

# DER RENNSCHUH



## DLC Aachen (Triathlon)

Die Frauen des DLC Aachen schafften in diesem Jahr den dritten Platz in der 2. Triathlon-Bundesliga. Damit erwarben sie das Aufstiegsrecht in die 1. Bundesliga. Wenige Tage nach Saisonende stand die Entscheidung fest: Nora Honke, Kristina Ziemons, Lisanne Naumann, Meggie Schneider, Kristin Jauch, Rebecca Caspers, Jennifer Mehring und Christiane Kruse sagten „Ja“ zur Erstklassigkeit. Die Liga gehört zu den stärksten der Welt.

**DLC AACHEN**  
**LEICHTATHLETIK**

**2015**  
**TRIATHLON**

# Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

## Leichtathletik – Triathlon

<b>Vorstand:</b> Peter Fechter Altenberger Str. 77 4728 Kelmis-Belgien Tel.: 0170 - 2766873 <b>vorsitzender@dlc-aachen.de</b>	<b>Geschäftsführung:</b> Karin Feldmann Von-Pastor-Str. 3 52066 Aachen Tel: 0241-607489 <b>geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de</b>
<b>Kassenwart:</b> Oliver Schmidt Burgstr. 84 52074 Aachen Tel.: 01512 3048485 <b>kasse@dlc-aachen.de</b>	<b>Bankverbindung:</b> DLC Aachen Sparkasse Aachen (BLZ 390 500 00) Konto-Nr. 1904 390
<b>info@dlc-aachen.de</b>	<b>www.dlc-aachen.de</b>
<b>Organisatorische Leitung Triathlon:</b> Martin Schoch, Tel.: 0177-6324928 triathlon_organisation@dlc-aachen.de  <b>Sportliche Leitung Triathlon:</b> Thomas Schulte, Tel.: 0163-3705407 triathlon_sportleitung@dlc-aachen.de  <b>Sportliche und organisatorische Leitung Triathlon Jugend:</b> Max Schöpping; Tel. : 0163 - 69 57 313, <a href="mailto:jugend@dlc-aachen.de">jugend@dlc-aachen.de</a> , 2. Jugendwart: Karla Verschoote  <b>Organisatorische Leitung Leichtathletik:</b> Karin Feldmann; leichtathletik@dlc-aachen.de  <b>Ladiesteam:</b> Claudia Creutz, ladiesteam@dlc-aachen.de  <b>Rennschuh:</b> Gabi Reiners, pr@dlc-aachen.de	

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

### In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes .....	3
Presse .....	4
und sonst so .....	11
Vulcanomarathon von Frank Füssl .....	13
Mittwochrundenabschlusslauf .....	21
Rund um Aachen .....	24
Ladies on Tour – Bad Breisig und Ahraton .....	25
Celtman von Georg Schmidt .....	27
Who is who .....	39
Gute Zeiten – schlechte Zeiten .....	53

### Impressum

#### Redaktion:

Gabi Reiners, [rennschuh@dlc-aachen.de](mailto: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 2016 ist der **01.11.2016**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Frank Füssl, Georg Schmidt, Inga Noll, Frank Leisten, Christian Hoymann, Helen Magiera, Rolf Steinberg, Adrien Schwarze, Henning Steffen, Johannes Maiterth, Torbjörn Cunis, Anastasia Mikusova, Kim Zaunbrecher, Marco Hellmann

Titelbild: Ein Teil der zukünftigen 1. Bundeliga-Triathlonmannschaft der Frauen

## Anstatt eines Vorwortes.....

...herzlichen Glückwunsch an unsere Triathlonteamer. Die Frauen haben sich nach einem starken 3. Platz am Ende der Saison zu einem Aufstieg in die 1. Bundesliga entschlossen. Sie kandidieren zur Drucklegung bei der Sportlerwahl des Jahres von AZ und AN in der Teamwertung.

Egal wie die Wahl ausgeht – sie haben die Sympathien aller längst gewonnen.

Auch die Männer haben beachtliche Erfolge erzielt und sich erfolgreich in der 2. Liga etabliert.

Herzlichen Glückwunsch an alle Beteiligten!

Im Rückblick auf das Jahr 2014 und aufgrund der derzeitigen Anmeldezahlen war und ist der Sylvesterlauf auch im 38. 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.

45 Teilnehmer gab es beim diesjährigen Lauf „Rund um Aachen“ am Christi Himmelfahrtstag. 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 Veranstaltungen, die einen hohen Erlebniswert haben.

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

Nicht als „Alltagsgeschäft“, kann man die Unternehmungen von Frank Füssl und Georg Schmidt bezeichnen. Lest über diese Erlebnisse, hinter denen eine grandiose Leistung steht.

12 „Neue“ stellen sich in diesem Heft vor. Dazu dürfen wir auch noch einen Jungnachwuchs im DLC begrüßen. Herzlich willkommen Euch allen!

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Schmökern, einen ruhigen Jahresausklang und alles Gute für 2016.

Gabi

---

Redaktionsschluss für den nächsten Rennschuh ist der 01.11.2016. 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.

## Aachener Sylvesterlauf 31.12.2014

### Für viele Sylvesterläufer ist die Zeit gar nicht so wichtig

Optimale Bedingungen beim traditionellen sportlichen Jahresausklang in der Innenstadt. 100 ehrenamtliche Helfer im Einsatz.

VON MARTINA STÖHR

**Aachen.** „Für einen Sylvesterlauf hatten wir nahezu optimale Bedingungen: kein Eis, kein Schnee und Temperaturen über null Grad.“ Kein Wunder also, dass Peter Fechter, der Vorsitzende des DLC Aachen, zufrieden ist mit dem sportlichen Jahresausklang. Und so gehen am Nachmittag des Silvesterfestes mehr als 2000 Läufer überwegend gut gelaunt an den Start.

Mit dabei sind auch Thorsten Mons und Sebastian Mengels. Sie seien zwar in diesem Jahr nicht gerade in Top-Form, wollten es beim Zehn-Kilometer-Lauf aber dennoch wissen. Normalerweise bereiten sie sich ernsthaft auf das Ereignis vor, aber diesmal hätten sie es vor allem im Dezember schleifen lassen, räumen sie ein. Trotzdem gehen sie froher Dinge an den Start.

Während die ersten Läufer beim 4,8-Kilometer-Lauf ihre Runden drehen, füllt sich der Markt immer mehr. Im Tönchen, dem Kellergewölbe im Rathaus, drängen sich die Teilnehmer des 37. Sylvesterlaufs, um an ihre Startnummern und das blaue T-Shirt des DLC zu kommen. Achim Erve und Anita Bersch-Lykoudis kann der Ansturm aber nicht aus der Ruhe bringen. Sie sind seit Jahren als ehrenamtliche Helfer mit von der Partie. Geduldig beantworten sie jede Frage und geben die Startnummern und T-Shirts aus. Insgesamt sorgen rund 100 ehrenamtliche Helfer für einen reibungslosen Ablauf des Nachmittags. Sie kümmern sich um die Anmeldungen, geben Getränke aus und sichern die Strecke.

Alexandra Buhl ist schon seit drei Jahren als Streckenposten mit

dabei. „Heute ist es ruhig“, sagt sie. Die Autofahrer zeigten Verständnis, wenn sie wieder umkehren mussten. Das sei aber nicht unbedingt immer so. Andrea Buhl kennt auch böse Blicke. Mit ihrem Einsatz möchte sie dem DLC ein wenig vom dem zurückgeben, was sie vom Verein bekommen hat. Das hält sie für selbstverständlich. Außerdem findet sie Volksläufe gut, da sie für viele Menschen eine sportliche Herausforderung seien. Ihre eigene Herausforderung besteht an Silvester darin, stundenlang an der Strecke auszuhalten. Auch wenn ihr im Laufe der Zeit

dabei recht kalt werde, wie sie selber meint.

Die Drillinge Lena, Anna und Sarah Schüller sind mit ihrer Schwester Jenny und deren Arbeitskollegin Alexandra Sistermann zum ersten Mal am Start. Sie haben sich für die kürzere Strecke entschieden und sind begeistert. Auf jeden Fall wollen sie im kommenden Jahr wiederkommen. Auf dem Kopfsteinpflaster zu laufen sei allerdings ein bisschen gewöhnungsbedürftig. „Das war ganz schön rutschig“, sagen sie. Dennoch ziehen die Läufer beim Hauptlauf zum Teil kräftig an. An-

dere lassen es deutlich gemüthlicher angehen als die Sieger bei den jeweiligen Läufen (► siehe Infobox). Denn bei vielen scheint die Zeit gar keine so große Rolle zu spielen. Die Drillinge jedenfalls wissen ihre Laufzeit noch gar nicht, nachdem sie ins Ziel eingelaufen sind. Und haben es offenbar auch gar nicht eilig, sie zu erfahren.

#### Siegerehrungen

Nach jedem Lauf werden unmittelbar die Sieger gekürt. Und zwischendurch bekommt der bekannte Dürener Spendensammler

Peter Borsdorff einen Scheck von 750 Euro für Kinder, die in Not geraten sind. Borsdorff begleitet die Nachmittag anschließend auch als Moderator. Nahezu jeder Läufer der ins Ziel kommt, wird persönlich mit Namen angesprochen. Möglich macht das ein Chip, den die Läufer tragen, und mit dem es dann auf dem Computer zu identifizieren sind.

Und nach dem Zieleinlauf heißt es für viele: Ab ins Auto und zu Hause unter die Dusche. Ein zünftiger Silvesterparty kann dann nichts mehr im Wege stehen.



Bildergalerie auf ►  
an-online.de

Rund 2000 Starter nutzen beim 37. Sylvesterlauf bei optimalen Bedingungen die Chance auf einen sportlichen Jahresausklang. Fotos (6): Andreas Herrmann

#### Die Schnellsten bei den drei Läufen

**Hauptlauf über zehn Kilometer:**  
Männer: 1. Merne Salomon, Alzenau (31:38 Minuten), 2. Mussa Hudrog, ATG (32:14), 3. Hailu Yohannes, Siegen (33:00). Frauen: 1. Kristina Ziemons, DLC (39:25), 2. Christina Neef, Team coolart (43:51), 3. Nicole Schwankhaus (43:58).

**Volkslauf über 4,8 Kilometer:**  
Männer: 1. Mussa Hudrog, ATG (14:38 Minuten), 2. Julius Zachow, UCC Bochum (15:33), 3. Oliver Hahnuschik, TuS Jahn Hilfarth (16:52). Frauen: 1. Nora Honke, DLC Aachen (17:58), 2. Heike Herma, DJK Herzogenrath (19:02), 3. Franziska Fourné (19:04).

**Schülerlauf über 2,2 Kilometer:**  
Jungen: 1. Leon Eichler (8:01 Minuten), 2. Jannik Thiele (8:01), Dennis Pitz (8:18). Mädchen: 1. Carolin Führen (8:35), 2. Elena Weins (9:01), 3. Anna Ganser (9:17), alle ATG.



► Für die Schnellsten wird eifrig Platz gemacht: Merne Salomon (rechts) gewinnt schließlich den Hauptlauf über zehn Kilometer in einer Zeit von 31:38 Minuten.



► Heimsieg: Bei den Frauen gewinnt die Lokalmatadorin Kristina Ziemons vom gastgebenden DLC Aachen. Sie braucht für zehn Kilometer 39:25 Minuten.

**Buschhütten 11.05.2015**



## Aachener Nachrichten 13.05.2015

## Frauenteam des DLC gelingt Saisonpremiere

In der 2. Triathlon-Bundesliga beendet die Mannschaft das Rennen auf Platz 3. Männer in Buschhütten 14.

**Aachen/Buschhütten.** Erfolgreicher Auftakt in die 2. Triathlon-Bundesliga für das Frauen-Team des DLC Aachen: In Buschhütten/Siegerland fand das erste Rennen statt, das die Frauen auf Platz 3 beendeten, während die Männermannschaft auf Platz 14 landete.

Angefeuert von vielen mitgeehrten Fans gingen zunächst die Frauen auf die ungewöhnliche Distanz von 1200 Meter Schwimmen als 4 x 300-Meter-Staffel, 26 Kilometer Radfahren als Teamzeitfahren und fünf Kilometer Team-Laufen. Nach dem Schwimmen lagen die vier Aachenerinnen Nora Honke, Meggie Schneider, Kristina Ziemons und Kirstin Jauch noch auf Rang 6. Mit dem Rad fuhren sie auf Platz 4 vor. Das Podium war nur noch Sekunden entfernt. Beim abschließenden Lauf überzeugte der DLC mit bekannter Stärke und sicherte sich mit zwei Minuten Vorsprung auf Platz 4 den dritten

Rang.

Nora Honke: „Die Liga ist im Vergleich zum letzten Jahr deutlich stärker geworden. Ich freue mich sehr über den dritten Platz. Vielleicht gelingt uns im Verlauf der Saison ein Tagessieg.“

Für die DLC-Männer waren Thomas Schulte, Matthias Quast, Florian Mehring, Lucas Weithoff und Hendrik Möller am Start. Nach dem Schwimmen noch 12., konnten sie schon durch einen schnellen Wechsel das erste Team überholen. Dank des gut einstudierten Teamfahrens schlüpfen die fünf Männer als neuntes Team in die Laufschiene – mit direktem Kontakt zum 8. und nur 15 Sekunden hinter einer Gruppe um Platz 5 – die Chance auf die beste Platzierung in der kurzen Bundesliga Geschichte des DLC war groß. Doch der sonst extrem laufstarke Matthias Quast erwischte einen rabenschwarzen Tag, musste die letzten

vier Kilometer „geschoben“ werden. Dennoch erreichte das Team noch einen soliden 14. Platz.

Thomas Schulte: „Ich habe richtig Lust auf die kommenden Ren-

nen, weil wir heute gesehen haben, dass wir an einem perfekten Tag auch nach vorne laufen können.“ Kommenden Sonntag wird die Serie in Gütersloh fortgesetzt.



