

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**1 – 2004
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Geschäftsstelle:

Christof Klinkenberg
Fichthang 22
52074 Aachen
Tel: 0241/ 7019311 (AB)
Fax:0241/7019310

Christof.Klinkenberg@Hilight.de

Bankverbindung:

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

www.dlc-aachen.de

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

Abt. Leichtathletik: Michael Böhnke, Piusstr. 10, 52066 Aachen, Tel.: 0241/65295

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

Liebe DLC Mitglieder,

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

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	3
Rundenzählen	4
Geschichten, die der Leser 2004 schrieb	
- Infernalisches Gewitter...von Georg Siidra.....	6
- Rund um Aachen von Helmut Seidler.....	9
- 1. Mai – Lauf der Samstaggruppe.....	11
- Wanderwochenende auf dem Rothaarsteig ..	13
- Nach dem Wanderwochenende von Hans-Gerd Vogelsberg	14
- Euregio-3-Länderlauf	15
- Treue Hasen von Gabi Reiners	16
- Kein Küchenfenster..... von Gabi Reiners	18
Aufgeschnappt	21
Next Generation	24
Who is who and new?	25
Organisatorisches	28
Fotogene Mitglieder.....	30
Gute Zeiten – schlechte Zeiten	31
Veranstaltungstermine	39
Trainingstermine.....	44

Impressum

Redaktion:

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

rennschuh@dlc-aachen.de

Statistik: Hermann Giese:

Faggenwinkel 7, 52159 Roetgen

statistik@dlc-aachen.de

Druck: Druckerei Hunds&Müller (Paletti),
Ottostr.89, 52070 Aachen, Tel. :0241-514142

Beiträge bitte per e-mail (max. 1 MB), als CD
und/oder auf Papier an o. g. Redaktion.

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2/04
ist der **01.11.2004**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem
Rennschuh: Michael Kaps, Hildegard Langanke
(Fotos), Matthias Reibold (Fotos), Georg Siidra,
Helmut Seidler, Hans-Gerd Vogelsberg, Frank
Thiele, Stephan Jacobs, allen Sprücheklopfern
(aufgeschnappt), Hermann Giese (Statistik),
Paletti Riese-Springer (Druck).

Anstatt eines Vorwortes

Es hat sich vieles ereignet in diesem ersten Halbjahr:

Claudia ist die zeitraubende Vereinsarbeit müde und investiert die gewonnene Zeit jetzt beruflich.

Verständlich – die geleistete Arbeit bewundernswert - wird jetzt von andern geschultert.

Die Hubert-Küchen-Serie, dank grossem Einsatz von Michael und vielen helfenden Händen, erfreute sich dieses Jahr reger Teilnahme.

Helmut legt sich für die neue Gestaltung der Internetseite ins Zeug.

Der 25 km Euregio-3-Länderlauf feiert erfolgreich Debut – das Laufen und der DLC in Funk und Fernsehen; die Aachener Vereine arbeiten Hand in Hand. Die Runde wird zur „Kultstrecke“.

Der Lauf „Rund um Aachen“, von Ferdi organisiert, findet zum zigsten Mal bei Traumwetter statt.

Trotzdem war es für mich als Rennschuhredakteur diesmal ein recht mühsames Zusammenkratzen von Informationen.

Freundlich unterstützt wurde ich von Georg, der folgende (wie ich finde)

gelungene Motivationszeilen an den Mailverteiler schickte:

„Hallo zusammen,
Demnächst gibt es wieder einen neuen Rennschuh, unsere Vereinszeitschrift, die halbjährlich erscheint. Damit zwischen den Umschlagsblättern auch Blätter mit Buchstaben und Bildern eingebunden werden, müsst Ihr noch was schreiben. Denn die Zeitung lebt von Euch und Euren Geschichten, die Ihr selbst geschrieben habt. Wenn Ihr also was zu erzählen habt: Ran an die Tastatur und her damit! Denn Ende Mai ist Redaktionsschluss! An die Neuen: Wer sich den anderen noch vorstellen möchte, kann das gerne tun. Wir haben für unsere Rubrik "Who is who and new" einen kurzen Fragebogen geschaffen, den ich Euch gerne zuschicken kann. Schöne Grüße und Kette rechts! Die Radiergummis laufen hinter den Bleistiften her...
Georg (Radiergummi)

Für die nächste Ausgabe ist der Redaktionsschluss Anfang November 2004.

Gabi

Rundenzählen

Beim 10000 m Lauf der Hubert-Küchen-Serie hatten Matthias und Hildegard ein paar sehr gelungene Fotos geschossen. Ich kam nicht umhin einige Schnappschüsse direkt zu kommentieren und weiterzuleiten.

„Hallo Michael,
Du willst mir doch nicht ernsthaft weismachen, dass Du so richtig bei der Sache warst!?
Herzliche Grüsse
Gabi“



Rundenzählen 1



Rundenzählen 2



Rundenzählen 3

Die Antwort ließ natürlich nicht lange auf sich warten:

Hallo Gabi,

die wahre Geschichte:

Rundenzählen 1: ich war noch nicht in der Maske

Rundenzählen 2: Rundenzähler begegnen sich mit viel Sympathie (siehe Beinhaltung)

Rundenzählen 3: wenn sich Frauen versaute Witze erzählen, muss ich mich diskret abwenden

In diesem Sinne: bessere Dich (bis Dienstag)

Tschö wa

Michael Kaps

Eine 2. e-mail entsandte ich an Hans-Gerd.

Hier warte ich bis heute auf Antwort.

„Du könntest...der Enkel sein... !

(siehe auch unter der Rubrik „Aufgeschnappt“)



..echte Rundenzähler!

Infernalisches Gewitter am Schilthorn

Wie jedes Jahr gibt es hier ein paar Takte zum Kult-Triathlon Inferno. Eifrige Leser wissen, dass ich ein besonderes Verhältnis zu diesem Wettkampf habe: Ich habe ihn noch nie geschafft :-). Dieses Jahr sollte der vierte Versuch gestartet werden. Der Inferno findet in der Schweiz im Berner Oberland statt und beinhaltet folgende Strecken: 3,1 km Schwimmen (0 Höhenmeter), 88 km Rad fahren (2150 Hm), 30 km MTB (1200 Hm) und 25 km Laufen (2175 Hm).

Die Vorbereitungen fingen für mich etwas später an, da wir im Februar auf Hochzeitsreise im fernen Patagonien waren. Das Ostertrainingslager fiel aus, weil kein Urlaub mehr über war. Schließlich brauchte ich noch was für spontane Kurzurlaube (Sport!) und für den Inferno selber. Im Frühling war viel MTB angesagt. Ansonsten Grundlagentraining. Anfang Juli konnte ich zum ersten Mal überhaupt auf einem Siegerpodest stehen: In Eschweiler hatte es in meiner AK für den 3. Platz gereicht (gesamt 8.). Ist zwar nur Eschweiler, aber immerhin! ;-). Wenig später fuhren wir mit ein paar Leuten für eine Woche in die Alpen, als gerade Tour de France war. Da haben

wir das Peloton ein wenig aufgemischt... Anfang August fand in Eupen der schöne Mitteltriathlon rund um den Stausee statt, wo wie jedes Jahr die Sonne brannte. Ich stellte mich für zwei Staffeln zur Verfügung (als Schwimmer für die eine und als Radfahrer für die andere). Klar war ich mit dem Rad angereist. Mit dem einen Läufer lief ich auch noch eine Runde mit. Abends war ich dann müde ;-). Eine Woche später dann die Vereinsmeisterschaft über drei Tage in Bütgenbach, bei der ich alle 3 Wettkämpfe bestritt: Lauf, Duathlon, Triathlon. Das war (eine Woche vor dem Inferno) der letzte Test. - Ich bin bereit.

Anreise in die Schweiz am Donnerstag. Freitag das obligatorische Packen, Wechselzonen bestücken und Pastaparty mit Wettkampfbesprechung. Hier wurde das Wetter ein großes Thema: Für den Wettkampftag wurde ein Gewitter vorhergesagt. Die Wetterfrösche rechneten es für die Abendstunden aus. Sollte das Gewitter eintreffen, würde der Wettkampf abgebrochen werden, da es in den Bergen bei Gewitter sehr gefährlich werden kann.

Die Intensität ist größer und man bewegt sich oft auf ausgesetzten Pfaden - quasi auf dem Präsentierteller. Verschlimmernd kommen die Stahlseile und Geländer hinzu, an denen man sich im Gipfelbereich entlangangeln muss, bevor man ins Ziel auf dem knapp 3000m hohen Schilthorn torkeln kann. Die wirken wie ein Blitzableiter. Das kann ja was werden! Hoffentlich schaffe ich es VOR dem Unwetter!

Mit einer gewissen Vorahnung legte ich mich kurz zur Ruhe (Schlaf ist was anderes!), um dann um 4:00 zum Frühstück wieder aufzustehen. Nachts hatte es bereits gewittert und geregnet. Es wehte ein heftiger Wind schräg gegen die Schwimmrichtung und der erzeugte kurze steile Wellen. Oje... Aber nützt ja nix! Rein in die Fluten! Vor dem Start hatte ich das Ziel-Ufer gründlich mit dem Fernglas inspiziert und konnte erstmalig die Richtung perfekt einhalten, obwohl die Orientierung durch die Wellen extrem schwierig war. Immer wieder wurde man aus der Bahn geworfen, ab und an griff die Hand ins Leere, ständig bekam man eine Welle ins Gesicht, als man gerade nach Luft schnappte. So bin ich dann ab und zu in Rückenlage geschwommen, um endlich mal richtig

atmen zu können. Irgendwann traf ich auch Holgi. Es kam zum kurzen Wortwechsel. Es ging ihm auch nicht gut. Blöde Wellen... Aber das Ende war nah. Huch, mehr als eine Stunde im Wasser! Letztes Jahr war es 8 min schneller! Der Wechsle war optimiert, und so konnte ich genau diese Zeit wieder rausholen und saß nach exakt der gleichen Zeit auf dem Rad wie letztes Jahr.

Das Radfahren war hart wie immer. Aber ich ließ mich nicht aus der Ruhe bringen. Als Reserve hatte ich eine neue Übersetzung montiert. Mit 39/28 als kleinsten Gang kann ich jede Steigung locker meistern. - Dachte ich. Es tat jedoch weh wie in den Vorjahren. Werde ich älter? Brauche ich nächstes Jahr etwa ein Dreifach-Kettenblatt? Holgi überholte mich schon in der ersten Steigung. In der Abfahrt von Beatenberg nach Interlaken war die Straße nass. Also runter vom Gas. Das Rennen wird bergauf entschieden! Im Flachstück konnte ich etliche Leute einsammeln. Jedoch vergeblich. Sie überholten mich alle wieder im Pulk. ****Lutscher und (-innen)! Egal. Der Tag ist noch lang und das Flachstück nur 30km kurz. Dann geht es ins Rosenlautal und zur Schwarzwaldalp rauf.

Irgendwo sammelte ich Staffelfahrerin Nadia ein. Sie biss sich fest und tauchte immer wieder auf (jaja, als ich wieder mal am Straßenrand rumstand und mich erleichterte). Angeblich sei Dirk K. auch schon im Anflug. Ich konnte ihn aber nicht finden. Auch viele Serpentina bergab war kein bekannter Radfahrer in Sicht. Holgi Papa (Staffel) hab ich wohl auch irgendwo eingesammelt. Sein MTB-Fahrer Achim H. wartete schon ganz besorgt auf ihn in der Wechselzone RR-MTB und ich konnte ihm keine Auskunft über den Verbleib von H.S. geben. Besonders beeindruckend fand ich das zerbrochene Ritzel, das in einem Steilstück auf der Straße lag. Mein Material hielt aber glücklicherweise.

