunert.de
27.09.2015	Düsseldorf	6,5/11,5 km AK; 6,56 km U20/18; 2,12 km U16/14; 1,609 km U12/10	www.sk1906.de
27.09.2015	Erftstadt	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12	www.citylauf-erftstadt.de
27.09.2015	Essen	5/10 km AK; 2,6 km U20/18; 2,6 km U16; 1,3 km U14/12/10	www.ruhr-hoehenlauf.de
27.09.2015	Köln	10 km ab M/W15; 5 km alle Klassen; 2,5 bis M/W15; 0,5 km U8	www.bickendorf-lauf.de
27.09.2015	Burscheid	3/10 km alle Klassen; 1 km U16/14/12/10	www.stadtsportverband-burscheid.de
27.09.2015	Gummersbach	4/10 km AK/U20/18; 2 km U16/14/12; 0,6 km Bambini	www.lg-gummersbach.de
27.09.2015	Siegburg	4/10 km AK; 10 km U20/18; 2,5 km U16/14/12; 0,5 km Bambini	www.LAZ-Sport.de
03.10.2015	Kamp-Lintfort	9/10/11/12/20/30/32/2x21,1/42,195 km M/F	www.wir4staedtelauf.de
03.10.2015	Essen	14,2 km AK/U20/18	www.team-essen99.de
03.10.2015	Krefeld	5 km AK/U20/18; 1,308 - 0,3 km Schülerläufe	www.herbstcross.de
04.10.2015	Köln	21,1/42,195 km AK/U20/18	www.rheinenergiemarathon-koeln.de
04.10.2015	Jülich	5/10 km AK/U20/18; 1 km Kinderläufe	www.bsq1963.de
10.10.2015	St. Augustin	5/10 km AK/U23/18; 0,8/5/10 km U20/14; 0,4/0,8/5 km U12/10; 0,4/10 km U8	www.tvhangelar.de
10.10.2015	Essen	8,5/15 km Walking	www.tusem-leichtathletik.de
10.10.2015	Gillrath	4/10/21,1 km alle AK	www.djk-gillrath.de
11.10.2015	Essen	42,195 km ab M/W20	www.rwe-marathon.de
17.10.2015	Viersen	5/10 km AK/U20/18; 7 km Nordic-Walking; 5 km U16; 1,2 km U14; 1 km U12	www.lg-viersen.de
17.10.2015	Simmerath	10 km AK; Staffel 2x 5 km U20 - U12	www.Komet-Steckenborn.de
18.10.2015	Weilerswist	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,2 km U16/14; 0,8 km U12/10/9	www.lc-weilerswist.de

DLC - "Der Rennschuh"			59
18.10.2015	Bergisch Gladbach	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1,6/5/10 km U16/14; 1,6/5 km U12	www.tvr-running.de
18.10.2015	Niederzier	3,6/7,06/14,14/21,3/28,5 km AK/U20/18; 7,06/3,6 km U16/14; 3,6/1	www.djk-loewe-hambach.de
18.10.2015	Solingen	10 km AK/U20	www.solinger-lc.de
24.10.2015	Düsseldorf	5/10 km AK/U20/18; 2 km U16/14; 1,6 km U12/10; 0,5 km Bambini	www.dsd-online.de
24.10.2015	Nettetal	21,1 km AK/U20/18; 5 km UU20/18/16; 2 km U116/14/12	www.lc-nettetal.de
24.10.2015	Herzogenrath	5/10/21,1 km AK/U20/18; 5 km U16/14; 0,6 km U12	www.djk-Herzogenrath.de
25.10.2015	Moers	5+ 10 km AK + U20/18; 1,5 km U16/14/12	www.vfl-repelen.de
25.10.2015	Mülheim	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12/10	www.styrumertv.de
25.10.2015	Königswinter	26 km AK	www.drachenlauf.net
25.10.2015	Schermbeck	3x2 km AK-U12	
31.10.2015	Altendorf-Ersdorf	3,3/6/10 Meilen AK; 1 km M/W12-7; 0,4 km M/W6 u. jünger	www.obstmeilenlauf.de
07.11.2015	Mönchengladbach	10/21,1 km AK/U20/18; 7,5 km NWA	www.tve-holt.de
07.11.2015	Simmerath-Einru	600m U8; 2 km U10-12; 5 km U14-AK80	www.rursee-marathon.de
07.11.2015	Essen	2,5/5/10 km AK; 2,5/10 km U20/18; 2,5 km U16/14; 0,5/1/2,5 km U1	www.kettwiger-altstadtlauf.de
07.11.2015	Leverkusen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2,6 km U16/14; 1 km U12/10	www.tsvbayer04.de
07.11.2015	Bad Godesberg	5,9/15 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.lav-bad-godesberg.de
07.11.2015	Geilenkirchen	9,2 km AK; 4,6 km U18-M/W75; 2,3 km U14-U16; 1,05 km U10-U12	www.lcphoenix.de
08.11.2015	Simmerath-Einru	Marathon U20-AK80; 16,5 km U18-AK80	www.rursee-marathon.de
08.11.2015	Bergisch Gladbach	10 km AK/U20; 1,1/10 km U16/14; 1,1 km U12	www.bensberger-martinilaf.de