Zum Auftakt auf einem starken dritten Rang: Kristina Ziemons (von links) Nora Honke, Meggie Schneider und Kirstin Jauch. AN 13.5.15

## Aachener Zeitung 20.05.2015

## DLC-Team überzeugt auch beim zweiten Saisonstart

2. Triathlon-Bundesliga: Frauen nach dem zweiten Podium auf einem Aufstiegsplatz, Männer kämpfen erfolgreich gegen Abstieg

**Aachen.** Beim zweiten Rennen der 2. Triathlon-Bundesliga in Gütersloh überzeugten die DLC-Athletinnen Nora Honke, Lisanne Naumann, Kristina Ziemons und Meggie Schneider vor allem auf der Radstrecke. Mit nur fünf Sekunden Rückstand konnte die DLC-Mannschaft abermals den dritten Rang feiern. Auf dem als Teamsprint ausgetragenen Kurs konnten die vier ihren anfänglichen Rückstand mit der zweitschnellsten Radzeit des Tages in einen Vorsprung umwandeln.

Auf der Laufstrecke lieferten sie sich dann ein Fernduell mit dem Zweiten, bei dem sich die Aachenerinnen unglücklich geschlagen geben mussten. Kristina Ziemons:



Knapp die Top-10-Platzierung verpasst: Die DLC-Männer kämpfen erfolgreich gegen den Abstieg, die Frauen belegen Rang drei.

„Das war eine tolle Teamleistung! Die Mädels haben mich super über meine Schwäche, die Schwimmstrecke, gebracht, und dann konnte ich ihnen helfen.“ Durch ihre beiden Podiumsplatzierungen stehen die Frauen nach zwei von fünf Rennen nun auf dem dritten Tabellenplatz – einem Aufstiegsplatz – und haben schon fünf Punkte Vorsprung auf die nächsten Verfolgerinnen.

## Enges Männer-Rennen

Bei den Männern war das Rennen ähnlich eng: Zwischenzeitlich kamen 30 Athleten innerhalb von 27 Sekunden ins Ziel. Mit dem elften Rang verpassten die Aachener

DLC-Männer nur knapp die anvisierte Top-10-Platzierung. In dem durch die Startabstände sehr unübersichtlichen Rennen erkannten Hendrik Möller, Lucas Weithoff, Maximilian Schöpping, Matthias Quast und Thomas Schulte schnell, dass die einzige Taktik „immer Vollgas“ sein musste und waren dementsprechend zufrieden im Ziel. Lucas Weithoff: „Wir haben alles gegeben, vor allem auf der letzten Laufrunde.“

Aus dem Abstiegskampf sollte sich das Männerteam mit diesem Resultat verabschiedet haben. Die DLC-Männer haben jetzt einen komfortablen Vorsprung von acht Punkten auf einen direkten Abstiegsplatz.

Aachener Zeitung 09.06.2015

# Triathlon für Nichtschwimmer

Der „Next Generation“-Wettkampf wird wegen technischer Probleme im Schwimmbad auf die Disziplinen Laufen und Radfahren beschränkt. Diesmal ist auch eine Distanz für Erwachsene dabei. Familienstaffel.

VON ROLF HOHL

**Aachen.** Eigentlich sollte es in diesem Jahr einen Triathlon geben. Weil aber das Schwimmbad der Dr.-Leo-Löwenstein-Kaserne wegen technischer Probleme geschlossen ist, wird aus dem „Next Generation“-Triathlon nun ein Duathlon. Bei den Organisatoren vom Deutschen Leichtathletik Club (DLC) Aachen ist man aber überzeugt, dass dies den Spaß an der Veranstaltung keinesfalls trüben wird – im Gegenteil.

„Vielleicht lockt diese Tatsache noch einige Teilnehmer an, die nicht so begeisterte Schwimmer sind“, mutmaßt Karin Feldmann, Geschäftsführerin des DLC Aachen. Sie und ihr Team arbeiten seit einigen Tagen wieder mit Hochdruck an der bereits 18. Austragung des Duathlons, diesmal am 14. Juni. War dieser bisher immer eine reine Kinder- und Jugendveranstaltung, so wird das Teilnehmerfeld nun etwas breiter werden. „Wir ziehen das dieses Jahr etwas größer auf und wagen es auch mit der Erwachsenenstanz“, sagt Feldmann.

## 200 Teilnehmer erwartet

Die Strecke besteht neu aus einer Laufstrecke, einer Radstrecke und einer weiteren Laufstrecke zum Schluss, um die fehlende Schwimmdistanz zu ersetzen. Dazu gibt es in jeder Altersklasse die Möglichkeit, als Staffel in einer Gruppe von zwei bis drei Personen zu starten. „Für besonders viel Spaß sorgt die Familienstaffel. Die ist jedes Jahr unser Highlight“, fügt Feldmann hinzu. Sie rechnet in diesem Jahr mit über 200 Teilnehmern bei dem Sportevent rund um den Start- und Zielbereich bei der Kaserne.

Damit die Läufer und Radfahrer während des Wettkampfs freie Bahn haben, werden der Kornelimünsterweg sowie die Hitfelder Straße am Veranstaltungstag von 11 bis 16 Uhr gesperrt sein. Dazu



Werben für einen Dreikampf mit nur zwei Disziplinen: Karin Feldmann, Gabriele Reiners und Nikolaos Servos (l.) freuen sich auf die Sportveranstaltung. Foto: Ralf Roey

werden die Athleten umfassend versorgt mit Getränken und Essensangeboten. Der Hauptorganisator Triathlon des DLC Aachen, Nikolaos Servos, hebt noch einen besonderen Service hervor: „Für die Sportler bieten Studenten aus Heerlen eine kostenlose Sportmas-

sage an.“ Zudem kann sich jeder Athlet laufend über seine Zeit informieren. „Wir haben insgesamt drei Messpunkte: Nach dem ersten Laufen, vor dem zweiten Laufen und natürlich einen im Ziel“, erläutert Servos.

Es wird also einiges geboten an

diesem Tag, an dem übrigens auch das Wetter mitspielen soll, wie Geschäftsführerin Feldmann hinzufügt. Anmeldungen für den „Next Generation“-Duathlon sind online noch bis zum 13. Juni unter [www.dlc-nextgeneration.de](http://www.dlc-nextgeneration.de) oder am Wettkampftag direkt vor Ort möglich. Dort finden sich auch weitere Informationen zu den Startzeiten, den Distanzen und den Startgeldern.

Parkplätze für die Teilnehmer sind bei der Dr. Leo Löwenstein-Kaserne am Kornelimünsterweg 27 ausreichend vorhanden.

## Zehn Gratis-Startplätze zu gewinnen

**Kurzentschlossene** können zehn Gratis-Startplätze für den Duathlon gewinnen. Dazu einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Triathlon AN“ an

[info@dlc-nextgeneration.de](mailto:info@dlc-nextgeneration.de) schicken. Die ersten zehn Absender starten dann kostenlos in den Wettkampf. **A7 9.6.15**

# Aachener Nachrichten 08.07.2015

## Die DLC-Triathletinnen festigen ihren dritten Platz

### Frauen in Carolinensiel Zweite, Männer auf Rang 13

**Aachen/Carolinensiel.** Einen sehr ungewöhnlichen Rahmen boten die Veranstalter des vierten Rennens der 2. Triathlon-Bundesliga in Carolinensiel/Niedersachsen den Athleten: Auf dem Kurs mitten durch den Ortskern zwischen Cafés und Restaurants überzeugten die Frauen und Männer des DLC Aachen in den Abendstunden. Erst um 19 Uhr ertönte für die vier Aachenerinnen Kristina Ziemons, Nora Honke, Lisanne Naumann und Jennifer Mehring das ostfriesische Nebelhorn zum Start für die 750 Meter Schwimmen.

Auf dem schnellen 20-Kilometer-Radkurs gehörten Naumann und Honke dann zur Spitze, während Ziemons ihren Schwimmrückstand schmelzen ließ. Auf der Fünf-Kilometer-Laufstrecke überzeugte sie mit der Tagesbestzeit und belegte Rang 3. Mit Honke auf Platz 7, Naumann auf Platz 15 und Mehring auf dem 26. Rang von 36 Starterinnen stiegen die DLC-Frauen wieder auf das Podium und feierten den zweiten Platz.

Bei den Männern erwischte kurz

nach dem Start der Ellbogen eines Konkurrenten Aachens Debütanten Christoph Kallenberg im Gesicht. Trotz Platzwunde und leichter Gehirnerschütterung kämpfte er sich durch die ersten beiden Disziplinen, musste das Rennen dann aber aufgeben und im Krankenhaus behandelt werden.

Etwas besser erging es den anderen vier DLC-Startern Matthias Quast, Yves Hackenbruch, Hendrik Möller und Lucas Weithoff. Nach gutem Schwimmen und trotz spektakulärem Sturz auf der Radstrecke stellte Quast seine Laufstärke unter Beweis und finishte auf dem 37. Platz. Ihm folgten Hackenbruch (38.) und Möller (40.). Durch seinen Schwimmrückstand verpasste Weithoff die Radgruppe knapp und kam trotz eines schnellen Laufes nicht über den 61. Platz hinaus. Mit dem 13. Platz endete der „Kurzurlaub“ an der Nordsee für die Männer des DLC Aachen durchaus gut.

In der Tabelle liegen die Aachenerinnen nach wie vor auf dem dritten Rang, den sie am kommen-



In Carolinensiel auf Platz 2: Lisanne Naumann (von links), Kristina Ziemons, Jennifer Mehring und Nora Honke. **A 7 8 7 15** Foto: DLC

den Wochenende beim Saisonfinale in Grimma/Sachsen verteidigen möchten. Der Vorsprung von vier Punkten sollte dafür reichen.

Die Männer konnten sich im 18er-Feld auf den zwölften Rang verbessern. Für sie gilt es, diesen Platz zu halten.

# Aachener Zeitung 14.07.2015

## DLC-Frauen dürfen in die Bundesliga hoch

Die Aachener Triathletinnen haben als Dritte ein Aufstiegsrecht. Die DLC-Männer sichern sich im Schlussspurt den Klassenerhalt.

A 7 8 7 15

**Grimma/Aachen.** Zum Saisonfinale in Grimma/Sachsen bot die Zweite Triathlon-Bundesliga den beiden Aachener Teams eine Mannungsaufgabe: Meistens musste ein Prolog von 12,5 Kilometer Radfahren und 3,75 Kilometer Laufen absolviert werden, mittags stand ein Jagdrennen über die Sprintdistanz (750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen) an. Die Zeitstände vom Prolog waren die Grundlage für das Jagdrennen.

Kristina Ziemons wurde ihrer Favoritenrolle beim Prolog gerecht und sprang mit einer knappen Minute auf die nächste Verfolgerin in die Mulde in Grimma. Nora Honke jagte ihre Teamkollegin mit 1:35 Minuten Rückstand, Meggie Schneider folgte mit 3:33 und Christiane Kruse mit 4:13. Die neue Situation mit zwei Rennen an einem Tag stellte die youngster Athletinnen vor eine schwierige Aufgabe: Die richtige Balance zwischen Entspannung und Anspannung in den drei Stunden zwischen den beiden Rennen musste gefunden werden.

Dies gelang den DLCerinnen gut. Nach einem Kräftelakt, der alle Athletinnen an ihre Grenzen führte, freuten sich die vier Frauen über Platz 4 in der Lagerwertung. Ziemons musste beim Schwimmen Beiden lassen, sicherte jedoch mit einer fulminanten Aufholjagd noch Platz 2 in der Einzelwertung. Honke erkämpfte den neunten Platz und bestätigte ihre konstanten Top-10-Leistungen, Schneider wurde in ihrem ersten Bundesliga-Einzelrennen 23. Christiane Kruse hatte etwas Pech mit der Radgruppe, sicherte aber mit zwei starken Läufen das Teamergebnis mit Platz 27 ab. „Das war eine tolle Saison! Das erste Rennen in Buschhütten war ein super Einstand für mich, und ich freue mich einfach in so ein super Team gekommen zu sein

und so viele nette Leute kennengelernt zu haben“, jubelte Meggie Schneider am Saisonende.

Die DLC-Männer hatten sich für das Saisonfinale viel vorgenommen. Um so verblüffter waren Lucas Weithoff (36. im Prolog, Zeitrückstand 1:25 Minuten), Guntar Kitzel (46./1.36), Hendrik Möller (47./1.26), Thomas Schulte (52./1.43) und Daniel Häger (74./2.33) beim Blick in die Prologergebnistabelle. Ein Blick in die Gesamttabelle ließ die Anspannung noch mehr steigen. Nach den ersten vier Rennen war man davon überzeugt, die Klasse bereits gehalten zu haben. Mit diesem Ergebnis aber befanden sich die fünf DLCer wieder mitten im Abstiegskampf.

Angetrieben vom unerbittlichen Willen, den Klassenerhalt zuzuschaf-

**„Dass wir nur mit Aachenern starten, führt zu einem super Gruppenzusammenhalt.“**

**DANIEL HÄGER NACH DEM KLASSENERHALT DER DLC-MÄNNER**

fen, zerpflegten die Aachener Männer das Müdigengewässer und machten schon in der Auftaktdisziplin Plätze gut. Einzig Kitzel war für den Anschluss und musste die Radstrecke alleine bewältigen, so dass er am Ende auf Platz 72 ins Ziel lief. Die vier verbliebenen Athleten erwischten schnelle Gruppen, die den Rückstand auf die Führenden verkürzten. Trotz der Anspannung des Vormittags gelang Weithoff ein perfekter Lauf, mit dem er sich auf den 20. Platz des 90 Mann starken Feldes verbessern konnte. Möller (45.), Schulte (56.) und Häger (63.) kamen völlig entkräftet ins Ziel. Nachdem das Team den elften Platz erreicht hatte, waren Freude und Erleichterung rasendgründ.

„Dass wir nur mit Aachenern starten, führt zu einem super



Sichern Platz 3 in der Zweiten Triathlon-Bundesliga: Die Frauen des DLC Aachen Nora Honke (von links), Kristina Ziemons, Meggie Schneider und Christiane Kruse dürfen nun sogar über den Aufstieg nachdenken.

Gruppenzusammenhalt, um den uns auch immer wieder andere Teams beneiden. Seit der Neugründung vor sieben Jahren war ich an allen Aufstiegen des DLC beteiligt, werde mich aber berufsbedingt etwas zurückziehen. Ich hieße aber großer Fan“, freute sich Daniel Häger über den Klassenerhalt.

Nach fünf Rennen endete die 2. Triathlon-Bundesliga schon sehr

früh im Jahr. Die beiden Aachener Teams präsentierten sich über die gesamte Saison hinweg stark auf dem zweithöchsten nationalen Niveau. Die Frauen sicherten sich am Ende mit dem dritten Platz das Aufstiegsrecht in die erste Triathlon-Bundesliga, da der Zweitplatzierte Witten II und der Zweitplatzierte Buschhütten II nicht aufstiegsberechtigt sind. In den

nächsten Monaten werden die Frauen besprechen, ob sie von ihrem Aufstiegsrecht Gebrauch machen wollen.