In der Wechselzone zum MTBen sah ich dann endlich Dirk. Er hatte sich mit einem neuen Trikot getarnt. ;-) So fuhren wir denn gemeinsam los, nachdem die Flaschen aufgefüllt waren. An einer Kuhtränke stand dann Holgi und tauchte seinen Kopf ins eiskalte Wasser. Ab da waren wir zu dritt. - Bis zur nächsten Tränke, wo die beiden Begleiter stehen blieben. Staffelschwimmer Uli stand da auch noch in der Landschaft rum und wollte seine MTBerin begleiten. Jedoch riss

ihm später die Kette. Alleine oben auf der großen Scheidegg angekommen, machte ich erstmal eine ausgedehnte Verpflegungsrast. Denn jetzt sollte die holprige Abfahrt kommen, während der man sich kaum einen Riegel auspacken kann. Als ich wieder losfuhr, kam Staffelfahrer Achim an. Holgi sei auch kurz hinter ihm. Ich machte mich auf den Weg und nahm die Abfahrt diesmal weit vorsichtiger als im letzten Jahr in Angriff. Irgendwann hörte ich laut fluchend Holgi hinter mir. Seine Scheibenbremse versagte den Dienst. Sie war zu heiß geworden. So musste er in den Spitzkehren ab und an in den Zaun fahren um zu bremsen. Ist aber alles noch mal gut gegangen. Die letzten paar Kilometer bis zur Wechselzone fuhren wir mit Achim zu dritt. Umziehen, Verpflegung aufnehmen, Trinkflasche auffüllen, schnell was trinken und los.

Ich lag noch etliche Minuten vor meiner Zeit und fühlte mich gut. Anfangs ging es leicht bergab und so konnte ich auf den ersten drei Kilometern einen 5er Schnitt laufen, was nach 8h Biken und Schwimmen schnell für mich ist. In Lauterbrunnen bei Kilometer 5 holte Holgi mich ein.

Er hatte in der Wechselzone noch Informationen ausgetauscht. Ab da wurde ich ihn nicht mehr los ;-). Da er wenig trainiert hatte, war er nicht in Topform und hatte keine Ambitionen auf eine vordere Plazierung. So leistete er mir Gesellschaft und Unterstützung. Das Laufen war nunmehr ein flottes Wandern und war eine Quälerei wie jedes Jahr. Aber ich war noch guter Hoffnung, denn das Wetter sah stabil aus, und es ging mir den Umständen entsprechend gut. In Mürren (1650m, Staffel Ziel) stieß Staffelläufer Torsten zu uns und wollte uns bis zum Gipfel begleiten. Kurzer Stopp. Hier waren warme Sachen für unterwegs deponiert. Die Nahrungsaufnahme war mittlerweile kaum mehr möglich, weil der Magen anfang zu rebellieren. Nichts schmeckte mehr. Alles schwappte wieder raus. :-). Egal. Weiter. Bei der Schilthornhütte (2400m) sahen wir die ersten dunklen Wolken. Schnell schnell schlepten wir uns weiter, während Torsten und Holgi versuchten, mich aufzubauen. Ab hier ging es mit geringer Steigung bis an das letzte Kletterstück heran. Bei Kilometer 23 war das Ziel (das Drehrestaurant) auf dem Gipfel zum Greifen nah, und man konnte den Sprecher schon hören. Doch es

begann zu tröpfeln und zu grummeln. Meine Befürchtung ist wahr geworden. Es kamen uns niedergeschlagene Athleten entgegen, die beim nächsten Kontrollpunkt zurückgeschickt wurden. Wir mussten zur nächsten Seilbahnstation Birg (2650m) abbiegen. Aus. Vorbei. Das gibt's doch nicht! Kaum im Trockenen angekommen, brach das Gewitter richtig los, und wir waren froh, ein sicheres Dach über dem Kopf zu haben.

Ich gelte zwar offiziell als Finisher, kann mich darüber aber nicht wirklich freuen, denn ICH WAR NICHT OBEN :-). Auch die Gewissheit, dass mir die verbleibenden zwei Stunden bis zum Zielschluss locker gereicht hätten, trösten kaum.

Während ich mich mit Gedanken über Starten und Finishen beschäftige, kämpfte ein anderer um sein Leben. Wie wir später erfuhren, wurde ein Schwimmer bewusstlos aus dem Wasser gezogen und verstarb nach zwei Tagen im Koma. Die Todesursache ist noch nicht geklärt. Ein Neuling war er nicht. Im vergangenen Jahr hatte er es bis aufs Schilthorn geschafft. Georg Siidra

Der Artikel „Blood Sweat & Tears“ (2/2003) war übrigens nicht von Georg, sondern von Tobias Winnemöller.

"Rund um Aachen" (62,8 km), 20.05.2004

Treffpunkt war 9:00 Uhr am Waldstadion bei strahlendem Sonnenschein. Also perfekt für unser Vorhaben: Aachen laufend zu erkunden und zu umrunden!

Die Strecke verlief im Uhrzeigersinn rund um Aachen und war in 12 Teilstrecken mit Längen zwischen 3,1 und 8 km aufgeteilt. Nach jeder Teilstrecke gab es eine Verpflegungsstelle.

Gestartet sind wir mit ca. 33 Läufern. Nicht jeder hatte das Ziel, die gesamte Strecke zu laufen. So war es bei jeder Verpflegungsstelle möglich in die Strecke einzusteigen bzw. den Lauf zu beenden. Der Lauf selbst ist als ein Gemeinschaftserlebnis fernab jeglicher Wettkampfabitionen gedacht mit einem Lauftempo von ca. 6 min/km.

Ich hatte mir die gesamte Strecke vorgenommen, war aber eher skeptisch weil ich nie mehr als eine Marathon-Distanz gelaufen bin. Die "alten Hasen", die die Gruppe als streckenkundige Läufer begleiteten, strahlten aber eine gewisse Ruhe aus, so daß diese Skepsis bald verflog. Schnell war man mit den anderen Läufern in Gesprächen vertieft und die km flogen nur so vorbei. Die tolle

Strecke tat das übrige. Mehr als einmal bedauerte ich, daß ich keine Kamera dabei hatte.

Besonders gefreut hat es uns als die kleine Sarah auf ihrem Fahrrad, begleitet von ihrem Vater, bei Laurensberg zu uns gestossen ist und uns zwei Teilstrecken begleitet hat.

Verpflegt wurden wir von Ferdi, der uns nach jeder Teilstrecke mit Getränken, Keksen und Bananen versorgte. Mit und mit wurde die Gruppe immer kleiner, insbesondere verließen uns beim Teuterhof nach 34 km mehrere Läufer auf einmal. Letztendlich ist niemand verloren gegangen.

Insgesamt sind 8 Läufer (mich eingerechnet) nach ca. 7.5 Stunden am Waldstadion angekommen und sind somit die gesamte Strecke in knapp über 6 Stunden (Pausen abgezogen) gelaufen.

Unser Lauftempo von ca. 6 min/km haben wir also perfekt eingehalten!

Nach dem wohlverdienten Duschen haben wir uns in der Waldschenke getroffen um den Lauf

in geselligem Rahmen ausklingen zu lassen. Hier wurden dann auch die Urkunden überreicht.

Einen Sieger gibt es bei diesem Lauf nicht. Verlierer sowieso nicht. Jeder Teilnehmer, egal ob er nur eine Teilstrecke oder alle Teilstrecken absolviert, darf sich als Sieger fühlen: dabei sein und Spass haben hieß das Motto!

Fazit: Tolle Gruppe, tolle Strecke, perfektes Wetter und ganz bestimmt bin ich nächstes Jahr wieder mit dabei!

Bleibt nur noch eines: im Namen von allen Teilnehmern möchte ich Ferdi, der den Lauf organisiert und uns mit dem Verpflegungswagen begleitet hat, herzlich danken!!

Helmut Seidler



1. Mai – Lauf der Samstaggruppe

2.



Vor dem Start der 13 km langen Laufrunde rund um die Weserbachtalsperre

1. Mai – Lauf der Samstaggruppe



Buffet in Reiner's Bulli



Frühstück am Vennkreuz



Herbert mit Mundart-Spezialitäten

Wanderwochenende auf dem Rothaarsteig



Beichte



Hände auf der Bettdecke



Am Ende des Wanderwochenendes auf dem Rothaarsteig



Hans-Gerd vor seiner 240 km Heimfahrt gen Aachen

Nach 2 Tagen dann folgende e-mail:

„Liebe Wanderfreunde, die Ihr ja so regen Anteil an meiner Fahrradtour genommen habt und mir neben guten Wünschen auch Dopingmittel mit auf den Weg gegeben habt. Hier nun ganz kurz meine Rückmeldung:

Gestern bin ich 102 km gefahren, obwohl ich nur 70 bis 80 wollte. Wie das häufig so ist macht dann die Hotelsuche einen Strich durch die Planung. Bin schließlich, nach einem Speichenbruch (habe ihn ignoriert, was mir aber mental nicht ganz gelang) bei

km 20, so daß die Felge bei jeder Umdrehung ungewollte Bremsberührung hatte abends gegen 19:00 in Winterscheid gelandet (Zwischen Waldbröl und Siegburg). Am nächsten Tag ging es dann bei Regen weiter, zunächst mal bis St. Augustin, wo mir ein freundlicher Radladen dann den Bruch repariert und auch gleich einen Mantel aufgezogen hat (war von Thomas H. ja schon beanstandet worden). Dann gings weiter über Bonn, Euskirchen, Düren, Schevenhütte, Breinig Kornelimünster nach Aachen. Obwohl ich hier 1¼ Stunde nach meiner gewöhnlichen Kaffeezeit also um 17:15 Uhr eintraf, bekam ich von meinem Engel noch ein Stück Kuchen serviert.

Die zweite Etappe betrug dann rd. 140 km. Der Rucksack (6kg) viel mir zwischendurch und insbesondere zum Schluß etwas schwer, so daß die Schultern noch leiden. Ansonsten geht es mir aber gut. Tschoe, war ausgesprochen nett mit Euch.

Bis bald Hans-Gerd

Euregio-3-Länderlauf



Christiane und Ingrid

Claudia



Winni



Hildegard

Treue Hasen

Ja, es gibt sie noch –
die treuen Hasen.

Seit nunmehr 10 Monaten hatte ich mich in der Wettkampfszene nicht mehr blicken lassen; ich hatte mich durch nichts weiter hervorgetan, als durch ein paar müde Sprüche und unkonstante Teilnahme bei den Lauftreffs. Ich war zu einem Freund der geruhsamen Wanderwochenenden geworden und gar 2 Wochen vorher von Michael, im Rahmen der Verleihung des Goldenen Knüppels, noch als „Breitensportler“ titulierte worden.

Und kaum melde ich mich mal wieder irgendwo zu einem Lauf an, steht ein treuer Hase (Michael; s. o.) da und empfiehlt sich zur Begleitung.

Wie schön, dachte ich. Ich wusste nämlich gar nicht mehr, wie man ein Tempo <5 min/km läuft, da ich ein Tempotrainingsschwänzer bin.

Dennoch drängte sich natürlich der Verdacht auf, dass es sich hierbei um einen Akt der Wiedergutmachung handelt!?

Aber nicht das das alles geplant gewesen wäre – nein.