08.11.2015	Alfter	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.alfterer-sc.de
08.11.2015	Hennef	24,6 km AK/U20/18	www.platinmann.de
08.11.2015	Bottrop	6,8/10/25/50 km AK/U20/18	www.adler-langlauf.de
08.11.2015	Düsseldorf	21,1 km AK/U20; 10 km AKU20/18; 2 km U16/14/12	www.sfd.de
08.11.2015	Übach-Palenberg	3,8/10 km AK; 3,8/2,8 km U20/18/16/14; 0,8 km U12	www.svrwschlafhorst.de
08.11.2015	Krefeld	5 km M/M30-M45; 3 km F/W30-W75/M50 u. älter/U20/18; 1,449 km	www.csv-krefeld.de
14.11.2015	Bonn	21,1 km ab MW20	www.herbsthalbmarathon.de
14.11.2015	Neuss	5/15 km AK/U20/18; 5 km U16; 1 km U14/12/10	www.erftlauf.de
14.11.2015	Duisburg	5/10 km AK/ 1,5 km U20/18; 10,6 km U12	www.tuspo-la.de
15.11.2015	Kamp-Lintfort	5,9/10,2 km AK/U20/18; 2 km U17'6/14/12/10	www.wir4staedtelaf.de

DLC - "Der Rennschuh"			60
21.11.2015	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.helmuturbach.de
21.11.2015	Wuppertal	6,2/9,8/5x1,96 km/4,1/9,8 km M/F; 6,2/4,1 km U20/18; 1,9 km U16/14	www.lc-wuppertal.de
21.11.2015	Essen	10/21,1 km AK/U20/18	www.tusem-leichtathletik.de
21.11.2015	Linnich	4,2/13,5 km AK/U20/18; 1/1,5 km U16/14/12	www.slc-ameln.de
28.11.2015	Bergisch Gladbach	5,2/7,8 km AK/U20/18/16	www.sg-bockenberg.de
28.11.2015	Marienhagen	5/10 km AK, U20/18/16/14; 1,7 km U12, 7,5km Walker/Nordic-Walking	www.gluehweinlauf.de
28.11.2015	Viersen	5/10 Km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.asv-suechteln.de
28.11.2015	Frechen	5/10 km AK/U20/18; 2,5 km U16/14; 1,2 km U12/10; 0,4 km Bambini	
29.11.2015	Alfter	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.alfterer-sc.de
29.11.2015	Oberhausen	10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12; 1,2 km U10; 0,4 km U8	www.sterkrade-nord-la.de
29.11.2015	Niederkassel	5/10 km/ 10 km Walking/Nordic Walking AK/U20/18; 1,2/5 km U16/14	www.lauftreff-mondorf.de
05.12.2015	Neuss	0,6/0,8 km U12, 1/1,5 km U16/U14, 3 km U20/U18, 3 km W, 5 km M	www.tg-neuss.de
06.12.2015	Wesel	2,4/7,8 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	
06.12.2015	Leverkusen	5/10/21,1 km AK; 5 km U20/18; 5/2,6 km Junged/Kinder	www.tsvbayer04.de
06.12.2015	Köln	3,2/6,5/10 km AK/U20/18/16/14	www.lt-dshs-koeln.de
06.12.2015	Wegberg	4,2/5/10 km AK/U20/18/16/14; 4,2/5 km U12; 4,2 km U12/10	www.vsv-grenzland-wegberg.de
06.12.2015	Mülheim	4,1/8,3 km AK; 4,1 km U20/18; 2,5 km U16/14; 1 km U12	www.rennbahncross.de
12.12.2015	Bergisch Gladbach	6,3/10,1 km AK/U20/18/16	www.sg-bockenberg.de
13.12.2015	Bad Honnef	21,1/42,195 km M/F	www.tripower-rs.de
13.12.2015	Emmerich	10/21,1 km AK; 10 km U20/18/16/14; 5 km Walking	www.emmericher-turnverein.de
13.12.2015	Alfter	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.alfterer-sc.de
13.12.2015	Aachen	18 km AK/U20/18	www.winterlauf-aachen.de
20.12.2015	Essen	7,6km M20-M45; 5,1 km ab M50 Frauen; 2,6km U16-U20; 1,35km U12-U14	
27.12.2015	Alfter	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.alfterer-sc.de
31.12.2015	Bocholt	1,2/5/10 km AK; 5/10 Km U20/18/16/14/12	www.bocholter-silvesterlauf.de
31.12.2015	Aachen	4,8/10 km AK, 4,8 km U20/18; 2,5 km U16/14/12	www.dlc-aachen.de
31.12.2015	Euskirchen	3/9 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.lc-euskirchen.de
31.12.2015	Wegberg	4,2/7,5/15 km AK/U20/18/16/14; 4,2 km U12/10	www.vsv-grenzland-wegberg.de
31.12.2015	Köln	10 km alle Klassen/ 3 x 3,33 km Mixed Staffel	www.tuskoeln.de
31.12.2015	Essen	5/10 km AK; 2 km U20/18; 1/2 km U16/14/12	www.team-essen99.de