Die Männer erreichten in ihrer zweiten Saison in der Zweiten Bundesliga einen guten 13. Platz in der mit 18 Teams besetzten größten Liga Deutschland. Es siegte Buschhütten II vor den SFF Bonn und dem HSV Weimar.

## Aachener Zeitung 18.07.2015



Aufgestiegen in die Triathlon-Bundesliga: das DLC-Team mit (von links) Christiane Kruse, Kristina Ziemons, Nora Honke und Meggie Schneider, hier bei der Siegerehrung des letzten Wettkampfes in Grimma. Foto: DLC

## Honke: Wir gehören in die erste Bundesliga

**Triathletinnen des DLC nehmen Aufstiegsrecht wahr**

**Aachen.** Das ging ja ganz schnell! Die Entscheidung, ob das Frauenteam des DLC Aachen nach Platz 3 in der 2. Triathlon-Bundesliga ihr dadurch erworbenes Aufstiegsrecht in die 1. Bundesliga wahrnehmen, sollte eigentlich in den nächsten Monaten fallen. Nun ist sie schon wenige Tage nach Saisonende gefallen: Der DLC Aachen und seine stärkste Mannschaft sagen „ja“ zur Erstklassigkeit.

Der Triathlon-Verband hatte unmittelbar nach Ende der Zweitligasaison um eine schnelle Entscheidung gebeten. So fackelten die Frauen nicht lange und entschieden sich kurzerhand für den Aufstieg. Teamchefin Nora Honke: „Wir waren das beste Nichtreserve-

team in dieser Saison, deshalb gehören wir jetzt in die erste Bundesliga.“

So steht dem Team 2016 ein aufregendes Abenteuer bevor, da die Triathlon-Eliteliga zu den stärksten der Welt gehört. „Fast alle Teams haben sich mit Ausländerinnen verstärkt, sogar Olympiateilnehmerinnen und die Weltmeisterin starten in der Bundesliga“, weiß Honke um die prominente Besetzung der Liga. Die DLC-Frauen halten an ihrem bewährten Konzept fest, nur mit Aachenerinnen an den Start zu gehen. Das Team ist hochmotiviert, den Klassenerhalt zu schaffen.

**Kader des DLC Aachen, 1. Bundesliga:** Nora Honke, Kristina Ziemons, Lisanne Naumann, Meggie Schneider, Kirstin Jauch, Rebecca Caspers, Jennifer Mehring, Christiane Kruse

Aachener Zeitung 18.08.2015

# Astrid Stienen ist in der Weltspitze angekommen

Die Aachener Athletin sichert sich in der schwedischen Hafenstadt Kalmar ihren **ersten Ironman-Sieg als Profi** und qualifiziert sich mit diesem Erfolg für die Weltmeisterschaft auf Hawaii. „Es ist ein unglaubliches Gefühl.“

**Kalmar/Aachen.** Astrid Stienen hat es geschafft. In beeindruckender 9:12:27 sicherte sie sich in der wunderschönen schwedischen Hafenstadt Kalmar den ersten Ironman-Sieg als Profi und die Qualifikation als Profi für die WM auf Hawaii. „Es ist so ein unglaubliches Gefühl, wenn man sich seinen großen Traum erfüllt. Sich die ganze Anstrengung auszahlt und dann auch noch vor so fantastischem Publikum“, versucht die sympathische Athletin aus Aachen ihren Erfolg zu beschreiben. Für

den ihr eigentlich „die Worte fehlen“.

Dabei ist die Sportlerin des Jahres 2013 mit Worte selten verlegen und Erfolge geschildert. So wurde sie 2011, damals noch als Amateurein, Welt- und Europameisterin ihrer Altersklasse. „Bei den Profis ist das Niveau aber noch einmal deutlich höher, und während in den Altersklassen die Konkurrenz bei uns Frauen – im Gegensatz zu den Männern – sehr übersehbar ist, so übertrifft mich nun jedes Mal mit Weltklasseathletinnen.“

rennweiten Stienen ihre Leistung der ersten zwei Profijahre. Mit ihrem Sieg beim Ironman Schweden lässt sie sich nun zu diesem Weltklasse-athletinnen zählen.

Der Tag begann frühmorgens um 6:58 Uhr mit 3,8 Kilometern Schwimmen in der vom Wind sehr unruhigen Ostsee. Astrid Stienen kam mit fünf Minuten Rückstand auf die führende Norwegerin Mette Moe als Zweite aus dem Wasser, mit weniger als einer Minute Vorsprung auf die Vorjahresgewinnerin Erka Cooper aus Ungarn und die Lokalmatadonna Camilla Lindholm, die im Vorjahr Dritte wurde.



**60 000 Zuschauer**

Nach dem Wechsel aufs Rad ging es 180 Kilometer durch schwedische Bäder- und Landschaften, für die Stienen bei ihrer Aufholjagd kein Auge hatte. Bereits nach 40 Kilometern übernahm sie die Spitze von Moe und baute ihren Vorsprung bis zum letzten Wechsel auf achtzig Minuten aus.

„Es ist so ein unglaubliches Gefühl, wenn man sich seinen großen Traum erfüllt.“  
**ASTRID STIENEN**

Der starke und frische Wind spielte der hervorragenden Radfahrerin dabei in die Karten. Moe und Lindholm wechselten nach ihr auf die Leadrolle, und alle drei gingen den Marathon, launisch und enthusiastisch angeleitet von über 60.000 Zuschauern, sehr schnell an.

„Ich wusste, es war eigentlich zu schnell“, sagte Stienen später, „aber bei dem Publikum konnte man nicht langsamer laufen.“ Spannend sollte es nur für Stienen selber noch werden. Lindholm hatte mit einem Marathon von 1:06 zwar Moe noch ein, konnte aber den größten Erfolg von Stienen an keiner Stelle gestohlen.

Die anschließende Champagnerdusche genoss Stienen umso mehr mit dem Wissen, nun bei der WM starten zu dürfen und die Saison gemeinsam mit ihrem Partner Christian Becker auf Hawaii zu beenden. „Das wird ein Rennen zum Genießen“, strahlt Stienen und fügt ein wenig verschmitzt hinzu, „und nächsten Jahr, da will ich unbedingt dieses Gefühl aus Schweden wiederholen.“

Einen großen Traum erfüllt: Astrid Stienen mit Lorbeerkranz und Transparent im Ziel der Hafenstadt Kalmar in Schweden. Foto: C. Decker



**Astrid Stienen (Triathlon)**

Auf die Frage, wie man sich so fühlt nach 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und einem Marathon, gibt es bestimmt viele Antworten, aber Astrid Stienen ging es gut, sehr gut sogar. „Es ist unglaublich, wenn man sich einen großen Traum erfüllt“, hatte Stienen, 36, aus Aachen, gesagt, nachdem sie ihren ersten Ironman-Wettbewerb im Profibereich gewonnen hatte. In Kalmar ist das gewesen, in einer Zeit von 9:12:27 Stunden. Und mit dem Sieg in Schweden qualifizierte sie sich für die Weltmeisterschaft auf Hawaii.

Aachener Zeitung 20.08.2015

## Auch die Triathlon-Teams der RWTH sind exzellent

Männer- und Frauenmannschaft setzten sich bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften an die Spitze. Training beim DLC Aachen.

**Aachen.** Nach der Gastgeberuniversität hatte die RWTH Aachen mit insgesamt 14 Starterinnen und Startern das zweitgrößte Team zu den deutschen Hochschulmeisterschaften im Triathlon nach Tübingen entsandt. Der erste Citytriathlon sollte eine perfekte Bühne für die Athletinnen und Athleten sein, die allesamt im DLC Aachen trainieren. Der sehr zuschauerfreundliche Kurs mit Schwimmen im Neckar und anspruchsvoller Laufstrecke durch die Altstadt zog bei Kaiserwetter tausende sportbegeisterte Menschen, die die insgesamt 175 Teilnehmer anfeuerteten, auf die Tübinger Straßen.

### Windschattenfahren verboten

Im Rennen über die Sprintdistanz galt es für die Aachener sich auf den 750 Schwimm-Metern gut zu platzieren, um den Anschluss nicht zu früh zu verlieren. Auf der 20 Kilometer langen Radstrecke war im Gegensatz zur Bundesliga das Windschattenfahren verboten, so ergab sich für einige Athleten die Möglichkeit, auf dem Rad am Berg Zeit gutzumachen. Die abschließende Laufstrecke verlangte den Athletinnen und Athleten alles ab, da auf den zwei Runden ins-



Zwei strahlende Siegerteams: Bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften setzten sich die weiblichen und männlichen Triathleten der RWTH durch. Foto: RWTH Aachen

gesamt neun Anstiege zu bewältigen waren.

### Hauchdünner Vorsprung

Wie schon vor zwei Jahren hatten sich sowohl das Frauen- als auch das Männerteam der RWTH gute Chancen auf den Titel des Deutschen Hochschulmeisters mit der Mannschaft ausgerechnet – und beide Teams konnten ihrer Favoritenrolle gerecht werden: Yannic Stollenwerk, der durch eine unglückliche Zeitstrafe vom ersten auf den dritten Rang rutschte, Hendrik Möller (Rang 4) und Lucas Weithoff (Rang 13) setzten sich mit 20 Punkten hauchdünn vor den Studenten des KIT Karlsruhe (21 Punkte) durch, das Podest komplettierte Münster.

Die Frauen (21 Punkte) setzten sich mit Lisanne Naumann (Rang 5), Kathrin Quast (Rang 8) und Rebecca Caspers (Rang 9) deutlicher vor Ulm (34 Punkte) und Gastgeber Tübingen (54 Punkte) durch. Auch die übrigen Starter konnten sich in dem starken Feld gut in Szene setzen und zeigten nicht nur sehr gute Leistungen: Das gesamte Team überzeugte in Tübingen mit Freude am Sport, Mannschaftsgeschlossenheit und Ehrgeiz.

## ....und sonst so?

**Von:** mitgliederliste-bounces@dlc-aachen.de [mailto:mitgliederliste-bounces@dlc-aachen.de] **Im Auftrag von** Peter Bahnen

**Gesendet:** Montag, 25. Mai 2015 17:37

**An:** mitgliederliste@dlc-aachen.de

**Betreff:** [DLC Mitgliederliste] Wir haben's getan! Blausteinsee

Grüße an alle Schwimmer,

Niko und ich haben heute den Blausteinsee ausprobiert. Es geht! Nach 5 Minuten wird es sogar schön. Mit etwas Einbildung jedenfalls.

Grüße an alle

Peter Bahnen



## Angelika's Geburtstag....



...wurde mit viel Spaß am Rande des Lauf-ABC's gefeiert.

Für Deine weiteren Lebensjahre wünschen wir Dir alles Gute,  
liebe Angelika.

## Volcanomarathon – Marathon in der Atacama-Wüste von Chile

Anfang 2014 habe ich im Internet einen ganz besonderen Marathon gefunden:

Ein Marathon in der Atacama-Wüste, der trockensten Wüste der Welt. Zusätzlich startet der Marathon auf einer Höhe von 4.450 m und ist damit einer der höchstgelegenen Marathons der Welt. Somit eine besondere Herausforderung, in der dünnen Luft zu laufen. Des Weiteren werden auf der Webseite [www.volcanomarathon.com](http://www.volcanomarathon.com) tolle Wüsten und Vulkanbilder der Laufstrecke gezeigt. Bei diesem Marathon wird es einem also bestimmt nicht langweilig.

Veranstalter des Marathons ist der Ire Richard Donevan, der seit Jahren Marathons am Nordpol und in der Antarktis erfolgreich organisiert. Der Marathon fand zum zweiten Mal statt, also kann man davon ausgehen, dass er gut organisiert ist. Richard bietet ein 5-Tages-Programm mit Hotelübernachtungen und ein paar „touristischen Akklimatisierungsläufen“, sowie professionelle Bilder vom Marathon und ein Video an.

Einen Flug nach Calama in Chile gab es auch noch relativ günstig mit Abflug

Freitagabend, somit auch sparsam mit Urlaubstagen. Also habe ich nicht lange überlegt und Flug und das Marathonangebot gebucht inklusive 2 Übernachtungen in Santiago, um mir nach dem Lauf noch die Hauptstadt von Chile anzuschauen. Rudi, ein Marathoni, den ich beim Kasbek-Marathon (Georgien) kennengelernt hatte, meinte, dass dieser Marathon in seiner Sammlung (zur Zeit 245 Marathons) noch fehlt und kam auch mit.

Am 7. November 2014 geht es los, zunächst von Frankfurt nach Sao Paulo, dann weiter Santiago und weiter über einen Großteil der Atacama-Wüste nach Calama. Hier werden wir von Richards Team abgeholt und ins ca. 100 km entfernte San Pedro de Atacama gefahren. Wir sind insgesamt 22 Teilnehmer (17 Männer und 5 Frauen) aus 9 verschiedenen Ländern (Australien, Japan, Kanada, Deutschland, Chile, Mexico, Irland, England, Norwegen). Mit Gary Thornton ist ein Läufer mit Bestzeit von 2:19 dabei. Anne-Marie Flammersfeld ist Ultra-Spezialistin und hat unter anderen den Zugspitzultratrail 2014 gewonnen.

Rudi und ein Japaner sind mit 62 Jahren die ältesten Teilnehmer.

Die Tage vor dem Marathon verbringen wir mit Ausflügen in die Wüste mit riesigen Sanddünen, auf denen man Skifahren kann, Salzwüsten, kleinen Salzseen, in denen man baden kann. Wir befinden uns genau am Südlichen Wendekreis, die Sonne knallt mittags fast senkrecht auf die Erde, so dass es trotz der 1500 m Höhe sehr heiß ist.

Am 11. November 2014 findet der Marathon statt. Wir fahren dazu ca. 100 km weiter und 3000 Höhenmeter hinauf auf einen Andenpass in der Nähe des aktiven Vulkans Lascar. Hier oben ist es deutlich kälter. Es weht ein eisiger Wind von vorn. Trotz Windjacke und Buff friere ich vor dem Start.