Kaum hatte ich das Anmeldekärtchen für den 10 000 m Lauf der Hubert-

Küchen-Serie ausgefüllt, hörte ich oben in der Anmeldung schon jemanden unruhig mit den Füßen scharren. Und das trotz des verschärften Lauftrainings am Vortag und am frühen Morgen.

Eine Laufhose wurde von Ingrid geschnorrt; das verschwitzte Trikot von Helmut musste herhalten und Laufschuhe hat man eh immer an (für alle Fälle). Und so war mein Hase auch schon ausgestattet.

Zum Glück hatte auch die Konkurrenz ein Häschen mitgebracht und so ging es gemütlich in Reih und Glied los.

Vorne die Hasenkonkurrenz, dahinter 2 Konkurrentinnen, dann mein Hase und dahinter ich. So ging es 17 Runden gemütlich im konstanten 4er Schnitt durchs Rund des Stadions. Fast wie Bahnfahren.

Die Ratschläge der älteren, erfahrenen Männer am Wegesrand (H-G), die schon nach 10 Runden meinten, ich solle meine Kraft vorne an der Spitze vergeuden, ignorierte ich geflissentlich. Mittlerweile wurde unter Zäuhlerschaft natürlich schon wieder heftig abgelästert.

Wie mir später zugetragen wurde, gab man mir, an 5. Position laufend, keine Chance auf den Sieg (und dabei war ich so locker!!!).

Als die Konkurrenz dann in Runde 17 langsamer wurde, zupfte ich meinen Hasen am Fell und schon waren wir vorne und liefen die restlichen 8

Runden konstant zu Enden. Für mich war es, Dank meines treuen Hasen, ein schöner, spannender Widereinstieg in die Laufszene. Gabi Reiners



Mein Hase beim Bonnmarathon

Kein Küchenfenster zur Strasse

Schon seit letztem Jahr mache ich mir Gedanken über einen Umzug. Und das nur weil ich kein Küchenfenster zur Strasse habe. Ihr werdet Euch jetzt sicherlich fragen, warum ein Läufer unbedingt ein Küchenfenster zur Strasse benötigt. Um beim Stretching gesehen zu werden? Um mehr Abwechslung bei den Trainingseinheiten auf der Rolle zu haben?.....

Nein – all das sind keine echten Beweggründe.

Insider werden es wissen: Die höchste Auszeichnung im Aachener Sport wird am Mittwoch nach der Zeitumstellung Ende März verliehen: „Der goldenen Knüppel“. Die Parameter der Verleihung desselben sind unergründlich, bleiben sie doch einem kleinen, erlesenen Kreis der Mittwochrundenläufer (Willi und Helmut) vorbehalten. Die Grundvoraussetzungen der Verleihung sind allerdings klar. Der Träger des Goldenen Knüppels muss diesen in dem Jahr der Trägerschaft gut sichtbar und in der Winterzeit selbstverständlich beleuchtet in seinem Küchenfenster

den Passanten präsentieren. Unangemeldete Kontrollen sollen schon durchgeführt worden sein.

Und so musste es auch dieses Jahr wieder so kommen. „Träger des Goldenen Knüppels in Spe“ war alles was mir blieb. Zwar kann meine Hinterhofwohnung von 30 Knackis gut eingesehen werden, aber das ist natürlich kein Vergleich zu Leo's Küchenfenster zum Brüsseler Ring.

Er hatte ihn wirklich verdient – den Knüppel.

Und nächstes Jahr?

Ende April sind „meine Knackis“ ausgezogen; der Block hinter meinem Haus wird zu einem Justizzentrum umgebaut und ein öffentlicher Weg an meinem Hof vorbeigeführt. Klasse denkt Ihr?

Dachte ich auch. Aber da es sich um eine öffentliche Baumaßnahme handelt, ist mit einer Fertigstellung nicht vor Ende 2007 zu rechnen. Vielleicht schaffe ich es ja noch 4 Jahre meinen Titel „Träger des Goldenen Knüppels in Spe“ zu verteidigen und dann bedacht zu werden!?

Gabi Reiners

P. S. Nach einigen Start-schwierigkeiten bzgl. der Positionierung im Fenster (angeblich soll da noch eine Blume geblüht und den Platz besetzt haben!!??) hat Leo

es jetzt geschafft. Zusätzlich „aufgebockt“ ist der goldene Knüppel den vorbeilaufenden Kontrolleuren schon positiv aufgefallen.

Und hier noch die Ergebnisse vom Mittwochrundenabschlusslauf vom 31.3.04:

Helmut Seidler	42,37 min
Herbert Büngler	42,38 min
Ferdi Schlag	43,18 min (3 Tage nach dem Freiburg Marathon)
Thomas Habscheid-Führer	43,40 min
Michael Böhnke	44,44 min
Gabi Reiners	45,46 min
Ursula Kunz	51,38 min
Petra Heinrichs	53,56 min
Leo Justen	54,56 min
Dirk Tuchlinski	55,46 min
Hans-Gerd Vogelsberg	58,13 min
Willi Kittel	59,03 min
Helmut Pribyl	64,45 min

Zu Hause beim Goldenen Knüppelträger 2004....



Vor dem Start....

Aufgeschnappt 1

Herbert hatte zur traditionellen Samstaglaufrunde am 1. Mai um die Wesertalsperre eingeladen. Da jeder einen kulinarischen oder geistigen Beitrag leisten sollte und Hildegard's Teilnahme klar war (kennt Ihr Hildegard's Buffets????), entschied ich mich für einen geistigen Beitrag.

Ich las der Gruppe, die zwar in der Regel gemeinsam losläuft, sich aber nach wenigen Metern in zig Kleingruppen aufteilt und deren „Spitzentrupp“ dann so etwa mein Wettkampftempo läuft, etwas aus Sten Nadolny's „Die Entdeckung der Langsamkeit“ vor.

Insgeheim hoffte ich, dass meine Botschaft verstanden würde.

Gleich am darauf folgenden Sonntag das gleiche Bild: zig Kleingruppen.

Frustriert offenbarte ich mich Andreas. Darauf tröstend er: Du musst 3 Phasen unterscheiden: „Hören – Verstehen - Umsetzen.“ Anscheinend sind die noch in Phase 2.“

Am Abend desselbigen Tages sandte ich eine e-mail an mehrere Läufer bzgl. der Organisation einer Fahrgemeinschaft: „.....die 2. Fahrgemeinschaft könnte bestehen aus Uschi, H-G, Hildegard + Gabi

(oder Christel), die 3. Fahrgemeinschaft stellt Thomas (am Freitag Termin bis 18:00 in AC) + Christel (oder Gabi) Bitte meldet Euch mal bzgl. der Fahrerei (2. + 3. Fahrgemeinschaft) Gabi“.

Darauf Hans-Gerd's Antwort: "Das ist o.k. so"

Irritiert musste ich ihm zurückmailen:

„Lieber Hans-Gerd, Deine Antwort lässt darauf schliessen, dass Du selbst die erste der 3 Stufen
1.Zuhören/Lesen

2.Verstehen

3.Umsetzen

noch nicht gemeistert hast.

In Hoffnung auf Besserung verbleibe ich mit herzlichen Grüßen
Gabi

Ab diesem Zeitpunkt ging es dann ins Eingemachte:

“Meine liebe Gabi, ehe Du hier einen Deiner 5 besten Freunde mit Hähme überschüttetest, lies Dir doch bitte noch einmal Deine Mail durch. Sie lässt zwar einige Fragen offen eine direkte Frage ist aber nicht gestellt.
.....Die einzige Aufforderung in Deiner Mail war, sich zu melden, was ich getan habe.

Aufgeschnappt 2

Vielleicht übst Du doch mal eine auch für Nichtakademiker, die bekanntlich etwas mehr Zuwendung bedürfen, verständliche Formulierung hinzukriegen.

Tschoe wa - Hans-Gerd“

„Hallo H-G, entschuldige meine Hähme... erlaube ich mir nur bei meinen 5 besten Freunden!

Wie wärs morgen mit einem Läufchen? Gabi“

Ja, – wir haben uns natürlich am nächsten Tag bei einem gemeinsamen Läufchen wieder versöhnt! Und ich denke, H-G ist auf dem besten Weg zu Phase 3.

Bei einem unserer Versöhnungsläufe begegneten wir einer ca. 70 Jahre alten Dame beim Nordic Walking.

Unwissenden Lesern sei verraten, dass die ältere Dame vom Alter her, Hans-Gerd's Schwester hätte sein können.

Hans-Gerd wie immer charmant im Vorbeilaufen: „Das sieht aber gut aus. Das machen Sie ganz toll.“

Geschmeichelt rief die Dame Hans-Gerd hinterher: „Dankeschön, aber drehen Sie sich doch mal um.

Ja - Sie sehen genau aus, wie mein Enkel!“

Und noch ein H-G Klassiker: Ingrid erzählt nach dem Trainingslager auf Texel, dass sie beim Rennradfahren Probleme mit den Körbchen gehabt habe.

Darauf H-G – Körbchen müsse sie doch gewohnt sein, wenn auch nicht an den Füßen.

Den weiteren Verlauf dieses Gesprächs möchte ich den seriösen Lesern vorenthalten...



Nicht nur verbal mutig.....

„Mein Puls geht nur in meinen Träumen auf 120!“ oder

„Ich habe das technische Verständnis einer deutschen Durchschnittsfrau!“

Aufgeschnappt 3

Radrunde beim Eiermann irgendwo in Verviers, Georg zählt seine Schäfchen "eins zwei drei..." Michael: "Tobi, fahr mal weg, wir sind einer zu viel!"

Dirk auf die Frage, ob die 2- oder 3-stündige Radstrecke nach Hause besser sei: Die 2-stündige, er hätte im Moment seine Wellnesswoche.

„Schöne Grüße und Kette rechts! Die Radiergummis laufen hinter den Bleistiften her...

Georg (Radiergummi)“

Ein Neuer beim Mittwochslauftreff.

Geschätztes Alter: Mitte 30.

Ich (höflich): „Leo, hast Du den jungen Mann heute mitgebracht?“

Darauf Hildegard: „Wo ist denn hier ein junger Mann.“

Next Generation

Es ist wieder soweit:

Unsere Triathlonabteilung veranstaltet den 7. Kinder- und Jugendtriathlon am 27. 6.04 an der Gallwitzkaserne. Also:

Rafft Euch auf: Helft, backt Kuchen, rührt die Werbetrommel.....

Meldet Euch zwecks Helfens bei Klaus Gorgels (info@dlc-nextgeneration.de)

Nachfolgend die Ausschreibung:

Es ist wieder an der Zeit, die Lafschuhe zu putzen und die Fahrradkette zu ölen.

Denn am **Sonntag, den 27. Juni 2004** geht **NEXT GENERATION** in die 7. Runde!

Wir, die Triathleten des DLC Aachen, laden wieder alle Nachwuchssportler und "Profis" zwischen sechs und 19 Jahren dazu ein, an unserem beliebten Wettkampf für Kinder- und Jugendliche teilzunehmen.

Der Zeitplan

Startzeiten*

Schüler/innen D	[98/97]	11.00 Uhr
Schüler/innen C	[96/95]	12.00 Uhr
Schüler/innen B	[94/93]	13.00 Uhr
Schüler/innen A + Jugend B	[92/89]	14.30 Uhr
Jugend A + Junioren	[88/85]	16.00 Uhr

*Es ist wichtig, dass sich alle Starter **mindestens eine Stunde vor Beginn ihres Wettkampfes** an der Anmeldung einfinden, damit Startnummernausgabe, Radkontrolle und Wettkampfvorbereitung reibungslos vonstatten gehen können.