Nach vielen Fotos und einem Probestart für die Kamera geht es endlich los (Ich bin schon am Zittern). Zunächst geht es bergab, man kann trotz der dünnen Luft ganz gut laufen. Doch schon in der Ebene merkt man die Höhe. Beim Bergauflaufen ist man dann wirklich am Limit. Trinken während des Laufens, wie man es mit dem Trinkrucksack gewöhnt ist, geht auch nur grenzwertig. Die Zeit, die

man zum Trinken braucht, kann man nicht atmen, und das fühlt man sofort.

Ich laufe so locker wie möglich und genieße die tolle Landschaft: Rundherum Vulkane, Steinwüste teilweise mit Grün oder Gelb, an der Straße Esel, Lamas und Ziegen, eine endlos erscheinende Schotterstraße. Dann zweigt unsere Strecke von der Straße ab. Ein Weg mit viel Sand, man muss genau gucken, wo man läuft, sonst verpufft die Hälfte des Vortriebs im Sand.

An der ersten Verpflegungsstelle bei km 10 gebe ich meine Windjacke und mein Buff ab, trinke zwei Becher Wasser und laufe weiter. Bei km 20 bin ich schon etwas mehr kaputt. Die Anstiege muss ich gehen. Am Verpflegungspunkt esse ich eine Banane und trinke so viel ich kann. Bei km 25 geht es dann steil bergauf wieder über 4.000 m Höhe. Hier geht gar nichts mehr. Selbst beim Gehen komme ich außer Atem. Hier überholt mich auch die schnelle Chilenin, die später zweite wird. Sonst waren vor mir nur Gary und Enzo Ferrari, ein junger Chilene, sowie Anne-Marie. Die Strecke zieht sich bis zum Verpflegungspunkt 3 bei km 30.

Ein ewig langer Anstieg, den ich nur noch gehen kann. Kurz vor dem Verpflegungspunkt muss ich mich sogar übergeben: Die Banane kommt wieder raus. Ich spiele mit dem Gedanken am Verpflegungspunkt aufzugeben.

Doch dann denke ich, trinke mal eine Cola und wandere weiter. Mal sehen, wie es geht. Der Weg ist hier mit so vielen großen Steinen gepflastert, dass ein Laufen sowieso nicht in Frage kommt. Also wandere ich die Bergflanke entlang. Dabei werde ich von „Zietzman“ (einem Deutschen im Superman-Kostüm) überholt.

Ich kann zurückblicken auf die Strecke hinter mir und sehe 5 km niemanden. Also eigentlich genug Reserve. Am Berg angekommen, kommt auch die Kraft wieder zurück. Es geht einen Schotterweg lange bergab.

Dann geht es in einen Canyon. Es gibt nur einen schmalen Pfad, der von Büschen teilweise zugewachsen ist, so dass man sich die Beine aufreißt. Doch vor mir sehe ich immer Superman etwa im gleichen Abstand. Außer, dass man sehr auf seine Schritte achten muss (rechts geht's tief runter), läuft es wieder ganz gut. Am Schluss geht es

wieder auf eine Schotterstraße, so steil, dass man wandern muss. Doch dann ist das Ziel in Sicht und weckt nochmal letzte Kräfte: Ich werde 6. mit einer Zeit ganz knapp unter 6 h (Gary's Siegerzeit 4:10 h).

Ca. 30 min später fährt der erste Teil der Finisher mit dem Bus zurück zum Hotel (Man kühlt doch langsam aus, immerhin sind wir noch auf 3.600 m Höhe). Nach einer Viertelstunde Aquajogging im Pool fühlen sich meine Beine wieder gut an. Rudi kommt ca. eine Stunde später. Er hat etwas über 7 h benötigt und auch erfolgreich gefinisht. Insgesamt hat nur eine Läuferin aufgegeben.

Am nächsten Tag sind Rudi und ich noch so fit, dass wir beschließen, noch eine Radtour nach Bolivien zu machen. Laut Karte sind es nur 40 km, aber der Pass soll auf über 4.000 m liegen!

Anders als erwartet, führt die Straße nach einer ca. 5 km langen Geraden immer weiter bergauf... und zwar immer steiler. In der ersten Stunde kommen nur 3 Autos vorbei, wir haben die Straße fast für uns. Es gibt tolle Blicke zurück. Man sieht die Lagune, den Salzsee, die Stadt San Pedro.

Die Steilheit sieht man nicht richtig, weil die ganze Ebene, die man entlang fährt, schief ist. Nur bei den kurzen Stopps beim Blick zurück, sieht man, dass es richtig steil ist. Wir fahren schon im kleinsten Gang des Mountain Bikes, doch selbst da wird es schon schwierig, die Höhenluft nimmt einem den Atem. Ab und zu stehen Höhenangaben an der Seite der Straße. Ab 3.500 m Höhe fahre ich in Serpentina die Straße hinauf, während Rudi alle 500 m Pause macht, um Luft zu holen. Die Luft wird immer dünner und der Blick auf dem Vulkan Licancabur immer besser. Mir gelingen ein paar schöne Selbstausröserbilder mit dem Vulkan im Hintergrund.

Der Abzweig nach Bolivien kommt einfach nicht und die km ziehen sich immer weiter in die Länge. Es sieht immer so aus, als wäre man oben, doch die Straße steigt immer weiter an. Inzwischen werden wir immer wieder von Autotransportern überholt, die sich im Schritttempo den Berg hochquälen. Auch sie haben Mühe mit der dünnen Luft. Dann rollen uns Radfahrer entgegen, dick angezogen, die sich wundern, dass wir nicht frieren. Sie sind vermutlich mit einem Auto hinaufgefahren worden und rollen nur

nach Hause! Wir fragen sie, wie weit es noch bis zum Pass ist: „un poco“. Endlich nach 6 h Fahrt sehen wir das Schild mit dem Abzweig. Kurz dahinter ist die Passhöhe an einem Pfeiler der Leitplanke notiert: 4.600 m! Das ist höher als gestern! Nach Bolivien sind es nur noch 5 km. Aber eine sandige Schotterstraße bergab. Ich versuche, ein Stück die Piste zu fahren, doch der Sand ist zu weich. Man kann hinunterrollen, aber hinauf nur schieben... und kommt trotzdem völlig außer Atem. Diese 5 km würden uns mindestens eine weitere Stunde kosten. Mittlerweile ist es 15 h und wir sind ziemlich kaputt nach nur 42 km! Rudi kehrt um, ich versuche einen Blick auf Bolivien zu erhaschen, doch es ist noch zu weit. Ich kehre auch um. Der Rückweg ist toll: die ersten 30 km braucht man nur rollen lassen. Da es fast keine Kurven gibt, braucht man nicht zu bremsen. Auf den letzten 10 km zwingt einen dann der Gegenwind zum Treten. Hier habe ich Rudi wieder eingeholt. Gegen 17 Uhr geben wir die Räder wieder ab und freuen uns auf das Abendessen im Hotel.

Leider kein neues Land aber eine Rekordpasshöhe von 4.600 m. Wir sind 42 km nur bergauf gefahren.

Wieder ein Marathon, und wieder habe ich 6 h gebraucht, diesmal aber mit dem Rad! Am Abend gibt es Gegrilltes und anschließend eine tolle Siegerehrung mit Landesflaggen am Pool.

Dann werden Bilder vom Wettkampf gezeigt. Tolle Fotos! Ein Film wird auch noch angekündigt, doch wir sind so müde, dass wir vorher schlafen gehen.

Ca. einen Monat später erhalte ich dann einen Link, wo sämtliche Bilder des Fotografen ins Netz gestellt sind. Es sind tolle Bilder dabei. Eine kleine Auswahl findet ihr hier. Außerdem ist der Film vom Marathon bei Youtube ins Netz gestellt (einfach nach Volcanomathon suchen).

Insgesamt ein tolles Marathonerlebnis und definitiv der härteste Marathon, den ich je bestritten habe!

Frank Füssl

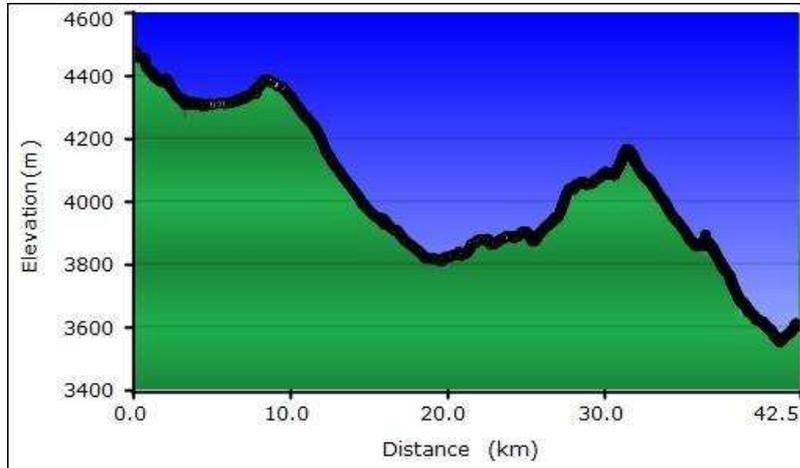


## Volcano Marathon



## Volcano Marathon Course Profile

The Volcano Marathon will certainly leave you high and dry!



Starting at an altitude of 4475 metres (14,682 ft) and finishing at 3603 metres (11,821 ft), it is certainly amongst the highest marathons in the world.

The marathon also takes place in the Atacama Desert, the driest place on earth, and the temperatures could be 30C+ (circa 90F) at the finish of the race.

An undulating course with high altitude, high temperatures and dry air, this event is certainly the challenge you're looking for!

### Course Profile

- One of the World's Highest Marathons
- Start: 4,475 metres (14,682 feet)
- Finish: 3,603 metres (11,821 feet)
- More than half above 4,000 metres (13,000 feet)
- 75% dirt roads
- 30+ Degrees Celsius at finish

## Volcano Marathon - Ergebnisse

### • Men's Marathon

	<b>Name</b>	<b>Time</b>	
1	Gary Thornton (IRL)	4.10.13	Bib No. 23
2	Enzo Ferrari (CHL)	4.36.53	Bib No. 3
3	Christoph Zitzmann (GER)	5.54.14	Bib No. 25
4	Frank Fuessl (GER)	5.59.58	Bib No. 5
5	Ian Egan (IRL)	6.06.15	Bib No. 2
6	Jorg Lindemann (GER)	6.37.05	Bib No. 9
7	Cristian Garcia Huidobro (CHL)	6.55.59	Bib No. 7
8	Kenneth Krys (CAN)	7.01.07	Bib No. 8
9	Havard Bo (NOR)	7.02.59	Bib No. 1
10	Jon O'Shea (GBR)	7.04.51	Bib No. 18
11	Masao Maki (JPN)	7.09.57	Bib No. 11
12	Graham Gillespie (AUS)	7.16.09	Bib No. 6
13	Rudi Speer (GER)	7.23.12	Bib No. 22
14	Nenson Supulvada (CHL)	7.57.50	Bib No. 16
14	Harold Won Ponce (CHL)	7.57.50	Bib No. 19
16	Yusuke Mamada (JPN)	8.21.08	Bib No. 12
17	Simon Wrenn (GBR)	8.29.53	Bib No. 24

### • Women's Marathon

	<b>Name</b>	<b>Time</b>	
1	Anne-Marie Flammersfeld (GER)	4.37.58	Bib No. 4
2	Carla Albornoz Lopez (CHL)	5.24.40	Bib No. 10
3	Audrey McIntosh (GBR)	7.16.29	Bib No. 13
4	Judy Scrine (GBR)	8.18.32	Bib No. 21

## Abschlusslauf der Mittwochsrunde 22.04.2015

Auch in diesem Jahr gab es im Vorfeld des Mittwochsabschlusslaufs wieder entsprechenden Schriftverkehr hinsichtlich der Verleihung des Goldenen Knüppels.

Aber eigentlich ist ja jedweder Schriftverkehr obsolet.....

Am 27.02.2015 22:01, schrieb Reiners, Gabriele:

Hallo Michael,

...Mein Vorschlag für den GK wäre evt. Helmut Theves. Er ist seit mind. 2 Jahren fast jeden Mittwoch bei Wind und Wetter da.

Er hatte in seinem e-mail-Absender auch schon „Goldener Knüppelträger in spe“ in Goldschrift (schöner Schrifttyp – so ein bisschen geschwungen J) eingefügt, was ich sehr originell fand. Zudem engagiert er sich sehr im Orgateam des Sylvesterlaufs und des Kitris. Das finde ich wirklich enorm.

Aber ich weiß ja, dass das Auswahlgremium absolut neutral und unbestechlich bzw. unbelehrbar? ist!!!

Beste Grüße – Gabi

Am 02.03.2015 schrieb Michael Böhnke:

Hallo Gabi,

danke für die liebe Einladung, der ich gerne Folge leisten möchte. Über den Knüppelträger lässt sich zu einem solch frühen Zeitpunkt natürlich noch überhaupt nichts sagen. Erst einmal muss das Auswahlgremium sich konstituieren. Es wird den e-mail Absenderzusatz einer wissenschaftlich präzisen semantischen Analyse unterziehen und dann urteilen. Fragen gibt es zuhauf. Bedeutet nicht die Umstellung von "Träger des Goldenen Knüppels" in "Goldener Knüppelträger" eine unsägliche Ent- oder zumindest Umwertung des Objektes der Begierde? Ist nicht mehr der Knüppel golden, sondern jetzt der Träger? Soll Helmut, will Helmut in spe, derjenige werden, den wir verehren? Will er durch die Ankündigung seiner güldnen Gestalt den Knüppel in den Schatten stellen? Glaubt er im Ernst, dass das durch ein bisschen Engagement möglich sei? Fragen über Fragen, die es geraten scheinen lassen, eine Sondersitzung des Auswahlkomitees mit nur einem einzigen TO einzuberufen: Soll der Knüppel in den Schatten gestellt werden?

## Abschlusslauf der Mittwochsrunde 22.04.2015

...Vielleicht kannst Du Helmut und Willi dazu einmal befragen. Wir werden als Gegenmaßnahme gegen ein solches Ansinnen evtl. strengere Beleuchtungsregeln formulieren müssen (höhere Wattzahl, LED, Punktstrahler, etc.) Mit meiner Position jedenfalls will ich nicht hinter dem Berg halten: Der Knüppel stellt stets seinen Träger in den Schatten und niemals nicht umgekehrt.

Liebe Grüße – Michael



Die Teilnehmer vor dem Start an Alt Linzenshäuschen



Trägerin des Goldenen Knüppels 2015: Christel

**Abschlusslauf der Mittwochsrunde 22.04.2015****Ergebnisse**

	Teilnehmer	Zeit (hh:mm:ss)	Strecke	mit Fahrrad?
1	Willi Kittel	00:45:36	16er	
2	Helmut Pribyl	00:46:34		x
3	Marco Hellmann	00:48:42		
4	Christian Kolassovits	00:49:36		
5	Gabi Reiners	00:49:45		
6	Michael Böhnke	00:53:06		
7	Klaus Claaßen	00:55:41		
8	Helmut Theves	00:56:51		
9	Leo Justen	00:57:33	19er	
10	Jens Giesder	00:59:36		
11	Elke Kleideiter	00:59:38		
12	Ursel Wyrwoll	01:03:52		
13	Hermann Purтик	01:03:52		
14	Christel Führer	01:05:01		
15	Helga Gessenich	01:05:01		
16	Michael Klages	01:05:27		
	Kampfrichter : Hans-Gerd Vogelsberg			

## Rund um Aachen 14.05.2015



Liebe Mitglieder,

am Donnerstag, den 14.5. hatten 45 Läuferinnen und Läufer und die Organisatorinnen einen schönen Tag beim diesjährigen Lauf Rund-um-Aachen.

Die Stimmung war gut, das Wetter perfekt, es gab keine Verletzten, nur ein paar Muskelschmerzen...

Schöne Grüße - Karin

## Ladies on Tour –Bad Breisig und Arathon

In diesem Jahr war Claudia in die Vollen gegangen und hatte direkt eine ganze Villa in Bad Breisig für uns gemietet. Stilvoll hergerichtete Zimmer, ein wunderschöner Garten, Blick auf den Rhein und ganze 200 m bis zur Rheinpromenade. Was wollten wir mehr?

Also am Freitagabend nachdem wir die 200 m hinter uns gebracht hatten, wollten wir erstmal alle unter eine Markise bzw. auf den Arm. Über dem Rhein hing eine schwarze Wand und wir erlebten ein furchteinflößendes Gewitter. Der Donner schaffte es sogar, unsere Gespräche nachhaltig zu unterbrechen. Und das soll bei 7 Frauen was heißen! Nach einer Weile halfen auch Schirme und Markise nicht mehr, so dass eine sehr feuchte Sprintwertung auf der Rheinpromenade zum reservierten Restaurant eingelegt werden musste. Natürlich kam 10 Minuten später die Sonne wieder hervor....

Egal - Essen und Trinken waren so hervorragend, dass es auch für einen Marathon am nächsten Tag gereicht hätte. Aber wir wollten ja nur gemütlich den 10er machen.

Am Morgen ging es nach einem stilvollen Frühstück zum Bahnhof und dann per Regionalbahn nach Bad Neuenahr. Mittlerweile hatte es wieder kräftig zu regnen begonnen. So konnten wir unsere

provisorische Regenkleidung bei einem Umsteigestopp in Remagen gewinnbringend zur Schau stellen

Pünktlich um 11 zum Start hört der Regen dann jedoch auf. Bei gut 20°C und beginnendem Sonnenschein, war es dann zwar kühler als am Vortag (32°C), aber ein wenig luftfeucht. Für uns kein Problem – die Marathonis, die jetzt erst in ihre 2. Runde gingen, taten uns leid.

Leider war Petra verletzt, was uns dann unerwartet eine hervorragende Betreuung mit Anfeuerung und Fotosession bescherte.

Das Starterfeld beim 10er war mit gut 100 Läufern überschaubar. Es ging flach 2 Runden an der Ahr entlang. Die ehrenamtlichen Helfer an der Strecke waren klasse.

Da wir alle schnell liefen, konnten wir dann die Zeit bis zur Siegerehrung noch bei einem Kaffee an der Strecke nutzen und die teilweise kostümierten Halbmarathonis bestaunen. Bei der anschließenden Siegerehrung im Kurpark wurde eine große Holzwaage aufgebaut. Die Siegerin des Marathons, des Halbmarathons und des Kostümwettbewerbs wurden mit Wein aufgewogen....

Hätten wir doch nur die Ausschreibung intensiver studiert...

Aber nein – ich war froh. Immerhin waren wir ja mit der Bahn da. Das hätte eh ein Transportproblem gegeben. Oder man hätte schon einige Liter vor Ort trinken müssen...

Auf unsere zahlreichen Altersklassenplatzierungen waren wir trotzdem stolz.

Für Angelika als Gesamtdritte gab es sogar noch eine einzelne Flasche. Gott sei Dank. So hielt sich das „Saufgelage“ abends in unserem Garten in Grenzen.

Am nächsten Morgen ging es bei strahlend blauem Himmel eine Dreiviertelstunde zum Auslaufen an

den Rhein. Ist ja doch schön, mal ganz flach zu laufen...

Danach wieder das stilvolle Frühstück in historischem Esszimmer, diesmal mit Ei....

Nach einer kleinen Wanderung in das „Armenviertel“ oberhalb von Bad Breisig und einem Spaziergang vorbei an geschichtsträchtigen Plätzen des Ortes, ließen wir das wunderbare Wochenende in einem kleinen Gartencafe mit hervorragendem Kaffee und Kuchen ausklingen.

Wieder einmal hatten wir ein tolles „Ladieswochenende“ voller Erlebnisse und Spaß miteinander verbracht.

Gabi Reiners



## Kalt – kälter – Celtman!

Ironman hier oder da, alles Kindergeburtstag. Echt jetzt. Mach doch mal was Richtiges!

Als Supporter war ich schon beim Norseman und beim Celtman für Andreas Günster mit dabei und habe beschlossen, dass ich so was unbedingt machen MUSS. Nach Wettkämpfen wie Trondheim-Oslo, Transswiss, Inferno und diversen anderen Langdistanzen ist ein solcher Wettkampf die konsequente Fortsetzung! Im November hatte ich mich also für Norseman, Swissman und für den Celtman angemeldet, wurde aber nicht ausgelost. Leider kein Startplatz für mich. Ich konzentrierte mich also wieder auf die Sanierungsarbeiten im Haus und machte keinerlei Sport. – Bis ich dann Ende März doch noch eine Möglichkeit bekam, mich für den Celtman Ende Juni anzumelden. 12 Wochen bis zum Start und noch null Training in den Beinen! Ich lasse mich von Tobias beraten und trainiere nach seinen Vorgaben: Lieber kurz und knackig als lang und locker. Und wenn schon hart, dann so, dass einem dabei vor Anstrengung die Augen rausfallen.

Als besondere Ausrüstung kaufte ich mir eine Neopren-Kappe und Neopren-Socken für das Schwimmen im Atlantik (Loch Torridon). Das Wasser ist dort nämlich lediglich 11°C warm. Die Distanzen vom Celtman sind 3,8km 202km 42km. Die

Besonderheit ist neben dem kalten Wasser natürlich die lange Radstrecke und der abschließende Lauf, der zum großen Teil offroad stattfindet. Und natürlich der Umstand, dass ein Support-Team obligatorisch ist. Man wird nämlich nicht versorgt. Das erledigt das eigene Team. Und man benötigt noch einen Support-Läufer, der einen durch die Berge begleitet. Es geht durchs Geröll. Beim Lauf muss man einen Rucksack dabei haben, dessen Inhalt kontrolliert wird. Warme Kleidung, Regenkleidung, Biwaksack, Stirnlampe, Kompass, Landkarte, Telefon, Trillerpfeife, Essen, Trinken, Verbandszeug, GPS-Tracker...

Das Training verläuft ohne Zwischenfälle. Die verhassten Berge werden plötzlich viel niedriger und sind auch erstaunlich schnell vorbei, wenn man richtig reinbolzt! Die 60km-Runde durchs Venn kann dann plötzlich mit einem 30er Schnitt gefahren werden, wo früher immer der 28er Schnitt für einen guten Trainingszustand galt. Die langen Läufe waren zwar nicht sonderlich schnell, aber durchaus über 2h lauffähig, wo ich Ende März noch bei einer Stunde schon Probleme bekam. Trainingswettkampf in Brand mitten aus dem Training raus lief ganz OK, auch wenn ich nicht mehr auf der ersten Seite der Ergebnisliste zu finden war (wie damals in den 90ern).

Die Anreise mit eigenem Auto und Fähre ist sehr zu empfehlen! Man fährt nachts von Amsterdam nach Newcastle. Abends kann man fein speisen und morgens gemütlich frühstücken. Alles auf der Fähre. In England und Schottland sind es dann noch ca 5h bis zum Ziel. Man fährt bis Inverness am Loch Ness nach Norden und biegt dann nach Westen ab – ins Nirgendwo. Es leben dort nur sehr wenige Menschen. Die paar Touristen kommen vermutlich wegen der rauen Natur und wegen der Einsamkeit.

Das Briefing ist in der „Torridon Townhall“ und findet in zwei Etappen statt, weil nicht alle Athleten gleichzeitig in die kleine Halle passen. Sagte ich schon, dass 200 Starter dieses Abenteuer auf sich nehmen wollten? Zweihundert und nicht zweitausend! Es werden noch mal alle wichtigen Details genannt: Das Wasser ist kalt, die Radstrecke ist einfach: Einmal links, zweimal rechts und noch mal links abbiegen. Es gibt halt nicht so viele Straßen. Das Laufen geht erst über einen kleinen Berg, bis man nach 18km zur Kontrollstelle kommt, wo sich entscheidet, ob man den „upper course“ laufen darf, oder ob man untenrum die gleiche Distanz aber eben unten laufen muss. DIE Entscheidung über blaues oder weißes Finisher-Shirt.

Frühstück um 2:00, damit wir noch genug Zeit für die Anreise und die Wechselzone haben. Unsere Wirtin vom B&B steht extra auf macht uns sogar das Frühstück! Die Nacht war ein wenig verkorkst. Früh ins Bett und dafür dann um 23:00 aufgewacht, in dem Glauben, sofort los zu müssen. Nach dem Frühstück alle einsteigen und los. Der Fahrer gibt alles und kommt fast von der Fahrbahn ab. Na immerhin sind jetzt alle wach. Im Dunkeln werden die Räder eingehängt, der GPS-Tracker wird abgeholt und dann noch umziehen, denn 4:15h starten die Busse, die die Athleten zum Start fahren. Neben mir sitzt eine schweigsame Starterin, was sehr angenehm ist, weil ich gerne meine Ruhe habe. Hinter mir höre ich die üblichen Geschichten über Wehwehchen und Training und blabla. Um 4:30 sind wir da und dürfen noch eine halbe Stunde auf den Start warten... Warmschwimmen? Ich glaub, das funktioniert nicht bei diesen Temperaturen. Man stellt sich auf der Wiese um die qualmenden Feuer und wärmt sich ein wenig die Hände. Die Neoprensocken wärmen nicht nur gut, sondern schützen auch vor Schafskötteln ;- ) und die qualmenden Feuer schützen vor den Midges – eine echte Plage. Diese winzigen Mücken fressen einen sofort auf, wenn es mal keinen Wind gibt.

Der Plan: Ich muss schneller sein als 11h bis zur Kontrolle vor den Bergen. Danach ist alles egal. Aber elf Stunden bis da... das wird hart. Die Kontrolle erreicht man erst nach 18km Lauf. Also mal rechnen: Eine Stunde Schwimmen, sieben Stunden Rad, bleiben drei Stunden für die 18 Laufkilometer bis zur Kontrolle, und natürlich die Wechselzeiten und andere unvorhergesehene Ereignisse bzw. Zeitfresser. Puh.

Es gibt ein Gruppenfoto vor dem brennenden Celtman-Logo, einer Triskele. Bei Dudelsack- und Trommelmusik wird eingecheckt. Das Wasser ist tatsächlich so kalt, dass die Hände schmerzen, sobald sie unter Wasser kommen. Vom Gesicht ganz zu schweigen. Endlich geht es los. Ich schwimme anfangs mit dem Kopf über Wasser, um ja nicht zu viel in Kontakt mit dem eisigen Nass zu kommen. Ich peile die erste Insel an, um die wir rum müssen. Nach wenigen Zügen kontrolliere ich die Richtung und hab die Insel schon verloren. Hier ist grad ablaufend Wasser. Die Tidenströmung reißt uns Richtung Meer. Man muss also vorhalten. Irgendwie tut schon alles weh. Gesicht und Hände besonders. Und jetzt fängt auch noch der Nacken an zu scheuern. Ich hatte mich zwar dick eingecremt, aber wohl nicht dick genug. Endlich die zweite Insel in Sicht. Und Quallen. So viele Quallen, dass man

nicht dran vorbeigreifen kann. Geglibber an Gesicht und Händen. Zum Glück sind das nur harmlose Ohrenquallen. Also einfach durch! Das Ziel ist in Sicht, aber es ist noch ein knapper Kilometer, der sich ewig zieht. Endlich raus. Zeit OK, Hände taub. Brauche Hilfe beim Umziehen. Geschlagene 12 min brauche ich für den ersten Wechsel. Dafür hab ich jetzt aber auch Armlinge, Beinlinge, Überschuhe und Winterhandschuhe an. Ich will halt schnell warm werden. Wellig geht es los. Kurze knackige Anstiege und rasante Abfahrten. Zum Einfahren denkbar ungünstig. Aber was will man machen. Also Kopf runter und treten. Es nieselt. Ich hab keine Lust die Regenjacke anzuziehen. Hört sicher gleich wieder auf. Die Hände schmerzen immer noch vom Schwimmen und der Nacken! Der Nacken brennt ganz furchtbar! Auf der ersten Strecke ist Support-Verbot, weil die Straße so schmal ist. Es staut sich, man schlängelt sich durch die Autos durch. Irgendwann wird es einfacher. Ich bin gut im Plan und hab nach den ersten beiden Stunden auf dem Rad einen 33er Schnitt. Es ist windig. Ab und zu scheint die Sonne, dann regnet es wieder. 14°C. Schottisches Wetter. Nach 80km ziehe ich die Handschuhe aus, wenig später die Beinlinge. Dafür kommt bei Kilometer 100 die kurze Regenhose dazu.