Einzelstarter und Staffeln einer Altersklasse starten gleichzeitig, werden jedoch getrennt gewertet. Ebenso absolvieren die Teilnehmer der Startgruppen "Schüler/innen A + Jugend B" und "Jugend A + Junioren" gemeinsam die selben Strecken, werden aber nach Altersklasse und Geschlecht getrennt gewertet.

Who is who + new?

Name: Helmut Seidler

Alter: 32

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst Du ?: laufen seit 2 Jahren; radeln schon länger aber eher sporadisch

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: da gibts einige... aber wenn ich mich entscheiden muss dann der Brückenlauf in Köln.... und ganz besonders der 'Rund-um-Aachen' Lauf mit Euch!

Wo und wann läufst/radelst Du am liebsten?: Ganz klar in der Natur! "Wann?" - spielt das eine Rolle? Am liebsten in der Gruppe weil ich mich alleine zumeist nur wenig motivieren kann...

Schon Marathon gelaufen absolviert?: yepp! letztes Jahr damit angefangen: D'dorf, Köln und Monschau

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?: Rund-um-Aachen, Köln Marathon, Monschau und... mal sehen was so kommt :-)

Was macht Dich schnell?: das Training mit Euch!

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Entspannen dabei gute Musik hören und/oder mit netten Leuten zusammen sein...

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: irgendwo lange anstehen z.B. an der Kasse im Supermarkt ;-)

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: wollte einfach mit dazu gehören!

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

echt super das es Euch gibt!



Who is who + new?

Name: Frank Thiele

Alter: 33 (Baujahr 71)

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: 1972/1975/1976

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bis jetzt am meisten Spass gemacht?

Monschau Marathon (2002)/ Heinerfest Triathlon (Darmstadt,2000)

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

Stadtwald/Eifel/Hangeweiher(wenn es leer ist), nicht vor 10 Uhr!

Schon einen Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?

Marathons: Essen, Monschau

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?

Bonn-Triathlon, Rennradfahren lernen

Was macht Dich schnell?

Die Vorfreude auf ein kühles Bier.

Wie stehst Du zur Beinrasur?

Überlasse ich den Profis.

Bevorzugte Wettkampflänge?

Bisher Kurzdistanz.

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?

Rad/Bergwandern, Skifahren,
Schlafen, Essen

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:

Aufstehen, Einkaufen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?

Regelmässige Trainingstermine,
Austausch mit Gleichgesinnten.

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

Gefällt mir bisher ganz gut im DLC!



Who is who + new?

Name: Stephan Jacobs

Alter: 34 Jahre

Wohnort: Aachen/Richterich

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: Laufen habe ich mit 13 Monaten gelernt, im Ernst, mit 18 Jahren habe ich mit dem richtigen Laufen begonnen.

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Monschau Marathon und der erst Kitzenhauslauf

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Laufen: Abends durch den Aachener Wald

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Monschau 2003

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?: verschiedene kleinere Wettkämpfe bis HM

Was macht Dich schnell?: viel trainieren, wozu ich leider nicht komme

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: neben Laufen den Rest meiner Freizeit mit meiner Familie verbringen, Inline Skaten, Essen und Trinken

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: zu viel Heimwerkern

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Sport ist im Verein am schönsten und wenn man mit einer Gruppe läuft, die so engagiert ist wie der DLC, dann sollte man doch direkt Mitglied werden!



Der Förderkatalog

Für folgende Wettkämpfe übernimmt der Verein das Startgeld:

- Alle Meisterschaften (Kreis, LVN, Westd. usw.) Monschaumarathon, Winterlauf. Rechtzeitig bei Walter Calles melden (calles@htw-saarland.de).
- Zusätzlich bezahlt der Verein noch einen Marathonstart pro Jahr. –
- Vereinseigene Veranstaltungen sind für Mitglieder kostenlos.

Falls ein Vereinsmitglied bei deutschen Meisterschaften teilnimmt, wird eine Übernachtung bezahlt.

Darüber hinaus werden die Vereinstrikots bis auf weiteres ohne Eigenbeteiligung ausgegeben (bitte Hans-Gerd Vogelsberg ansprechen).

Über Erstattungen von Fahrtkosten/Übernachungskosten, die in Verbindung mit Wettkampfstarts entstehen, wie z. B. die Teilnahme an den Europameisterschaften der Senioren in Potsdam vor einiger Zeit, entscheidet der Vorstand im Einzelfall.

Wettkampforganisation

Hermann Giese und Michael Böhnke werden ab 2005 die Sportfeste nicht mehr organisieren. Matthias Reibold und Andreas Brauers sind im Thema Zeitmessung geschult. Es werden zwei neue Leute gesucht, die die Wettkampforganisation übernehmen möchten. Interessenten sollten sich schon vor dem Ferienabendsportfest (20.07.04) bei Michael Böhnke zum einarbeiten melden.

Bitte erscheint zahlreich zum Helfen am 20.07.04!!!

Wettkampfergebnisse (von Helmut Seidler)

Schön zu sehen, daß ihr wieder bei zahlreichen Wettkämpfen erfolgreich teilgenommen und dabei den DLC würdig vertreten habt. Ist doch toll, daß es eine Liste mit Ergebnissen gibt, in der man seine Zeiten finden bzw. vergleichen kann.

Also großes Lob an Hermann Giese, der die Statistik führt und diese Liste in mühevoller Kleinarbeit erstellt, indem er im Internet alle Zeiten von den Veranstaltungen heraussucht.

Wettkampfergebnisse (Fortsetzung)

Ihr könnt Euch sicher vorstellen, daß dieses sehr zeitintensiv ist. Leider können wir diesen Service in Zukunft ohne Eure Hilfe nicht mehr anbieten.

Um auch weiterhin eine Ergebnisliste bereitstellen zu können, ist es notwendig, daß ihr Eure Ergebnisse meldet! Dieses ist für jeden einzelnen relativ wenig Arbeit und schnell gemacht.

Bitte sendet Eure Ergebnisse an Hermann (statistik@dlc-aachen.de):

- Datum der Veranstaltung
- Name der Veranstaltung
- Streckenlänge
- Anzahl der Teilnehmer
- Gesamtplatz und Platz bei m/w
- Altersklasse und Platz bei AK
- Name
- Zeiten (brutto/netto) bzw. Punkte
- evtl. Teamwertungen

Ihr findet auf unserer Homepage (www.dlc-aachen.de) unter Info den Punkt Wettkampf-Ergebnisse. Dort findet ihr neben den Ergebnislisten auch eine Vorlage um Ergebnisse zu melden. Diese Vorlage sollte ausgefüllt werden und dann an o. g. Email Adresse geschickt werden, um die Auswertung zu vereinfachen.

Aber bitte schickt nicht nur die eigenen Daten, sondern auch die von den anderen DLClern die an diesem Wettkampf teilgenommen haben!

Das ganze ist ein Experiment: es kann nur klappen wenn ihr mitmacht!!

Anmerkung der Redaktion:

Hier kann ich Helmut nur beipflichten.

Wenn **Ihr** wollt, daß es einen interessanten Internetauftritt, Veranstaltungen, eine Vereinszeitschrift etc. gibt, dann müsst Ihr mithelfen!

Ladiesteam

Bitte demnächst alle Infos über ladies_team@dlc-aachen.de.

Gabi

Fotogene Mitläufer



Ferdi beim Freiburgmarathon und nach dem ½ Marathon in Herzogenrath



Winni und Thomas in Zebra look

07.12.2003**Adventlauf Wegberg, 10 km, 270 TN**

87.	3. MHK	Ingo Zander	42:14 min
-----	--------	-------------	-----------

14.12.2003**41. Aachener Winterlauf, 18.1 km, 1818 TN**

14.	14. M	4. MHK	Tobias Winnemöller	1:06:06.4 h
42.	42. M	5. M40	Axel Beckers	1:10:19.2 h
74.	2. W	1. W45	Brigitte Krings	1:13:18.4 h
80.	78. M	3. MJB	Johannes Wilbertz	1:13:41.7 h
82.	80. M	13. M30	Dita Ortlepp	1:13:45.3 h
85.	83. M	19. MHK	Ingo Zander	1:13:54.3 h
91.	88. M	19. M35	Rowil Ponta	1:14:08.8 h
111.	107. M	1. M50	Ferdi Schlag	1:15:34.6 h
142.	135. M	22. M30	Helmut Seidler	1:17:12.4 h
143.	136. M	15. M45	Michael Böhnke	1:17:13.3 h
179.	170. M	8. M50	Rainer Thess	1:19:07.1 h
180.	171. M	35. M35	Frank Füssl	1:19:09.2 h
183.	174. M	29. M30	Andreas Kemper	1:19:16.5 h
184.	10. W	4. WHK	Beate Wassenberg	1:19:18.3 h
199.	13. W	1. W30	Claudia Reiche	1:19:54.8 h
202.	189. M	22. M45	Walter Calles	1:19:57.6 h
258.	240. M	44. M35	Guido Schwartz	1:22:03.5 h
345.	26. W	4. W35	Tanja Röwer	1:24:40.3 h
362.	335. M	68. M35	Thomas Gouders	1:25:11.0 h
364.	28. W	1. W45	Angelika Dunke	1:25:13.7 h
365.	337. M	46. M45	Jürgen Hüseemann	1:25:14.1 h
419.	389. M	15. M55	Frank Klinkenberg	1:26:26.0 h
425.	395. M	49. M30	Michael Monecke	1:26:36.1 h
443.	412. M	58. MHK	Johannes Lenhart	1:27:06.5 h
473.	36. W	14. WHK	Karin Mende	1:27:45.0 h
524.	482. M	67. MHK	Achim Drews	1:28:55.8 h
570.	523. M	112. M35	Matthias Bode	1:29:43.0 h
600.	550. M	120. M35	Paul Reuls	1:30:31.2 h
626.	57. W	17. WHK	Julia Christina Seibert	1:31:04.4 h
643.	62. W	20. WHK	Anniko Ponta	1:31:29.1 h
665.	64. W	5. W50	Hildegard Langanke	1:31:55.2 h
666.	602. M	85. M45	Werner Willems	1:31:55.7 h
679.	65. W	10. W40	Simone Spellerberg-Rogowski	1:32:02.1 h
728.	68. W	14. W35	Claudia Polzin	1:32:46.4 h
730.	69. W	6. W50	Ingrid Klinkenberg	1:32:48.5 h
742.	73. W	5. W45	Maria Theißen	1:33:06.8 h
752.	75. W	12. W40	Petra Heinrichs-Stalitz	1:33:19.2 h
770.	693. M	87. MHK	Holger Ohme	1:33:41.8 h
771.	694. M	86. M30	Torsten Rehrmann	1:33:41.8 h
772.	695. M	88. MHK	Hideki Shimahara	1:33:41.9 h
822.	737. M	94. M30	Karsten Ulrich	1:35:02.0 h
848.	758. M	48. M50	Wilfried Klinkenberg	1:35:29.9 h
883.	791. M	116. M45	Thomas Rogowski	1:36:23.1 h
902.	809. M	54. M50	Klaus Dittrich	1:36:41.6 h
914.	97. W	24. W35	Susanne Kadri	1:36:54.8 h
926.	826. M	16. M60	Hans-Gerd Vogelsberg	1:37:08.3 h
927.	827. M	190. M35	Georg Siidra	1:37:10.8 h
931.	831. M	104. M30	Stefan Hellwig	1:37:13.2 h
992.	881. M	28. M55	Leo Justen	1:38:38.0 h
1086.	962. M	6. M65	Wilhelm Kittel	1:40:56.6 h
1142.	135. W	14. W30	Imke Ammenwerth	1:42:00.7 h
1143.	136. W	15. W30	Frauke Ohme	1:42:01.5 h
1174.	1034. M	75. M50	Karl-Heinz Cujai	1:42:38.9 h
1221.	147. W	15. W50	Elisabeth Schlag	1:43:55.2 h
1231.	150. W	34. W35	Lydia Brauers	1:44:09.1 h
1232.	151. W	29. W40	Martina Olschewski	1:44:09.3 h
1233.	1082. M	243. M40	Andreas Brauers	1:44:09.5 h
1364.	1179. M	148. M30	Dirk Eiteneuer	1:47:15.1 h
1383.	1189. M	149. M30	Jürgen Graf	1:48:02.0 h
1386.	1192. M	43. M55	Ernst Dobbelsstein	1:48:05.7 h