Ich bilde mir ein, aufgrund der Kälte gepaart mit der Anstrengung diese höllischen Schmerzen in den Oberschenkeln zu haben. Die Regenhose schützt vor Wind und wärmt. Es geht vorbei an schönen Buchten mit Sandstrand, es gibt viel Rhododendron hier, der auch grade blüht. Der Ginster blüht ebenfalls. Ab 120km wird der Asphalt rau, was zusätzlich bremst. Der hügelige Kurs zehrt an den Kräften, der Wind gibt einem den Rest. Bis 160km kann ich einen 31er Schnitt halten. OK. Aber ab da geht es leicht bergauf und nur noch mit Gegenwind. Man sieht kaum noch Radfahrer, das Feld ist sehr weit auseinandergezogen. In den Nebenstraßen und auf den Parkplätzen stehen die Supporter und warten auf ihre Schützlinge. Auch mein Support versorgt mich gut mit Verpflegung. Ich zwingen mich zum Essen und Trinken. Habe keinen Hunger. Während Tobias für gute Bilder sorgt, hält mir Andreas Riegel, Gele und Flaschen bereit. Anfangs geben die Bäume noch Windschutz, später ist man aber dem Wind schutzlos ausgesetzt. Immer noch leicht bergauf. Die Beine sind leer, der Rücken tut weh. Es ist keine Kraft mehr da, den Kopf runterzunehmen und sich klein zu machen. Wiegetritt. Die Geschwindigkeit geht unglaublich runter. Ich sehe in ein paar hundert Metern zwei

Radfahrer vor mir, komme nicht näher. - Sie fahren mir allerdings auch nicht weg. Denen geht es vermutlich ähnlich wie mir. Schade, dass ich hier meine Stärke nicht ausspielen kann. Gegenwind ist eigentlich meine Disziplin. Aber Beine leer. Ich werde nervös, weil ich fürchte, die anvisierten 7h nicht zu schaffen. Ich gucke alle paar hundert Meter auf den Tacho. Ich spekuliere, dass es nicht 202km sondern vielleicht nur 195km sind. Habe aber erst 175, also nur noch 20km. Hm. Das dauert bei dem Tempo aber noch eine Stunde! Je länger ich fahre, desto weniger Zeit habe ich für das Laufen. Immerhin muss ich nach 18km Lauf weniger als 11h gebraucht haben. Also Schwimmen, Radfahren und noch 18km Laufen, dazu zwei Mal wechseln. Elf Stunden. ELF STUNDEN. 175,5km. Nur noch... Es regnet, mir ist kalt (glaub ich), ich ziehe wieder die Regenjacke an. Esse. Trinke. Fahre wieder ein bisschen. Support bietet mir was an, habe aber noch alles. Bloß kein unnötiger Stopp! 177km... Der Fluss im Tal neben mir fließt mir entgegen, oder? Ich kann es kaum erkennen. Bittebitte, lass es bergauf gehen, damit mein Gefühl mich nicht trügt. Ja, es geht noch bergauf. Und der Wind wird nicht weniger. 178km... Der Schnitt geht runter. Schon unter 30. Ich muss gleich echt stressig laufen.

Hoffentlich klappt der Wechsel und hoffentlich komme ich den ersten Berg auf der Laufstrecke hoch! Aber erst mal noch Rad und Wind und Kopf runter. Kopf runter. Ich gucke auf die Straße - für die nächsten paar hundert Meter kommt nichts. Also Kopf runter Ich gucke nach unten und nicht nach vorn. Holgi hatte in den 90ern mal einen Doppelspiegel unter dem Lenker, um damit nach vorne gucken zu können, wenn man den Kopf ganz unten hat. Den hätte ich jetzt gern. 181km... Der Fluss wird gar nicht schmaler. Ich dachte, ich muss über eine Art Passhöhe und am Ende wieder runter - in einem anderen Flusstal. Also muss ich an der Quelle dran vorbei oder so. Dafür muss der Fluss aber erst mal kleiner werden! 182,5km... Eine Bahnlinie. Ein Zug. Woher und wohin? 183km... Achnasheen. Endlich! Da kommt der Kreisverkehr, und dann geht es nur noch bergab. OK, bis zu der Kurve dahinten noch bergauf. Noch mehr Wind. Regen. Boah, bin ich fertig. Da, ich kann zwei Leute überholen. Die stehen förmlich. Ogoddogott, ich glaub denen geht es sehr sehr schlecht. Gleich geschafft. Nach der Kurve geht es... immer noch bergauf :( 190km... Support - diesmal stoppe ich, einfach nur so. Keine Lust mehr. Fertig kaputt. Gebe meine Regenjacke ab, nur um was zu tun. Ohne Regenjacke ist's

deutlich kälter. Unangenehm. Egal. Muss fertig jetzt. Immer noch bergauf. Support muss langsam mal zur Wechselzone. Parken geht da nämlich nicht so recht. ENDLICH geht es bergab. Aber mit Gegenwind. Ich muss ordentlich treten, um 30 oder 35 zu fahren. Wie frustrierend. Noch eine Kurve, noch eine. Immer noch nicht da. 199km... weiter. Das muss da doch jetzt kommen! 202km... immer noch nicht? Da, hinter der nächsten Kurve ist Stau. Alles vollgeparkt. Meine Supporter haben einen guten Platz erwischt. Weit weg von der Wechselzone, aber frei vom Chaos. Weiter unten hat sich nämlich ein Auto mit riesigem Wohnanhänger zwischen den ganzen Support-Autos und dem Gegenverkehr eingekleimt. Leute stehen herum, diskutieren. Ich muss zickzack fahren. Leute machen keinen Platz. Stehen doof herum. Autotür offen. Egal. Da geht es in die Nebenstraße zur T2. Support nimmt mir das Rad ab, hilft beim Umziehen. Der mitgebrachte Klappstuhl war eine gute Idee! Schnellschnell weiter, die Zeit läuft. Trinkgurt fertig. Mist. Radhose noch an, Schuhe aber schon an. Liegt vermutlich am vielen Koppeltraining, wo ich immer direkt nach dem Radfahren losgelaufen bin und lediglich die Schuhe gewechselt habe. Aber einen Marathon wollte ich so nicht laufen.

Also Hose über Schuhe aus und andere Hose wieder an. Weg. Los. Viel zu wenig Zeit! Nach meiner Rechnung noch etwa 2:20h, die mir für 18km bleiben. Klingt nicht dramatisch. Aber wenn man schon so viel in den Beinen hat und wenn man das Streckenprofil bedenkt und auch noch die Wegbeschaffenheit, da brauch nur eine Kleinigkeit nicht zu stimmen, schon schrammt man an den 11h vorbei. Plötzlich eilige Schritte hinter mir. Andreas bringt mir die Startnummer - die hatte ich zusammen mit der Radhose ausgezogen. Die kurze Regenhose hatte ich wieder angezogen, weil ich das Gefühl hatte, dass der Windschutz die lädierten Oberschenkel schützen kann - besonders, falls es mal wieder regnen sollte. Also wie viel Zeit habe ich? Mit einem 6er Schnitt bleibe ich unter 2h für die Strecke. So schnell kann ich jetzt allerdings nicht laufen. Was ist bei einem 7er Schnitt? Knapp! Boah, das wird so knapp. Es geht mittlerweile steil bergauf, ich muss gehen. Breiter langweiliger Waldweg. Der Trinkgurt hat eine geräumige Tasche, in die die obligatorische Ausrüstung gestopft werden musste. Regenjacke, langes Oberteil, Telefon, Mütze, Handschuhe, Erste Hilfe Päckchen, Pfeife, Futter, Wasser und GPS-Tracker. Letzterer piepte immer wieder ganz traurig, wie ein Samsung-Telefon, dessen Batterie leer ist. Da, es

wird flacher, der Pass kommt mitsamt Verpflegungsstelle. Ich greife nach einigen Salzbrezeln, während der Helfer meine Wasserflasche auffüllt. Ich nehme mir keine Zeit, ein Gel aus der Tasche zu holen. Weiter weiter! Nur kleine Schlückchen trinken. Mund frisch machen. Es gibt drei Spuren. Die äußeren Spuren haben oft große Pfützen, die mittlere ist oft matschig bis schlammig. Man muss also oft die Spur wechseln und ständig auf den Weg gucken, denn es ist sehr steinig zwischendurch. Ich stolpere und kann mich nur knapp fangen. Weiter. Bergab, schneller. Aber vorsichtig! Ich kann Leute einsammeln! Das baut auf. Besonders, weil die mich grad überholt hatten! Plötzlich ist der Weg für uns zu Ende, und wir müssen auf einen sehr kleinen Pfad abbiegen. Es geht um einen Bauernhof herum, und es ist jetzt ein einziger schlammiger Pfad, der hin und wieder schlecht zu erkennen ist. Unterbrochen wird der Schlamm und Morast von Geröll oder Bachdurchquerungen. Wenn ich es nicht so eilig hätte, würde mir das sogar Spaß machen, hier zu laufen. Hat was vom Cross-Lauf. Die Zeit und die Strecke passen zu meinem Plan. Trotzdem. Jetzt bloß nicht ausruhen. Weiter. Ich hab hin und wieder doch die Möglichkeit einen Blick auf die tolle Landschaft zu werfen.

Es geht jetzt am See entlang und plötzlich gibt es wieder festen Boden. Vollgas! Weiter. Schneller. Da kommt das "Cattle Grid", welches wir uns vor dem Rennen angesehen hatten. Man muss da aufpassen, dass man nicht in die große Lücke zwischen den Querstreben tritt. Die Füße passen da wunderbar rein! Ich halte mich am Zaun fest und quere das Viehgatter ohne große Probleme. Der Bypass am Viehgatter dran vorbei war keine Option, weil die Tür sehr schwer zu betätigen war, wie wir am Vortag festgestellt hatten. So. Da ist die Straße. Noch ca. 3,5km zu T2A (Kontrolle!). Wenn ich das geschafft habe, ist mir alles egal. Dann schaff ich den Rest auch noch locker. Also durchziehen jetzt. Nur noch drei Kilometer. Überall Supportläufer, die auf und ab trippeln oder mit Ferngläsern nach ihren Läufern suchen. Für die anderen ist es halt auch knapp! Ich kann die Berge sehen. Noch zwei Kilometer. Da parken auch schon die ganzen Autos. Fahnen, Pavillons. T2A in Sicht! Ich schaffe es! Tobias empfängt mich auf den letzten 500m. Ich gehe das letzte Stück mit ihm. Kann kaum sprechen. Kaputt. Alle. Anschlag gelaufen. Tränen. Noch eine Viertelstunde hätte ich gehabt. In dieser Zeit hätte ich grad mal 2km laufen können. Oder vielleicht wäre auch ein Plattfuß auf dem Rad drin sein können. Also man kann

schon sagen, dass das knapp war! So, und jetzt? Rucksack-Kontrolle: Regenjacke, zwei(!) lange Oberteile, Regenhose, lange Laufhose, Mütze, Handschuhe, Pfeife, Stirnlampe, Kompass, Landkarte, Telefon, Erste Hilfe Set, GPS-Sender, Biwak-Sack (survival bag), Futter, Wasser - die Rucksäcke mussten tatsächlich ausgepackt werden. Wir wandern los. Tobias hat den Brüllwürfel mit. Das ist ein kleiner Lautsprecher, der an einem mp3-player hängt. Wir beschallen also nicht nur uns, sondern auch die nächsten Athleten mitsamt Supportern mit feinsten Musik. Es läuft viel AC-DC, Rammstein, Ärzte, die Toten Hosen. Was für ein Spaß! Ein Athlet berichtet uns, er hätte unterwegs ein AC-DC Auto gesehen. "Das waren wir" :D Großes Hallo! Bergauf, bergauf. Ich esse wieder. Immerhin hatte ich eine längere Esspause eingelegt. Muss nachholen. Ein Athlet geht zum Bach und trinkt das Wasser dort. Es schmeckt ihm besser als das aus der Plastikflasche. Freak. Steil bergauf. Essen trinken. Bilder. Schnell weiter. Oben gibt es eine weitere Kontrolle. Zwischen T2A und dieser Kontrolle darf man maximal 1:45h brauchen. Leider kann ich das nicht abschätzen, wie lange man dafür braucht. Also keine Zeit verschenken jetzt. Schneefelder in Sicht. Immer höher. Rutschiger Weg. Kaum noch Vegetation.

Grad gab es noch Büsche und Gras, hier ist fast nur noch Moos und sehr kurzes Gras. Oben angekommen. Bist Du die Kontrolle? Nein, ein Rescue-Posten. "Are you the 1:45 guy?" - "No, the control point is at the top!" OK, also noch höher. Der Gipfel in Sicht. 1:45 locker unterboten (1:29). JETZT kann kommen was will. Jetzt setze ich mich erst mal hin und genieße die Aussicht. OK, vorher hab ich mir noch die Jacke, Mütze und Handschuhe angezogen, denn es war hier oben sehr sehr windig und empfindlich kalt. Aber die Aussicht war der Hammer! Hier und da ein Wölkchen, aber ansonsten Berge ohne Ende. Dazwischen Seen. Und vor uns der Grat ("the ridge"), über den wir zu den nächsten Bergen laufen müssen. Hier oben ist nur noch Geröll. Loses scharfkantiges Geröll. Wenn man auf den falschen Stein tritt, kippt oder rollt der weg und man ratscht sich die Knöchel auf. In der Schweiz sind die Wanderwege ausgelatscht und es gibt keine lockeren Steine. Zudem sind die Wanderwege beschriftet. Hier in Schottland geht man anders. Man geht, wie es einem passt. Leider ist manchmal kein Weg mehr zu erkennen. Ich wusste genau, was noch alles auf mich wartet, weil ich vor 3 Jahren als Support-Runner für Andreas diese Mountain-Section gelaufen bin. Hier oben sind wir auf knapp 1000m Höhe und

müssen später wieder auf Meeresebene runter. Also noch mehr essen, trinken, Fotos machen und dann aber wirklich weiter "hach, ist das schön hier!" Eine Querung unterhalb eines grasigen Gipfels, den wir vor 3 Jahren in den Wolken erlebt hatten. Kein Vergleich zu heute. Damals saß da oben ein Helfer, der mit seiner Gabel auf einen Blechteller geschlagen hatte, um auf sich aufmerksam zu machen - ein akustischer Wegweiser. Das war heute nicht nötig. Immer wieder Sonne. Aber jetzt kein Fehltritt auf diesem rutschigen Hang! Da geht es echt steil runter! Der letzte Gipfel "Beinn Eighe" ist erreicht. Die Kontrollposten sind winterlich eingepackt. Nehmen meine Zeit, wir quatschen noch ne Weile und fragen z.B. warum die Bergformation da hinten "Triple Buttresses" heißt. - Weil es halt so aussieht. Hm stimmt eigentlich ;-). Jetzt nur noch die Schotter-Rutsche runter, zum See und dann wieder halbwegs richtigen Weg. Die Schotterrutsche ist ein sehr steiler Weg, den man tatsächlich gut rutschen kann. Man macht einen Schritt und rutscht mit dem Schotter ein gutes Stück bergab. Da meine Knochen noch OK sind, macht das Spaß! Eine Support-Läuferin muss mit Hilfe der Retter diese steile Passage angeseilt passieren. Sie hatte Knieschmerzen und kam kaum noch vorwärts. Plötzlich kein Weg mehr.

Es gab noch das eine oder andere Steinmännchen auf dem riesigen Felsen, aber dann waren auch die vorbei, OK. Es geht da um den See. Also müssen wir diese Richtung. Querbeet über große Stufen ging es jetzt bergab. Es wurde sumpfig. Zwischen den großen Steinen gab es also nasse Füße. Ich machte mir keine große Mühe mehr, den Weg zu suchen. Einfach geradeaus Richtung See. Die Spanier beeilten sich sehr, um mit uns mitzuhalten. Sie schienen zu merken, dass wir den Weg kennen... Rechts überholen uns die Franzosen! Nanu, das sieht aber locker aus. Ist da ein Weg? Egal. Wir sind fast am See angelangt, und dort gibt es wieder einen Pfad. am Ufer entlang zum Ausfluss war es einfach. Ein Posten schickt seine Schäfchen in die Richtige Richtung aus den Bergen heraus. Plötzlich wieder ein guter Wanderweg. Also man musste nach wie vor für jeden Schritt gucken, wo man den Fuß hinsetzen kann. Viele große Steine, dazwischen Moor. Vier Schweizer holen uns ein. „Oh, habt Ihr beim Swissman mitgemacht?“ frage ich, als ich die Kleidung mit Swissman-Aufdruck sehe. „Nein, wir sind die Organisatoren!“ - Oh, welch hoher Besuch :-). Katrin hat als Läuferin drei Supporter dabei. Wir laufen zu sechst und singen die Lieder von den Toten Hosen, die aus Tobias Rucksack schallen. Wir stoßen auf

die weiße Strecke, den "lower course", den diejenigen laufen müssen, wenn sie zwischen 11 und 13h an T2A ankommen. Uns begegnen sogar noch zwei. Die Schweizer werden schneller, laufen wieder. Das Wandern ist vorbei. Ich fühle mich gut und laufe ebenfalls - im gleichen Tempo sogar. Die Wanderung war tatsächlich erholsam! Ich bin voll fit!!! Seltsam. Aber nun gut. Ich will nicht klagen. Bitte auf den Weg achten. Großer Schritt, kleiner Schritt, rechts den Stein, dort den Grasbüschel, dann ein Sprung, dann ein paar kleine Schritte, dann die Bachüberquerung, weiter durchs Geröll. Tobias läuft zu dicht auf und übersieht einen Stein AUA höre ich hinter mir. Er bleibt stehen, hält sich den Fuß. Oh nein, ich fürchte schon, dass ich ihn zur Straße tragen oder stützen muss wegen Bänderriss oder so. Aber zum Glück ist nicht viel passiert. Es tut nur sehr weh und wird dick. Kurze Pause, Bandage nicht gewünscht. Weiter. Die Schweizer pausieren, um Kleidung abzulegen - ja, hier ist es wieder warm! Ich stopfe auch meine Sachen in den Rucksack, die Schweizer jetzt hinter mir. Die Franzosen überholt. Es läuft! Da hinten die Straße. Ab da nur noch 7km (oder 8?). Straße! OK, aber erst mal noch weiter runter. Vorsicht mit den Steinen! Jetzt nur nicht umknicken!

Im Gestrüpp ein paar hundert Meter entfernt ruft ein Kuckuck - surreale Szene. Noch ein paar matschige Meter, und wir sind da. Andreas steht da mit seinem Moskitonetz auf dem Kopf. Hier im Windschatten sind sie wieder - die Midges. die nerven wirklich. Ich lege Rucksack und sonstigen Ballast ab und lauf nun wieder auf der Straße Richtung Ziel. Easy. Es geht ganz leicht bergab. Hinter mir kommt keiner. Vor mir ist jemand zu sehen, ich komme aber nicht näher. Ist aber auch egal. Ich schaffe das blaue T-Shirt locker und souverän! Und dafür hab ich das hier alles auf mich genommen. Aber noch sind es ein paar Kilometer. Beim Ortseingang geht es noch auf eine Zusatzrunde runter an den Strand, am Ziel vorbei und hinten wieder auf die Straße. OK, man muss dann nicht durch die parkenden Support-Autos und OK, man kommt noch direkt an den Stand. Aber muss das denn auf den letzten Metern sein? Bis gerade hab ich mich noch gut gefühlt, Aber jetzt ist das wie beim „normalen“ Marathon, wenn man 40km geschafft hat und eigentlich fertig sein möchte. Die letzten 2 Kilometer sind einfach nur überflüssig. Tun nur weh. Aber jetzt schaff ich die letzten Meter auch noch. Jahaa, es geht sogar wieder bergauf. Toll. Ach was. Gleich da. Da. Da ist das Ziel! Andreas und Tobias sind auch da. Freude, Erleichterung! Mit 16:47h komme ich als

71. ins Ziel. Es gibt 87 blaue, 70 weiße T-Shirts. Dann noch 15 DNF. Ich bin also gut in der ersten Hälfte gewesen. Geschafft, trotz der ultrakurzen Vorbereitungszeit! Essen trinken und mit dem Veranstalter quatschen. Ich hätte gern das T-Shirt heute schon. Unsere Fähre fährt morgen, wenn die Zeremonie (ohne mich) stattfindet. Ich empfehle ihm noch, für künftige Rennen ein wenig Eis ins Wasser zu schütten, es sei beim Schwimmen zu warm gewesen. Großer Spaß!

Anruf bei der Unterkunft (sie hatte drum gebeten): "Veeerry good!"

Am nächsten Tag auf dem Weg zur Fähre überholt uns ein Auto mit wild gestikulierenden Insassen. Sie halten AC-DC-Konzertkarten hoch. Heute ist Konzert in Glasgow und unterwegs haben sie unser AC-DC-Mobil gesehen ;-)

Georg Schmidt

### Kalt – kälter – Celtman



## Kalt – kälter – Celtman



## Who is who?

**Von:** mitgliederliste-bounces@dlc-aachen.de [mailto:mitgliederliste-bounces@dlc-aachen.de]

**Im Auftrag von** Peter Fechter

**Gesendet:** Dienstag, 23. Juni 2015 16:32

**An:** mitgliederliste@dlc-aachen.de

**Betreff:** [DLC Mitgliederliste] Nachwuchs bei den Damen

Hallo zusammen,

Nachwuchs für die Damenmannschaft:

Meta Stine Fechter

geb. 21.06.2015 3600g 51 cm

Ig

Kristin, Peter und Sverre



**Der Verein gratuliert sehr herzlich!!!**

## Who is who?

**Name:** Inga Noll

**Alter:** 24

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:** Intensiv erst seitdem ich vor einem guten Jahr mit dem Basketballspielen aufgehört habe

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Cross-Country Lauf an der Highschool in Amerika

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Laufen: Lousberg in Aachen oder in aller Frühe am Bonner Rheinufer, Radeln: in Richtung Holland, Schwimmen: im Rüngsdorfer Freibad in Bonn

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

**Geplante Ziele?:** Möglichst große Trainingsfortschritte um in der nächsten Saison beim Triathlon mit an den Start gehen zu können

**Was macht Dich schnell?:** Meine Laufpartner und gute Musik

**Was machst Du gerne?:** Basketball, Skifahren in den Alpen, Besuch von Antik- und Trödelmärkten, Japan bereisen,...

**Was tust Du ungern?:** Bahnen in einer überfüllten Schwimmhalle ziehen ☺

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Meinem Ziel vom ersten Triathlon ein kleines Stückchen näher zu kommen..



## Who is who?

**Name:** Frank Leisten

**Alter:** 45

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:** 2005

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** 5-Seen-Lauf Schwerin

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Nach der Arbeit in der Osthalle, Laufen am Wochenende (Vormittag)

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** Ein Jedermann Triathlon in den 1990ern

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** ...immer ein wenig schneller als beim letzten Mal

**Was macht Dich schnell?:** Motivation

**Was machst Du gerne?:** Füße hochlegen nach dem Laufen

**Was tust Du ungern?:** Dinge, die keinen Spaß machen.

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Ich nutze die Leistungen des DLC und laufe mit einer motivierten Gruppe.

**Und das wollte ich noch sagen:** Ich wünsche allen DLClern ein gutes und erfolgreiches Sportjahr 2015



## Who is who?

**Name:** Christian Hoymann

**Alter:** 38

**Wohnort:** Aachen / Hanbruch

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:** Eigentlich war ich in meiner Jugend nacheinander Handballer, Judoka und Basketballer, bin aber nebenbei immer ein wenig gelaufen und geradelt. Nun versuche ich nach 6 Jahren Babypause wieder regelmäßig Sport zu machen.

**Welcher Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Triathlon Ratingen – Das Original

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Im Aachener Wald, in Holland, in der Westhalle - am liebsten im Sommer

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** Köln Marathon 2000, Triathlon Ratingen (das Original) 2008 und 2014

**Ziele:** Regelmäßig Sport machen, schneller werden und Spaß haben

**Was macht Dich schnell?:** Es hilft täglich mit dem Rad zur Arbeit zu fahren .

**Was machst Du gerne?:** Zeit mit meiner Familie zu verbringen

**Was tust Du ungern?:** warten...

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Das gute Zureden meiner Nachbarn (Marco und Karin) sowie die Kinder-kompatible Schwimmtrainingszeit in der Westhalle



## Who is who?

**Name:** Helen Magiera

**Alter:** 28

**Wohnort:** Düren

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:** Laufen seit ca. 15 Jahren mit Unterbrechung. Erste Erfahrungen hab ich bei Kinderläufen in der Eifel gesammelt. Radeln: Bisher nur Stadtrad. Schwimmen: Seit ca. 1 ½ Jahren.

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** ATG Winterlauf 2014, weil es das Weiteste war, was ich bisher bei einem Lauf gelaufen bin.

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** Bisher nicht.

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** Dieses Jahr möchte ich auf jeden Fall einen Halbmarathon angehen.

**Was macht Dich schnell?:** Nieselregen.

**Was machst Du gerne?:** Schlafen, Gutes essen, Skifahren, Wellenreiten.

**Was tust Du ungern?:** Mathearbeiten korrigieren.

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Mein Freund war mit seinem Latein am Ende und wollte unser Schwimmtraining mal in professionellere Hände geben.

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Vielen Dank, für die nette Aufnahme von allen Mitgliedern, die mir bisher begegnet sind!!



## Who is who?

**Name:** Rolf Steinberg

**Alter:** 56

**Wohnort:** Stolberg

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:** Seit 2 Jahren

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Mein Erster kommt noch

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Brandner Wald, Vennbahn und Blausteinsee, Eschweiler

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

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** Indeland und Maschsee Triathlon. Gut vorn ankommen :-)

**Was macht Dich schnell?:** Willensstärke

**Was machst Du gerne Laufen/Triathlon)?:** Segeln und Gleitschirmfliegen

**Was tust Du ungern?:** mich über Andere ärgern

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Der gute Ruf und das Angebot

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Viel Sport = länger Leben



## Who is who?

**Name:** Adrien Schwane

**Alter:** 27

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** Ich laufe hobbymäßig seit ich 10 bin, meinen ersten Wettkampf habe ich mit 19 gemacht, den Ruhrmarathon

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Die Hindernisläufe vom Strongman Run sind für mich ein Highlight, weil es nicht darum geht Bestleistung zu erbringen, sondern mit der Gruppe gemeinsam ein kleines Abenteuer zu erleben.

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Am liebsten mache ich Abends eine Runde um den Lousberglauf. Ansonsten fahre ich meist im Sommer zur Arbeit nach Jülich

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:** Mittlerweile habe ich 11 Marathons absolviert, aber bisher nur einen Triathlon in Düsseldorf vor 2 Jahren

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** Ich würde gerne 2016 die Challenge Roth mitmachen

**Was macht Dich schnell?:** So seltsam es klingt, aber bisher habe ich bei schlechtem Wetter meine bisherigen Marathonbestzeiten erreicht

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

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

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Die Möglichkeit professionell für einen Triathlon zu trainieren

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Die vom DLC organisierten Wettkämpfe sind klasse - Insbesondere der Winterlauf macht immer viel Spaß



## Who is who?

**Name:** Henning Steffen

**Alter:** 27

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du:** mit Unterbrechung seit 1999

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht:** DM Duathlon Bad Lauterberg

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst**

**Du am liebsten:** Laufen in der Soers,  
Radfahren Richtung Holland

**Schon Marathon gelaufen/einen**

**Triathlon absolviert?:** Triathlon diverse,  
Marathon bisher noch nicht

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** Teilnahme  
Liga 2015

**Was macht Dich schnell:** Stress 😊

**Was machst Du gerne (außer  
Laufen/Triathlon):** Kochen

**Was tust Du ungern (außer nicht  
laufen/radeln/schwimmen):** im Labor  
stehen

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC  
einzutreten:** Ausdauersport wieder in  
einem Verein zu betreiben, Empfehlung  
von Freunden



## Who is who?

**Name:** Johannes Maiterth

**Alter:** 29 Jahre

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** Laufen und Radeln eigentlich „schon immer“, Schwimmen erst seit diesem Jahr

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Jedes Jahr der Regensburg Marathon.