14.12.2003

1398.	195. W	18. W30	Grit Hehmann	1:48:30.7 h
1399.	1204. M	151. M30	Philipp Wieder	1:48:31.6 h
1402.	1207. M	152. M30	Holger Spiegel	1:48:32.4 h
1403.	1208. M	270. M40	Norbert Schönbrod	1:48:32.7 h
1426.	1222. M	14. M65	Helmut Pribyl	1:49:24.3 h

41. Aachener Winterlauf, 18.1 km, 1818 TN

Mannschaftswertung Männer, 94 TN				
5.			Winnemöller, Beckers, Wilbertz, Ortlepp, Zander	5:57:46.9 h
15.			Ponta, Schlag, Seidler, Böhnke, Thess	6:23:16.2 h
25.			Füssli, Kemper, Calles, Schwartz, Gouders	6:45:37.8 h
41.			Hüsemann, F. Klinkenberg, Monecke, Lenhart, Dre	7:14:18.5 h
56.			Bode, Reuls, Willems, Ohme, Rehrmann	7:39:33.5 h
67.			Shimahara, Ulrich, W. Klinkenberg, Rogowski, Dittr	7:57:18.5 h
71.			Vogelsberg, Siidra, Hellwig, Justen, Kittel	8:11:06.9 h
86.			Cujai, Brauers, Eiteneuer, Graf, Dobbelsstein	8:50:11.2 h

Mannschaftswertung Frauen, 45 TN				
3.			Krings, Reiche, Röwer	3:57:53.5 h
9.			Dunke, Mende, Seibert	4:24:03.1 h
15.			Ponta, Langanke, Spellerberg-Rogowski	4:35:26.4 h
17.			Polzin, Klinkenberg, Theißen	4:38:41.7 h
22.			Heinrichs-Stalitz, Kadri, Ammenwerth	4:52:14.7 h
27.			Ohme, Schlag, Brauers	5:10:05.8 h

31.12.2003

161.		4. M65	Heinz Robertz	1:11:52 h
------	--	--------	---------------	-----------

29. Silvesterlauf Wegberg, 15 km, 295 TN**31.12.2003****26. Silvesterlauf Aachen**

5.2 km, 919 TN				
13.	13. M	2. MHK	Ingo Zander	18:35.0 min
77.	72. M	9. MJA	Markus Theuer	22:30.0 min
291.	251. M	24. MSB	Felix Willems	27:34.3 min
316.	271. M	26. MJB	Florian Führen	27:59.9 min
486.	111. W	11. W45	Maria Theißen	30:49.0 min
686.	467. M	33. M30	Michael Monecke	33:25.5 min

10km, 1301 TN				
28.	27. M	2. M45	Winfried Willems	36:26.3 min
44.	43. M	7. M30	Holger Spiegel	37:42.2 min
51.	50. M	2. MJB	Johannes Wilbertz	38:00.2 min
63.	4. W	3. W35	Brigitte Krings	38:31.0 min
99.	95. M	20. MHK	Johannes Lenhart	40:18.8 min
126.	120. M	6. M50	Rainer Theiß	41:27.8 min
194.	10. W	2. W40	Birgit Kieven	43:25.9 min
259.	15. W	3. WHK	Karin Mende	44:52.2 min
309.	292. M	41. M45	Werner Willems	46:00.4 min
369.	22. W	1. W50	Hildegard Langanke	46:54.6 min
438.	30. W	4. W40	Petra Heinrichs-Stalitz	47:57.9 min
490.	36. W	6. W45	Christian Orth	48:47.6 min
677.	66. W	17. W35	Susanne Kadri	51:49.9 min
689.	67. W	18. W35	Lydia Brauers	52:03.1 min
747.	673. M	26. M55	Leo Justen	53:16.7 min
887.	780. M	138. M45	Otto Gerhards	55:38.7 min
1210.	231. W	26. WHK	Kathrin Seibert	1:04:10.9 h
1236.	244. W	8. W55	Elvira Thiele	1:05:54.8 h

Mannschaftswertung Männer, 72 TN				
5.			Winfried Willems, Spiegel, Wilbertz	1:52:08.7 h
17.			Lenhart, Theiß, Werner Willems	2:07:47.0 h

14.12.2003	41. Aachener Winterlauf, 18.1 km, 1818 TN	
	Mannschaftswertung Frauen, 15 TN	
1.	Krings, Kieven, Mende	2:06:49.1 h
4.	Langanke, Heinrichs, Orth	2:23:40.1 h
12.	Kadri, Brauers, Seibert	2:48:03.9 h
04.01.2004	19. Stadtlauf Düren, 10 km 337 TN	
37.	7. M30 Dieter Ortlepp	38:01 min
66.	8. MHK Ingo Zander	40:05 min
102.	2. M55 Friedhelm Raab	41:33 min
127.	2. W40 Birgit Kieven	43:05 min
138.	4. W35 Tanja Röwer	43:50 min
139.	10. M50 Ferdi Schlag	43:50 min
140.	21. M40 Andreas Brauers	43:51 min
263.	3. M60 Günter Pütz	52:37 min
11.01.2004	7. Pulheimer Staffelmaraathon 2004, 241 TN	
26.	Hecke, Shimahara, Willems, Rehmann, Füssl, Lor	2:44:55 h
17.01.2004	Kreis Crossmeisterschaften Kohlscheid	
	Frauen: 3500m, 14 TN	
3.	Mariana Weber	14:02 min
12.	Petra Heinrichs-Stalitza	16:19 min
13.	Ingrid Klinkenberg	16:28 min
14.	Hildegard Langanke	16:45 min
	Mannschaftswertung Frauen, 3 TN	
3.	Weber, Heinrichs-Stalitza, Klinkenberg	28 Pkte.
	Männer: 7000m, 33 TN	
10.	Winfried Willems	26:06 min
15.	Herbert Büngeler	26:59 min
25.	Thomas Habscheid-Führer	30:05 min
27.	Rainer Theß	31:25 min
28.	Stephan Jacobs	31:27 min
32.	Paul Reuls	35:02 min
33.	Uwe van Bernem	35:03 min
	Mannschaftswertung Männer, 9 TN	
5.	Willems, Büngeler, Habscheid-Führer	50 Pkte.
9.	Theß, Jacobs, Reuls	87 Pkte.
25.01.2004	Strassenlauf Wegberg	
	10 km, 208 TN	
19.	3. M30 Dita Ortlepp	37:52 min
36.	2. MJA Bernd Jakob	39:57 min
57.	1. M65 Hans-Alexander Olschewski	42:25 min
60.	2. W40 Birgit Kieven	42:41 min
131.	4. M60 Günter Pütz	50:49 min
	Mannschaftswertung 10 km Männer	
5.	Ortlepp, Jakob, Olschewski	2:00:14 h
	Halbmarathon, 354 TN	
210.	41. M40 Uwe van Bernem	1:44:31 h
216.	4. W40 Simone Spellerberg-Rogowski	1:44:55 h
221.	5. W40 Petra Heinrichs-Stalitza	1:45:14 h
259.	51. M45 Thomas Rogowski	1:51:39 h
281.	6. W35 Lydia Brauers	1:54:48 h
282.	54. M40 Andreas Brauers	1:54:49 h
	Mannschaftswertung Halbmarathon Männer, 38 TN	
34.	van Bernem, Rogowski, Brauers	5:30:59 h
	Mannschaftswertung Halbmarathon Frauen, 3 TN	
3.	Spellerberg, Heinrichs-Stalitza, Brauers	5:24:57 h

21.02.2004		Hardter Straßenlauf, 5 km		
15.	9. M	Ingo Zander	18:43 min	
07.02.2004		Winterlaufserie Duisburg		
		10 km, 2182 TN + 621 TN	netto	brutto
227.	M 35.	Dirk Hellrung	40:59 min	41:03 min
66.	W 20.	Claudia Polzin	47:33 min	48:19 min
06.03.2004		Winterlaufserie Duisburg		
		15 km, 2025 + 564 TN	netto	brutto
287.	M 35.	Dirk Hellrung	1:04:17 h	1:04:30 h
36.	W 12.	Claudia Polzin	1:10:35 h	1:11:11 h
13.03.2004		Kreismeisterschaften Waldlauf Stolberg		
	2. W45	Maria Theißen	46:15 min	
21.03.2004		34. Volkslauf Eschweiler		
		10000m, 295 TN		
	2. W55	Elvira Thiele,	1:03:41 h	
		Halbmarathon, 371 TN		
	3. W35	Claudia Wisser	1:45:28 h	
	34. M35	Dirk Saldsieder	1:45:30 h	
	49. M40	Uwe van Bernem	1:45:03 h	
	15. M45	Rainer Gülpen	1:33:25 h	
	3. M50	Ferdi Schlag	1:22:10 h	
	9. M50	Rainer Theß	1:32:25 h	
	9. M55	Klaus Dittrich	1:47:39 h	
	14. M55	Leo Justen	2:01:12 h	
		Mannschaftswertung Halbmarathon, 54 TN		
7.		Schlag, Theß, Gülpen	4:28:00 h	
30.		van Bernem, Wisser, Saldsieder	5:16:01 h	
27.03.2004		Winterlaufserie Duisburg		
		Halbmarathon, 1914 + 524 TN	netto	brutto
390.	M 48.	Dirk Hellrung	1:35:01 h	1:35:13 h
37.	W 8.	Claudia Polzin	1:41:07 h	1:41:59 h
		Gesamtwertung Serie, 1633+ 437 TN		
254.	M 31.	Dirk Hellrung	3:20:19 h	
33.	W 7.	Claudia Polzin	3:39:15 h	
27.03.2004		8. Titzer Volks- und Straßenlauf, 10 km		
	1. M65	Hans-A. Olschewski	41:46 min	
27.03.2004		Königsforst Marathon		
79.	M 21.	Ingo Steinbach	3:54:57.7 h	
		Halbmarathon		
13.	M 2.	Helmut Seidler	1:25:20.0 h	
18.	M 2.	Herbert Büngeler	1:26:04.0 h	
263.	M 23.	Marc Vorwerk	1:46:30.0 h	
155.	W 26.	Ilona Orlikowski	2:18:52.0 h	
		Halbmarathon Mannschaftswertung Maenner		
2.		Seidler, Büngeler, Vorwerk	4:37:54.0 h	

04.04.2004		Marathon Bonn		brutto	netto
669.	174. M35	Matthias Bode		3:34:55 h	3:33:32 h
388.	50. M45	Michael Böhnke		3:22:44 h	3:22:17 h
358.	25. M50	Rainer Theß		3:21:14 h	3:20:46 h
		Inline Skating			
131.	57. M30	Frank Füssl		1:42:47 h	1:42:33 h

10.04.2004		Osterlauf Eupen			
		15,7 Km, 536 TN			
33.	4. M45	Winfried Willems		1:01:11 h	
44.	4. M50	Ferdi Schlag		1:02:47 h	
142.	17. M45	Rainer Gülpen		1:09:16 h	
220.	50. M35	Paul Reuls		1:14:06 h	
285.	3. W35	Tanja Röwer		1:17:44 h	
295.	2. WHK	Julia Christina Seibert		1:18:24 h	
436.	8. W40	Petra Heinrichs-Stalitz		1:27:52 h	
		6,3 Km, 340 TN			
29.	10. MHK	Ingo Zander		22:55 min	
49.	9. M30	Andreas Kemper		24:38 min	
50.	1. WHK	Beate Wassenberg		24:39 min	
93.	12. M17	Max Willems		26:55 min	

12.4.2004		18. Broichbachtalllauf			
		10 km, 346 TN			
76.	14. MHK	Ingo Zander		41:43.5 min	
86.	8. M50	Rainer Thess		42:28.1 min	
163.	2. W35	Claudia Polzin		47:26.0 min	
200.	4. W40	Petra Heinrichs-Stalitz		48:57.7 min	
226.	4. W35	Susanne Kadri		49:57.2 min	
277.	12. M60	Günter Pütz		54:43.6 min	
332.	4. W55	Elvira Thiele		1:06:04.8 h	
		5 km, 52 TN			
4.	2. MH	Ingo Zander		17:59.9 min	
8.	4. MH	Andreas Kemper		18:44.2 min	
9.	1. WH	Beate Wassenberg		18:45.0 min	

17.04.2004		Hubert-Küchen-Bahnlaufserie 10000m			
	5. M30	Felix Riley		37:20.38 min	
	6. M30	Helmut Seidler		37:34.08 min	
	7. M30	Dieta Ortlepp		38:23.44 min	
	7. M40	Thomas Malies		38:52.28 min	
	1. W35	Gabriele Reiners		39:50.02 min	
	2. M45	Michael Böhnke		39:50.29 min	
		Kreismeisterschaften Männer, 24 TN			
7.		Felix Riley		37:20.38 min	
8.		Helmut Seidler		37:34.08 min	
12.		Dieta Ortlepp		38:23.44 min	
13.		Thomas Malies		38:52.28 min	
16.		Michael Böhnke		39:50.29 min	
		Kreismeisterschaften Frauen, 7 TN			
1.		Gabriele Reiners		39:50.02 min	

18.04.2004		19.Olympus Marathon Hamburg		brutto	netto
81.	73. M	3. M45	Winfried Willems	2:41:10 h	2:41:10 h
750.	729. M	172. M40	Thomas Habscheid-Führer	3:06:11 h	3:05:43 h
1365.	43. W	13. W30	Claudia Reiche	3:17:39 h	3:15:33 h
1881.	1813. M	201. MHK	Hideki Shimahara	3:23:51 h	3:21:15 h
4034.	3811. M	910. M40	Andreas Brauers	3:42:33 h	3:38:41 h
7520.	625. W	83. W45	Orth Christiane	4:01:47 h	3:58:19 h
5489.	5124. M	723. M30	Torsten Rehmann	3:50:56 h	3:48:18 h
7604.	6956. M	1612. M40	Norbert Schönbrod	4:02:06 h	3:58:38 h
11500.	1444. W	335. W35	Lydia Brauers	4:27:31 h	4:26:20 h

24.04.2004		Euregio Dreiländerlauf Kelmis, 14.2 km, 386 TN			
45.	7. M30	Dita Ortlepp		59:26 min	
52.	1. M00	Bernd Jakob		1:00:19 h	
87.	22. M35	Stephan Jacobs		1:03:25 h	
108.	19. M45	Rainer Gülpen		1:05:03 h	
150.	11. M20	Ingo Zander		1:08:27 h	
234.	18. M55	Klaus Dittrich		1:14:50 h	
277.	46. M35	Andreas Hartig		1:19:50 h	
296.	5. M60	Günter Pütz		1:22:18 h	
12.		Mannschaftswertung, 21 TN Jakob, Jacobs, Gülpen, Zander, Dittrich		631 Pkte.	
25.04.2004		Karstadt Ruhr-Marathon Dortmund		brutto	netto
107.	18. W40	Petra Heinrichs-Stalitz		3:46:00 h	3:45:11 h
25.04.2004		33. Hermannslauf		brutto	netto
1293.	167. M30	Andreas Kemper		2:39:30 h	2:39:24 h
02.05.2004		36. Mittelrheinvolkslauf Alfter			
67.	62. M	1. M65	Hans Olschewski	1:34:31 h	
271.	38. W	6. W35	Martina Olschewski	1:57:21 h	
02.05.2004		Maas-Marathon Visé, 825 TN		brutto	netto
639.	170. SEN	Paul Reuls		4:01:27 h	4:01:00 h
02.05.2004		Rhein-Ruhr Marathon Düsseldorf		brutto	netto
175. W	44. W35	Claudia Polzin		4:04:20 h	04:03:00 h
1747. M	440. M40	Uwe van Bernem		4:04:20 h	04:03:00 h
11.05.2004		Hubert-Küchen-Bahnlaufserie, 5000m			
	1. M45	Winfried Willems		16:51.74 min	
	4. M30	Dita Ortlepp		17:47.98 min	
	13. MHK	Ingo Zander		17:55.19 min	
	2. M45	Herbert Düngeler		18:05.95 min	
	5. M30	Helmut Seidler		18:24.84 min	
	4. M35	Lukas Küpper		18:33.21 min	
	5. M35	Volker Wiescholek		18:33.81 min	
	7. M40	Thomas Habscheid-Führer		18:37.46 min	
	6. M30	Andreas Kemper		19:13.04 min	
	2. WHK	Beate Wassenberg		19:13.53 min	
	3. W35	Gabi Reiners		19:32.43 min	
	8. M35	Paul Reuls		20:59.36 min	
15.05.2004		25. Heideloop Landgraaf			
138.		5 Meilen, 176 TN Günter Pütz		44:17 min	
15.05.2004		1. EUREGIO-3-Länderlauf, 25 km, 921 TN			
8.	8. M	2. M45	Winfried Willems	1:36:06.3 h	
22.	22. M	3. M45	Herbert Büngeler	1:42:52.1 h	
23.	23. M	5. M40	Thomas Malies	1:43:05.8 h	
40.	38. M	6. M30	Helmut Seidler	1:46:31.2 h	
49.	3. W	2. W35	Brigitte Krings	1:48:01.7 h	
74.	69. M	1. MJA	Bernd Jakob	1:51:28.9 h	
77.	72. M	10. M30	Andreas Kemper	1:51:44.7 h	
79.	6. W	3. W20	Beate Wassenberg	1:51:46.8 h	

15.05.2004**1. EUREGIO-3-Länderlauf, 25 km, 921 TN**

82.	76. M	21. M40	Thomas Habscheid-Führer	1:52:20.8 h
83.	77. M	11. M20	Johannes Lenhart	1:52:38.2 h
96.	90. M	22. M35	Stephan Jacobs	1:54:10.3 h
97.	91. M	7. M50	Rainer Theß	1:54:12.2 h
173.	160. M	40. M35	Paul Reuls	1:59:12.6 h
197.	184. M	3. M55	Frank Klinkenberg	2:00:57.5 h
264.	246. M	55. M35	Matthias Bode	2:05:33.7 h
325.	25. W	7. W35	Claudia Polzin	2:09:24.4 h
330.	27. W	8. W20	Julia Christina Seibert	2:09:43.3 h
357.	327. M	30. M50	Wilfried Klinkenberg	2:11:05.9 h
360.	31. W	5. W40	Petra Heinrichs-Stalitz	2:11:30.2 h
403.	367. M	105. M40	Uwe van Bernem	2:13:17.9 h
483.	434. M	19. M55	Klaus Dittrich	2:17:06.0 h
487.	52. W	5. W50	Hildegard Langanke	2:17:10.5 h
518.	58. W	6. W45	Christiane Orth	2:18:25.9 h
530.	471. M	21. M55	Karl-Heinz Cujai	2:19:06.6 h
546.	485. M	137. M40	Norbert Schönbrod	2:20:18.2 h
551.	63. W	8. W50	Ingrid Klinkenberg	2:20:28.3 h
608.	76. W	22. W35	Gabi Reiners	2:23:53.2 h
640.	556. M	25. M55	Leo Justen	2:25:38.6 h
644.	86. W	10. W45	Maria Theißen	2:25:44.0 h
645.	87. W	1. W60	Marianne Gerards	2:25:44.1 h
672.	579. M	117. M35	Andreas Hartig	2:27:53.3 h
707.	605. M	60. M50	Ferdi Schlag	2:30:32.5 h
752.	638. M	13. M60	Hans-Gerd Vogelsberg	2:34:37.8 h
781.	657. M	6. M65	Günther Schlichting	2:37:10.4 h

15.05.2004**32. Guts-Muths Rennsteiglauf, 76 km**

678.	119. M35	Jürgen Graf	brutto	netto
			8:12:35 h	8:11:48 h

20.05.2005**45. Heinrich-Antons-Gedächtnislauf Jülich**

10 km, 390 TN				
34.	34. M	6. MHK	Ingo Zander	38:21 min
48.	48. M	16. M35	Thomas Liese	39:11 min
70.	68. M	21. M35	Ralf Hecke	40:35 min
72.	4. W	2. WHK	Beate Wassenberg	40:37 min
94.	88. M	2. M65	Hans Olschewski	41:43 min
266.	35. W	8. W45	Martina Olschewski	51:56 min
345.	67. W	1. W55	Elvira Thiele	58:38 min
382.	90. W	11. WHK	Janina Fels	1:05:28 h
5 km, 73 TN				
7.	6. M	3. MH	Johannes Lenhart	19:03 min
43.	16. W	9. WH	Christiane Pyls	28:26 min
44.	28. M	12. MH	Helmut Westphal	28:34 min

23.05.2004**11. Melpomene-Straßenlauf, 10 km, 289 TN**

49.	48. M	13. M35	Volker Wiescholek	39:36.8 min
61.	2. W	1. W30	Claudia Reiche	41:05.9 min

25.05.2004**Hubert-Küchen-Bahnlaufserie, 3000m**

8.	MHK	Tobias Winnemöller	9:48.23 min	
1.	M45	Winfried Willems	9:50.74 min	
2.	M30	Dita Ortlepp	10:23.60 min	
10.	MHK	Ingo Zander	10:26.34 min	
5.	M35	Volker Wiescholek	10:33.24 min	
6.	M40	Thomas Habscheid-Führer	10:44.05 min	
2.	WHK	Beate Wassenberg	11:13.85 min	
Hubert-Küchen-Bahnlaufserie Gesamtwertung, 23 TN				
10.		Dita Ortlepp	1695 Pkte.	