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst**

**Du am liebsten?:** Überall dort, wo man mit einem schönen Ausblick belohnt wird.

**Schon Marathon gelaufen/einen**

**Triathlon absolviert?:** Marathon einige, Triathlon steht noch auf der Liste

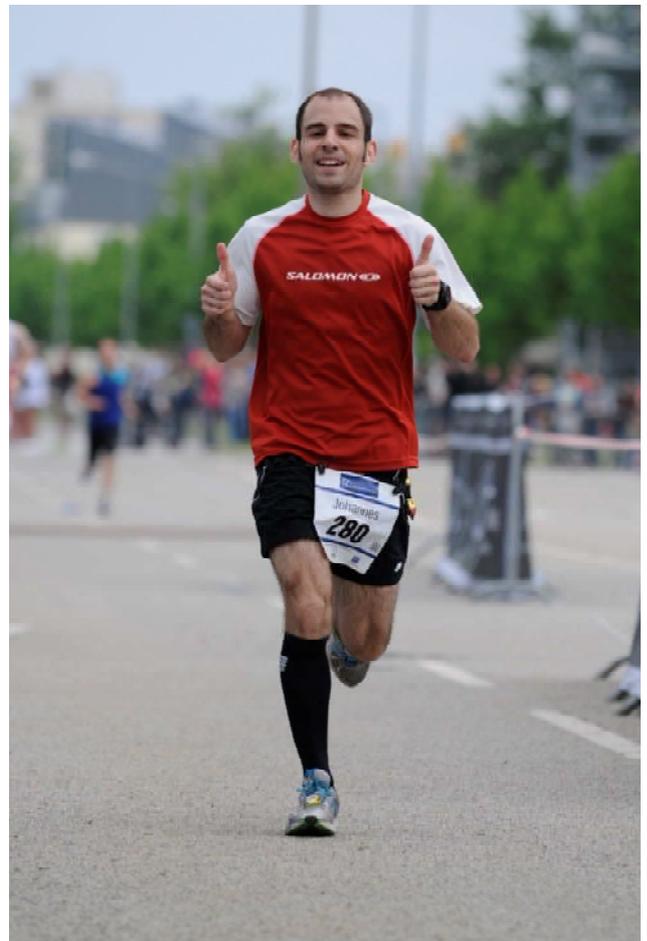
**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** Konkret geplant ist aktuell noch nichts. Ich lass mich wie jedes Jahr von meiner Planung im Winter überraschen.

**Was macht Dich schnell?:** Eine gute Stimmung an der Strecke und Freunde auf der Strecke

**Was machst Du gerne?:** Mountainbiken (am liebsten in den Alpen)

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Das „Probetraining“ bei Lutz und den anderen DLC'lern

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Ich freu mich auf nächste Saison!



## Who is who?

**Name:** Torbjørn Cunis

**Alter:** 25

**Wohnort:** Aachen (seit 2014, nach Hamburg, Norderstedt und Würzburg)

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?** Seit 2008 (Staffel, Radfahrer) bzw. 2013 (Sprintdistanz).

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?** Triathlon Norderstedt 2014 im Rahmen der Wettkampfsreihe „Norderstedts bester Athlet“ (Langstreckenschwimmen, Radrennen, Abendlauf, Sprinttriathlon).

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?** An sonnigen Vormittagen und lauen Sommerabenden.

**Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?** Sprintdistanzen in Würzburg (2013), Kitzingen (2013) und Norderstedt (2013, 2014)

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?** u.a. Olympische Distanz beim ITU World Triathlon Hamburg und Wettkampfsreihe in Norderstedt.

**Was machst Du gerne?** Reiten, Fechten, Rudern, ...

**Was tust Du ungern?** Bei gutem Wetter drinnen sitzen.

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?** Regelmäßiges, gemeinsames Training, Wettkämpfe in der Umgebung, Kontakte in Aachen.

**Und das wollte ich noch sagen.....:„Das Ziel ist das Ziel.“**



## Who is who?

**Name:** Anastasia Mikusova

**Alter:** 11

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** Seit 2014

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

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** ich laufe gerne am Königshügel, radele am Hangeweier, schwimme in der Elisabethhalle

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

**Was macht Dich schnell?:** Wenn mich jemand unterstützt

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

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

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Laufen und Fahrrad fahren



## Who is who?

**Name:** Kim Zaunbrecher

**Alter:** 43

**Wohnort:** Herzogenrath

**Seit wann läufst Du?:**

Ich bin immer mal wieder gelaufen. Regelmäßig aber erst seit Anfang des Jahres.

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

Meine TOP3... Der Lichterlauf in Steckenborn (tolle Atmosphäre), der Halbmarathon in Köln (mega Stimmung) und der Familieloop in Sittard/NL (super Zieleinlauf).

**Wo und wann läufst Du am liebsten?:**

Rund um Aachen, aber auch gerne im Selfkant (schön flach!). Ich laufe meist Abends und am Wochenende.

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

Nein.

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:**

Sylvesterlauf, Selfkantlauf, Venloop (HM).  
Langfristiges Ziel vllt. mal EINEN  
Marathon.

**Was macht Dich schnell?:**

Ich bin gerade dabei das herauszufinden...

**Was machst Du gerne (außer Laufen)?:**

Zeit mit meinen Freunden und meinem Vierbeiner verbringen. Rostige Stahlteile zu Kugeln, Weihnachtsbäumen oder sonst was zusammen schweißen.

**Was hat Dich (außer den Sticheleien**

**Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu**

**bewegt, in den DLC einzutreten?:**

Die Sonntags-Laufgruppe hat mir gezeigt, wie schön es ist in der Gruppe zu laufen.

Und das macht einfach Lust auf mehr.

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

... sie ist schneller – viel schneller, aber ich  
bin größer! :)



## Who is who?

**Name:** Hellmann, Marco

**Alter:** 22

**Wohnort:** Gemmenich (Belgien)

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:** Seit etwa 4 Jahren laufe ich nun ☺. Schwimmen betreibe ich erst seit wenigen Wochen und radeln tue ich etwa seit 3 Jahren, da diese Disziplinen für mich bisher nur einen Ausgleich darstellten und ich eigentlich mit dem Schwimmen auf Kriegsfuß stehe ☺

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Von der Teilnahme und der Atmosphäre her, haben mir bisher die Silvesterläufe in Aachen am meisten Spaß gemacht. Da ich bisher noch keinen Triathlon gemacht habe, kann ich nur als Zuschauer und durch Aussagen von Bekannten etwas dazu sagen ☺ und zwar der Triathlon in Eupen macht Spaß ☺

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Mal hier, mal da und manchmal irgendwo im Nirgendwo ☺. Im Dreiländereck gibt es so viele Strecken, welche alle ihre Besonderheiten haben ☺. Das wann?, Das ist abhängig vom Studium sowie dem Schichtplan; daher gilt auch hier, mal Morgens, mal Nachmittags, mal Nachts und manchmal gar nicht ☺

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

**Geplante Wettkämpfe/Ziele?:** Nun geplant kann man es nicht nennen ☺, sagen wir lieber die Wünsche für das neue Jahr sind: 1. einen Triathlon finishen, 2.: endlich einen 10km und Halbmarathon finishen☺ Die Freude am Sport behalten, die Leistung etwas verbessern und einfach Spaß haben sind die kleinen Ziele ☺

**Was macht Dich schnell?:** Der Wille zum Kämpfen ☺

**Was machst Du gerne?:** Freunde treffen, ab und an feiern gehen, bei Veranstaltungen für den guten Zweck starten und früh aufstehen ☺

**Was tust Du ungern?:** Ich gehe ungerne schwimmen, da es irgendwie monoton ist und ohne gescheite MP3-Player, kommt einfach nicht der Flow auf, wie beim Laufen oder Radeln. ☺

**Was hat Dich dazu bewogen, in den DLC einzutreten?:** Die Lust und Freude an Teamarbeit ☺, schlussendlich haben mich, nach langen Überlegungen, die Freundlichkeit sowie Hilfsbereitschaft der Mitglieder überzeugt ☺

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

Ich freue mich und bin auch sehr gespannt auf das regelmäßige Training mit Gleichgesinnten egal ob Anfänger oder Profi, denn ich denke jeder kann in einem Team etwas vom anderen lernen und von den Erfahrungen profitieren. Beim Training und auch im Leben sag ich mir einfach: Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft, sondern aus einem unbeugsamen Willen, kämpfe mit der Leidenschaft, Siege mit Stolz, Verliere mit Respekt, aber gebe niemals auf und vor allem nicht dich selbst!! Habe Spaß bei dem was du tust! ☺



## **Gute Zeiten – schlechte Zeiten**

### **Winterlauf 14.12.2014**

Platz 1 Gesamtwertung Frauen: Kristina Ziemons in 1:07:57

Platz 1 AK W60: Hildegard Langanke in 1:35:40

Platz 2 AK M35: Tobias Ganzow in 1:06:00

Platz 2 AK W45: Gabi Reiners in 1:24:36

Platz 2 Mannschaft Damen: Kristina, Nora Honke und Lisanne Neumann

### **Aachener Sylvesterlauf 31.12.2014**

4,8 km-Lauf; Frauen:

Gesamt und AK W30: 1. Nora Honke

AK W65: 2. Elfriede Meißner-Wahlen

w , 1. Eve Bennek

4,8 km-Lauf; Männer:

AK M30: 1. Jens Cosemans

AK M45: 1. Oliver Brunhuber

10 km-Lauf; Frauen:

Gesamt und AK W30: 1. Kristina Ziemons

W50: 2. Eliane Peters

W60: 1. Hildegard Langanke

10 km-Lauf; Männer

M35: 2. Yves Kleikers

3. Filippo Colucci

### **Stuttgarter Sylvesterlauf, 5555 m, 31.12.2014**

AK M35 1.: Marcel Reiners

## Ergebnisse Schwimmathlon 18.01.2015

Name	Schwimmen	Differenz	Laufen	Laufsplit	Gesamt	min/100m	min/km
1913 Lisanne Naumann	00:10:28	00:01:24	00:22:27	00:21:03	00:31:31	00:01:24	00:04:05
1904 Nora Honke	00:11:12	00:02:08	00:22:42	00:20:34	00:31:46	00:01:30	00:04:00
1909 Kirstin Jauch	00:10:13	00:01:09	00:23:22	00:22:13	00:32:26	00:01:22	00:04:19
1924 Christiane Kruse	00:11:19	00:02:15	00:24:15	00:22:00	00:33:19	00:01:31	00:04:16
1926 Alina Kollmeier	00:13:23	00:04:19	00:28:56	00:24:37	00:38:00	00:01:47	00:04:47
1900 Eve Bennek	00:14:46	00:05:42	00:27:58	00:23:28	00:38:14	00:01:58	00:04:33
1918 Pilar Hernández	00:18:35	00:09:31	00:30:06	00:25:36	00:44:11	00:02:29	00:04:58
1925 Nadja Shehala	00:17:43	00:08:39	00:31:22	00:26:52	00:44:35	00:02:22	00:05:13
1935 Wiebke Klock	00:15:14	00:06:10	DNF		DNF		

Name	Schwimmen	Differenz	Laufen	Laufsplit	Gesamt	min/100m	min/km
1922 Linus May	00:09:04	00:00:00	00:12:47	00:12:47	00:21:51	00:02:16	00:05:33
1930 Lucas Weithoff	00:10:06	00:01:02	00:18:18	00:17:16	00:27:22	00:01:21	00:03:21
1905 Thomas Schulle	00:09:45	00:00:41	00:18:32	00:17:51	00:27:36	00:01:18	00:03:28
1929 Hendrik Möller	00:09:40	00:00:36	00:19:29	00:18:53	00:28:33	00:01:17	00:03:40
1928 Matthias Quast	00:10:19	00:01:15	00:19:47	00:18:32	00:28:51	00:01:23	00:03:36
1912 Michael Cramer	00:11:08	00:02:04	00:19:51	00:17:47	00:28:55	00:01:29	00:03:27
1903 Max Schöpping	00:10:49	00:01:45	00:20:02	00:18:17	00:29:06	00:01:27	00:03:33
1927 Patrick Widdersbach	00:11:30	00:02:26	00:21:24	00:18:58	00:30:28	00:01:32	00:03:41
1915 Christoph Grewer	00:10:18	00:01:14	00:21:37	00:20:23	00:30:41	00:01:22	00:03:57
1906 Andre Schiffers	00:11:59	00:02:55	00:21:46	00:18:51	00:30:50	00:01:36	00:03:40
1914 Sergej Starschich	00:11:40	00:02:36	00:22:05	00:19:29	00:31:09	00:01:33	00:03:47
1902 Damian Reimers	00:10:20	00:01:16	00:22:20	00:21:04	00:31:24	00:01:23	00:04:05
1910 Milan Kerpen	00:12:13	00:03:09	00:22:38	00:19:29	00:31:42	00:01:38	00:03:47
1932 Phil Bielefeld	00:12:53	00:03:49	00:23:01	00:19:12	00:32:05	00:01:43	00:03:44
1934 Kilian Föhr	00:11:32	00:02:28	00:23:20	00:20:52	00:32:24	00:01:32	00:04:03
1923 Tobias Jextor	00:14:32	00:05:28	00:22:40	00:18:10	00:32:42	00:01:56	00:03:32
1933 Bernhard Penzlin	00:12:56	00:03:52	00:25:08	00:21:16	00:34:12	00:01:43	00:04:08
1921 Stephan Kauert	00:13:17	00:04:13	00:25:12	00:20:59	00:34:16	00:01:46	00:04:04
1907 Frank Füssel	00:13:32	00:04:28	00:25:15	00:20:47	00:34:19	00:01:48	00:04:02
1908 Nikolaos Servos	00:14:31	00:05:27	00:25:23	00:20:53	00:35:24	00:01:56	00:04:03
1911 Peter Bahnen	00:12:02	00:02:58	00:27:30	00:24:32	00:36:34	00:01:36	00:04:46
1931 Christian Hochgesand	00:17:44	00:08:40	00:27:30	00:23:00	00:40:41	00:02:22	00:04:28
1901 Helmut Theves	00:17:19	00:08:15	00:30:09	00:25:39	00:42:58	00:02:19	00:04:59
1917 Christoph Kallenberg	00:10:25	00:01:21	DNS		DNF		
1936 Eike Müller	00:15:27		DNS		DNF		

**Ergebnisse Arathon 13.06.2015**

<b>Platz</b>	<b>Pl.</b>	<b>AK</b>	<b>Startnr.</b>	<b>Name</b>	<b>AK</b>	<b>Verein</b>	<b>Netto</b>	<b>Brutto</b>
1	1		6038	Reiners,Gabi	W45	DLC Aachen	00:43:39	00:43:43
3	1		6044	Dunke,Angelika	W60	DLC Aachen	00:49:04	00:49:08
6	2		6042	Theißen, Maria	W60	DLC Aachen	00:51:47	00:51:52
8	3		6037	Wertz, Inge	W55	DLC Aachen	00:52:38	00:52:43
17	2		6041	Führer,Christel	W50	DLC Aachen	00:56:14	00:56:19
19	3		6033	Creutz,Claudia	W50	DLC Aachen	00:56:48	00:56:53