29.05.2004**26. Mützenicher Vennlauf**

			10 km, 259 TN	
216.	6. M		60 Günter Pütz	58:06 min
			Halbmarathon, 296 TN	
18.	1. MHK		Ingo Zander	1:28:36 h
40.	6. M45		Walter Calles	1:31:47 h
122.	1. WHK		Karin Mende	1:45:15 h
234.	6. W45		Monika Schick-Leisten	2:04:11 h

29.05.2004**20. Mitternachtslauf Kröv**

			Mitternachtslauf, 9.4 km, 568 TN	
55.	50. M	20. M20	Johannes Lenhart	36:32 min
			Lauf der Junggebliebenen, 9.4 km, 555 TN	
224.	22. W	12. W40	Petra Heinrichs-Stalitz	44:34 min
507.	136. W	13. W55	Elvira Thiele	56:19 min

05.06.2004**26. Mittsommernachtslauf Konzen**

			14 km, 146 TN	
23.	7. M45		Walter Calles	59:52 min
61.	2. M65		Hans Olschewski	1:07:47 h
70.	1. W45		Maria Theißen	1:10:29 h
108.	5. W40		Petra Heinrichs-Stalitz	1:18:54 h

06.06.2004**Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg**

				brutto	netto
167.	19. M30		Marcus Faltysek	3:16:55 h	3:16:40 h
12.	4. W35		Claudia Polzin	3:33:31 h	3:32:54 h
			Halbmarathon	brutto	netto
625.	147. M40		Uwe van Bernem	1:47:48 h	1:47:25 h

09.06.2004**16. Simonskaller Staffellauf, 168 TN**

10.	9. M		Habscheid-Führer, Wiescholek, Willems	53:39 min
23.	17. M	1. Ü150	Schag Böhnke, Theß, Calles	56:49 min
			Einzelzeiten	
24.			Winfried Willems	17:08 min
44.			Volker Wiescholek	17:58 min
52.			Ferdi Schlag	18:18 min
60.			Thomas Habscheid-Führer	18:33 min
90.			Walter Calles	19:10 min
99.			Rainer Theß	19:21 min

Veranstaltungskalender

03.07.2004	8. Huckinger Sommernachtslauf	5; 10 km + Sch-Läufe
03.07.2004	14. Remscheider City-Lauf	850 m 10 km
03.07.2004	27. Int. Volkslauf Eicherscheid	300/600/15000 m 5/11 km HM
03.07.2004	Golddorflauf Winnekendonk	0,5; 2; 5; 10 km
04.07.2004	ETuS Wedau Jugendlauf	
04.07.2004	Rheinbogenlauf Köln-Weiss	1; 5; 10 km
04.07.2004	West-Zipfel-Marathon Wegberg	Marathon Einzel + Staffel
09.07.2004	5. Erftkreis Halbmarathon, Brühl	5 km o. AK; HM mit AK 400m Bam; 1 km Sch; 5 km, 10 km
09.07.2004	6. Sommerabendlauf Neuss	km
09.07.2004	24- und 48-Std.-Lauf Köln	1,5 km Rundkurs
09.07.2004	1. Drevenacker Abendlauf	10; 5; 1,5 o. 2,5 km AK
10.07.2004	27. Rheinuferlauf Homberg	800/1000m 5; 10km; HM
10.07.2004	32. Int. Volkslauf Obermaubach	10 km - HK/5 km JU/Jgd
10.07.2004	20. Bösinghovener Sommerlauf Meerbusch	300m/1; 2; 5; 10 km
10.07.2004	1. TNT-Lauf Troisdorf	1,5; 5; 10 km
11.07.2004	West-City-Lauf, Erkelenz	500 m - 10 km Sch D - Alle
11.07.2004	1. Volkslauf ASC Loope	10 km W+M; Jgd A + B
16.07.2004	15. GSV Porz Sommerabendlauf	1; 5; 10 km alle Klassen
16.07.2004	Run for rights, Frechen	5 + 10 km, 400 m
17.07.2004	1. Mülheimer Sommernachtslauf	5 + 10 km
17.07.2004	7. Dormagener Citylauf	
17.07.2004	21. Bosselbachlauf Vossenack	150 m 1999 u. jünger
17.07.2004	2. Rheinbacher Citylauf, Merzbach	
18.07.2004	3. Mühlen-Walking, Tönisberg	5, 10 +15 km
18.07.2004	1. OSC-Johanniter-Lauf, Rheinhausen	1,5 km Kinder/2,5/5/10 km
18.07.2004	5. Kinderdorflauf, Biesfeld	bis 12 J 800 m/12-16 J 1600 m
23.07.2004	5. Neukirchener Sommerabendlauf	400 m - 10 km
24.07.2004	13. Alpener Sparkassen-Stadtlauf	1,5; 5; 15 km
24.07.2004	16. Rur 5-Brückenlauf, Birkesdorf	300/1000/5060/10000 m
25.07.2004	10 Meilen von Köln, Gremberghoven	1;5;10km, 10 Meilen
30.07.2004	7. Sommerabendlauf , Düsseldorf-Süd	400m; 1,3 ; 5; 10 km
30.07.2004	16. Int. Volkslauf Huppenbroich	0,2/0,3/0,6/4,4 u. 10 km
31.07.2004	Lauf mit in Schmidt	5 + 10 km / HM
01.08.2004	2. Benrather Sommerwalk	5; 10;13 km
06.08.2004	13. Runde vom See, Bütgenbach	10,6 km
07.08.2004	"Die 10 km von Dürwiß"	250 - 10000 m
08.08.2004	Monschau-Marathon	Marathon
14.08.2004	"Jever-Fun-Run", Schortens	10 Meilen Bamb.-M/W10 - 500/1230/5 + 10 km
14.08.2004	5. Duisburger Innenhafenlauf	10 km
21.08.2004	15. Hambacher Volkslauf	5; 10 km + HM
28.08.2004	10. RWW-Ruhrauenlauf, Mühlheim	5km M 8 - M 15; 10km/HM
28.08.2004	Monte Sophia, Huchem-Stammeln	28,4 km + 9,2 km
29.08.2004	29. Sengbach-Talsperrenlauf, Witzhelden	1,6; 3; 11; 21 km
29.08.2004	26. Int. Volkslauf Hamminkelner	400 m; 1; 5; 10 km
29.08.2004	14. Oswald Hirschfeld Lauf, Köln	
04.09.2004	18. Int. Schevener Volkslauf	10,4; 3; 1,5; 0,6 km
04.09.2004	20. Int. Volkslauf Eschweiler	300m - 10 km
04.09.2004	16. Bonner Rheinauenlauf	10 km
05.09.2004	Halbmarathon "Die Generalprobe", Köln	HM

05.09.2004	Int. Kö-Straßenlauf	1,3/2/4/10 km
05.09.2004	Volks- und Straßenlauf Wachtendonk	5 + 10 km
06.09.2004	25. Lauf "Keyenberg", Mönchengladbach	5 km
10.09.2004	9. Bergisch Gladbacher Stadtlaf	3+ 10 km
10.09.2004	10. Int. Xantener Citylauf	10 km
11.09.2004	27. Volkslauf im Naturpark Schwalm-Nette	300; 1000 m; 5; 10 km
11.09.2004	Radevormwalder Stadtlaf	1,1/5/10 km
11.09.2004	12. Dürener Rurtal-Lauf	5 + 10 km; 380 m
11.09.2004	1. Rheinbogenlauf Mohnheim	5 km + HM
11.09.2004	Isenburglauf Essen	500m; 2,2 + 7 km
11.09.2004	WAZ Ruhrgebietslauf Duisburg	0,9/ 1,5/ 5/ 10 km
11.09.2004	Volkslauf Altenrath	
12.09.2004	5. Kevelaerer Wald & Wiesen WALKING	6; 11; 16 km
12.09.2004	18. Herbst-Volkslauf Düsseldorf	
12.09.2004	23. Bönninghardter-Volkslauf	1,5; 5; 10 km
12.09.2004	8. Ford Köln Marathon	Marathon
18.09.2004	4. Bad Münstereifeler Halbmarathon	5/10 km + HM
18.09.2004	19. Brüggener Burglauf 2004	1,25 - 10 km
18.09.2004	11. Lauf Engelskirchen	0,6 Bam/1,6 Sch/4 /10 km
18.09.2004	2. Bunerts-Lichter-Lauf, Duisburg	5 km/ 10 km
18.09.2004	21. Lauf "Wesseling-Bonn-Wesseling"	1; 2; 5; 10; 30 km
18.09.2004	3. Bedburger Citylauf	4 km/10 km/300/500m Bam./Sch.
18.09.2004	21. Großer Stadtparklauf in Würselen	2,3; 5; 10,4 km
19.09.2004	10. Kaiser-Karl 10 Meilenlauf, Schlafhorst	1 Meile; 10 Meilen; 4,2 km
19.09.2004	3. Essener Sport-Scheck Stadtlaf	1; 5; 10 km
19.09.2004	14. Schermbecker Halbmarathon	HM
19.09.2004	8. Bottroper Frauenlauf	7,5 km
19.09.2004	Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften	
		1 km AK8-11; 2 km AK12-15; 10 km
19.09.2004	10. Hildanuslauf, Hilden	
19.09.2004	Löwenburglauf, Siebengebirge	
24.09.2004	7 + 3 Meilen von Zons	3 + 7 Meilen
25.09.2004	Mönchengladbacher Feuerwehrlauf	3 + 10 km; HM
25.09.2004	38. Wuppertaler Volkslauf "Rondsdorf"	2,1; 5; 10 km
25.09.2004	15. Int. Heimerzheimer Halbmarathon	
25.09.2004	19. Weezer 5x5km Staffellauf	5x5 km Staffel
25.09.2004	9. Arnolduslauf, Arnoldsweiler	350 m /1; 2; 4,3; 11,7 km
26.09.2004	Westdt. Halbmarathon-Meisterschaften	
02.10.2004	22. Oedter Straßenlauf	5 u. 10 km
02.10.2004	3. Int. Volkslauf, Nettersheim	0,4; 1; 2; 4,2; 10 km
02.10.2004	Brunssum, STAP Heerlen	6 + 12 km
02.10.2004	3. Citylauf Oberhausen	1,5; 2,5; 5; 10 km
	16. Lauf Rund um den Fühlinger See, Köln	
03.10.2004	Köln	1; 5; 10 km + HM
03.10.2004	Burscheider Stadtlaf	4x500 m Schulst. / 1/3km Jgd /8 km
03.10.2004	Rotthausener Busch, Dinslaken	10 km
03.10.2004	9. Stoppelfeld-WALKING, Rumeln	3/5/10/15/20 km
03.10.2004	wir 4 Städtelauf, Kamp	10 - 13,5 km
09.10.2004	24. Styrumer Straßenlauf	10 + 5 km
09.10.2004	25. Int. 10-km Volsklauf, Waldniel	0,5 - 10 km / Sch-Sen.
09.10.2004	Talsperrenlauf Eupen	
09.10.2004	23. Volkslauf "Flugplatz Hangelar"	800 m, 1; 3,8; 10 km
10.10.2004	21. Lauf "Wolfsberg", Nütterden	5 km, 10 km, 15 km, 2 km

10.10.2004	16. Aaper Waldlauf, Düsseldorf	1,4; 2,3; 6; 11 km
10.10.2004	1. Herzogenrather Staffellauf	4x 5 km
10.10.2004	42. Marathonlauf "Baldeneysee", Essen	Marathon
16.10.2004	29. Lauf durch den Bend, Grevenbroich	5; 10 km; HM
17.10.2004	26. Gillrather Volkslauf	400; 800m; 2,5; 4; 10 km HM
17.10.2004	18. Int. Kottenforst-Waldlauf, Weilerswist	400 / 800 m/ 1/5/10 km
17.10.2004	Internationaler Volkslauf, Repelen	400 m, 1,2 ; 3 ; 5 ; 10 km
17.10.2004	Westdeutsche Marathonmeisterschaften	
23.10.2004	57. Viersener Herbstwaldlauf	5 + 10 km
23.10.2004	51. Schloßparklauf Essen	500/950/1650 m + 5 + 10 km
23.10.2004	10. Altendorf-Ersdorfer Obstmeilenlauf	
24.10.2004	3. Königswinterer Drachenlauf, Siebengebirge	26 km
24.10.2004	19. Refrather Herbstlauf	1,5/5/10 km + HM
30.10.2004	13. Nettetaler Halbmarathon	
30.10.2004	33. DSD Ostpark-Lauf, Düsseldorf	500 m Bam.; 2 km Sch; 5 + 10 km
31.10.2004	45. Hambacher Herbstwaldlauf	700 m Bam. 1,1; 3,3; 7 + 14 km
31.10.2004	Röntgen-Lauftag	
06.11.2004	20. Godesberger Herbstlauf, Bonn	5 + 15 km
06.11.2004	Kettwiger Herbstwaldlauf	400 - 7100 m
06.11.2004	9. Geländelauf am Adolfosee, Hückelhoven	5 + 10 km
07.11.2004	32. Int. Volkslauf, Schlafhorst	9; 3,8; 2,8 km; 800 m
07.11.2004	3. Garather Schloßparklauf	Marathon, HM; 5 + 1 km 569; 1070; 1551;2553; 3115; 4497 m
07.11.2004	33. Martinscrosslauf, Krefeld	5/10 km
07.11.2004	Rursee-Marathon, Rurberg	5,2 ; 10; 25 + 50 km
07.11.2004	32. Bottroper Herbstwaldlauf	5 + 10 km, 400 m
07.11.2004	Frechener Martinslauf 2004	5 + 10 km, 400 m
13.11.2004	Bonner Herbsthalbmarathon	HM
13.11.2004	11. Rurbrücken-Volkslauf, Linnich	4,2 + 12 km
13.11.2004	31. Müngstener Brückenlauf, Solingen	
14.11.2004	11. Kamper Klosterlauf (Martinscross)	2km Jgd/Sch; 5,7 - 10,3 km
14.11.2004	27. Martinslauf, Düsseldorf	0,7 - 21,1 KM
14.11.2004	25. Kempener Herbst-Straßenlauf	1; 3; 5; 15 km
14.11.2004	33. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	10/15/20 km
14.11.2004	20. Int. Volkslauf "Rund um den Biegerpark", Wanheim	5 + 10 km
20.11.2004	32. Volkslauf des GSV Porz in Köln	1; 5; 10 km HM
20.11.2004	32. Neusser Erftlauf	1; 5 + 15 km
21.11.2004	8. LVN Talentcross, Hilden	1300-2500 AK 8 - 15
27.11.2004	30. Cross- und Waldlauf, Wuppertal	1,9; 6,1; 7,6 km Sch/Jgd/20 - 70
27.11.2004	15. A.-Blumensaat-Gedächtnislauf, Essen	10 km + HM
27.11.2004	35. Winterlaufserie, Bockenberg	5,2 + 7,8 km
27.11.2004	Deutsche Crossmeisterschaften	
27.11.2004	30. Mönchengladbacher Herbsthalbmarathon, Holt	10 km + HM
28.11.2004	16. ASV Nikolauslauf, Süchteln	1, 5, 10 km
28.11.2004	33. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	10/15/20 km
28.11.2004	10. Mondorfer Weihnachtslauf	1,2 ; 4,8 + 10 km
04.12.2004	22. TG-Nikolauslauf, Neuss	
05.12.2004	Winterlauf, Weiershagen-Forst	5 + 10 km
05.12.2004	Nikolauslauf, Sterkrade	100 - 10000 m Bamb. - alle AK
05.12.2004	Nikolauscross, Köln	1.700 - 9650 m Sch/i - M/W 70
05.12.2004	20. Jülicher Weihnachtslauf	0,8 - 10 km / Sch - Senioren

05.12.2004	33. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	10/15/20 km
05.12.2004	Adventlauf, Serie 1. Lauf, Wegberg	5 km m/W 8 - 70; 10 km
05.12.2004	Nikolauscross, Flüren	1000, 1800, 7200 m
11.12.2004	35. Winterlaufserie, Bockenberg	6,3 + 10,1 km
12.12.2004	3. Int Düsseldorfer Crosslauf, Düsseldorf	4,5 ; 9 km alle AK
12.12.2004	5. Siebengebirgsmarathon	Marathon
12.12.2004	Int Aachener Winterlauf	18,2 km
12.12.2004	39. Emmericher Adventslauf	5; 10 km HM sch - m/w 70
19.12.2004	33. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	10/15/20 km
26.12.2004	33. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	10/15/20 km
31.12.2004	Silvesterlauf, Forstwald	6-8100 m
31.12.2004	14. Birker Silvesterlauf	10 km
31.12.2004	Sylvesterlauf, Pfalzdorf	3; 5; 10 km
31.12.2004	17. Silvesterlauf, Euskirchen	1: 5; 10 km
31.12.2004	47. Gummerbacher Silvestercrosslauf	1100 m; 5600 m
31.12.2004	Heide Silvesterlauf, Köln	10 km
31.12.2004	Silvesterlauf Aachen	5 + 10 km
31.12.2004	30. Silvesterl., Serie 2. Lauf, Wegberg	5 km m/w 8 - 70; 15 km
02.01.2005	2. Ratinger Neujahrslauf	
02.01.2005	Dürener Stadtlauf	
08.01.2005	30. Gillrather Crosslauf	
08.01.2005	29. Lauf "Rund um die Anger", Huckingen	5 + 10 km + Sch-Läufe
09.01.2005	12. Dreikönigen Crosslauf, Kapellen	450 m - 10 km /Bambini - M/W AK
09.01.2005	12. Volkslauf "Durch das Hoppbruch", MG	1,5; 5; 10 km
09.01.2005	33. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	10/15/20 km
09.01.2005	8. Pulheimer Staffelmарathon	Marathon/-Staffel; 5 km
15.01.2005	25. Winterlaufserie, Nettetal	
15.01.2005	50. Westdt. Waldlaufserie 1. Lauf, Essen	10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km
15.01.2005	35. Winterlaufserie, Bockenberg	7,1 + 11,7 km
22.01.2005	50. Westdt. Waldlaufserie 2. Lauf, Essen	10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km
23.01.2005	21. Winterlaufserie GSV Porz, 1. Lauf	1; 5; 10 km
23.01.2005	33. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	10/15/20 km
29.01.2005	26. DSD Crosslauf, Düsseldorf	1,5 km Sch; 7 + 14 km
29.01.2005	Berglauf-Obermaubach	5 km Jgd; HK - AK
30.01.2005	Refrather Winterlaufserie	5 + 10 km
30.01.2005	Winterlaufserie, 3. Lauf, Wegberg	10 km m/w 10 - 70; HM
05.02.2005	Hardter Straßenlauf, MG	5 + 10 km
06.02.2005	21. Winterlaufserie GSV Porz, 2. Lauf	1; 5; 10; 15 km
12.02.2005	12. Neukirchener Cross- u. Volkslauf	400 m - 10 km
13.02.2005	Refrather Winterlaufserie	7,5 + 15 km
19.02.2005	25. Winterlaufserie Nettetal	
19.02.2005	15. OTV Meile, Oberhausen	
20.02.2005	21. Winterlaufserie GSV Porz, 3. Lauf	1; 5; 10 km HM
24.02.2005	5. Helenen Parklauf, Essen	500 m; 1,5; 5; 10 km
26.02.2005	16. Crosslauf an Romersmühle, Hückelhoven	
27.02.2005	16. Zonser Staffelmарathon	Marathon 4 Läufer
27.02.2005	Refrather Winterlaufserie	10 km + HM
27.02.2005	Kurt-Weichert-Cross, Süchteln	900 - 7000 m m/w 8 - AK
05.03.2005	4. Int. Waldlauf in Viersen	M7 - M/W - AK 400 m bis 8 km
06.03.2005	24. Straßenlauf "Rund um das Bayer-Kreuz"	
12.03.2005	Ratinger Waldlaufmeisterschaften	

12.03.2005	15. Lauf "Eggenberg 2005", Brüggen	1,6 - 10 km m/w 8 - 65
12.03.2005	32. Königsforst-Marathon	Marathon/HM/5/3/2/1 km
19.03.2005	27. Int. Volkslauf Rodenkirchen	1; 5; 10 km HM
19.03.2005	25. Winterlaufserie Nettetal	
20.03.2005	35. Int. Eschweiler Volkslauf	
26.03.2005	31. Ruppichterother Osterlauf	1000 m - HM
27.03.2005	18. Godesberger Frühjahrslauf	5 + 10 km

Bitte kommt Helfen!!!

Ferienabendsportfest im Waldstadion (20.07.04).

Trainingstermine

Mo	18:00-20:00	Schwimmen (Jugend): Gallwitz-Kaserne, Markus Theuer (66547)
Mo	19:00-20:00	Schwimmen: Gallwitz-Kaserne, Torsten Rehrmann (911918)
Mo	22:00-23:00	Schwimmen: Schwimmhalle Brand, Achim Drews (1696756)
Mo	16:45-20:00	Laufen für alle im Waldstadion (nur im Winter), Ferdi Schlag (709559)
Di	18:00-20:00	Laufen: (DLC-Tempo- und Intervalltraining) im Waldstadion, Ferdinand Schlag (709559)
Di	12:30-14:00	Schwimmen RWTH: Osthalle, (in den Ferien 13:30, an Feiertagen 12:00 Uhr); Friedhelm Au (543361)
Di	18:00 (So)	Radfahren ab Klinikum Haupteingang; Georg Schmidt (38337)
Di	19:00 (So)	Laufen RWTH: Parkplatz Hangeweier
	18:00 (Wi)	Phillip Klement (911884)
Di	19:30-20:30	Laufen Triathleten; Parkplatz Hangeweier, Dirk Kuypers (961180)
Mi	18:00 (Wi)	Lauftreff für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier Helmut Westphal (552744)
Mi	19:00	Laufen: Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzenshäuschen" Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
Mi	18:00-19:00	Laufen RWTH: Parkplatz Hangeweier Ursula Schneeweiss (0032-87630209)
Mi	19:00-20:00	Ausgleichsfitness RWTH: Couvenhalle, Constanze Chwallek
Mi	22:00-23:00	Schwimmen RWTH: Westhalle, Normann Niehoff (875806)
Do	19:00 (So)	Laufen RWTH: Parkplatz Hangeweier,
	18:00 (Wi)	Phillip Klement (911884)
Do	18:00 (So)	Laufen (Jugend): Bahntraining Waldstadion; Markus Müller (4003678)
	17:00 (Wi)	
Do	18:15	Laufen: Bahntraining Waldstadion; Christof Klinkenberg (9790822)
Fr	13:00-14:30	Schwimmen RWTH: Osthalle, Judith Schwarz (4016305)
Fr	16:45-20:00	Laufen: für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
Fr	21:00-22:00	Schwimmen: Westhalle, Torsten Rehrmann (911918)
Sa	9:00	Laufen ab Waldstadion Gabi Reiners (9976757)
So	10:00	Laufen Waldstadion "Der berühmte Entenpfuhl" 12, 16, 19 oder 22 km Walter Calles (69906), Gabi Reiners (9976757)
So	15:00-17:00	Schwimmen: Westhalle, freies Training, Sianturi Saleh (154000)