

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**1 – 2005
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
Pressemitteilungen.....	4
Geschichten, die der Leser 2005 schrieb	
- 4. Westfalen Triathlon von Ralf Spennes.....	5
- Goldener Knüppel die Erste von Helmut Pribyl + Gabi Reiners	7
- Goldener Knüppel die Zweite v. Helmut Pribyl	9
- The 8th Next-Generation v. Uli Stormanns ...	12
Aufgeschnappt	14
Wandern über Pfingsten von Thomas Rogowski, Hans-Gerd Vogelsberg, Hildegard Langanke, Gabi Reiners	15
Who ist who	22
Walker	25
Der ultimative Diät-Check.....	27
Zielschlappe bei 42,195	29
Rezepteecke	32
Gute Zeiten – schlechte Zeiten	33
Veranstaltungstermine	38
Trainingstermine.....	40

Titelbild:

Die Mittwochsrunde vor dem Abschlusslauf
Von links: Rainer, Ferdi (verdeckt), Hans-Gerd,
Herbert, Helmut, Willi, Mika, Ursel, Michael, Dirk
(verdeckt), Tanja, Thomas, Petra, Leo (s. auch
Goldener Knüppel die Zweite).

Impressum

Redaktion:

Gabi Reiners
Viktoriastr. 20
52066 Aachen
T:0241/9976757
rennschuh@dlc-aachen.de

Statistik: Rainer Guelpen

statistik@dlc-aachen.de

Druck: Druckerei Hunds&Müller (Paletti),
Ottostr.89, 52070 Aachen, Tel. :0241-514142
Beiträge bitte per e-mail (max. 500 KB), als CD
und/oder auf Papier an o. g. Redaktion.

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2/05
ist der **01.11.2005**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem
Rennschuh: Ralf Spennes, Uli Stormanns,
Helmut Pribyl, Hans-Gerd Vogelsberg, Thomas
Rogowski, Jürgen Vorloeper, Mariam Rad,
Bastian Kreusing, Hildegard Langanke + Wilfried
Klinkenberg (Der ultimative Diät-Check), Rainer
Gülpen (Statistik), Christiane Orth (Rezepte),
Mariam Rad und Bastian Kreusing
(Veranstaltungskalender) Matthias Reibold (der
meinen Rechner immer up-to-date hält), allen
Sprücheklopfern (aufgeschnappt), I.+W.
Klinkenberg (Postversand), Paletti Riese-
Springer (Druck).

Anstatt eines Vorwortes

2005 ist schon wieder ein halbes Jahr alt. Viel zu berichten gibt es meistens am Jahresanfang nicht. Auch die Rubrik „Aufgeschnappt“ ist schwer mit Inhalt zu füllen.

Leider bin ich selber seit dem 01.02.05, zumindest unter der Woche, nicht mehr in Aachen unterwegs. Kein Dienstagabend mehr, bei der Hubert-Küchen-Serie, Runden zählend auf der Bahn; kein Mittwochsabendlaufftreff am Linzenshäuschen oder eine schnelle Hangweiherrunde Donnerstagabends.

Ich bin auf Eure Informationen angewiesen, was hier in AC los ist. Dankenswerterweise haben sich Rainer Gülpen (Statistik) und Mariam Rad (Veranstaltungskalender) bereit erklärt, einen Teil des Rennschuhs mitzugestalten. Das ist prima – ohne Eure Unterstützung wäre das Erscheinen des Rennschuhs in dieser Form nicht möglich!

Der Sylvesterlauf war ein Erfolg. Erfolgreich waren auch die Läufer bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften Mitte Februar. Die Verleihung des „Goldenen Knüppels“ war, wie jedes Jahr, ein herausragendes Ereignis.

An einem herrlich kühlen Christi-Himmelfahrtstag fand dieses Jahr der Lauf „Rund um Aachen“ statt. Bestens organisiert und begleitet von Ferdi, Jörg und Paul, hat es allen Beteiligten mächtig Spaß gemacht.

Und die, die nicht mehr so hektisch unterwegs sein wollen, gehen wandern.... Hier entspann sich ein heftiger e-mail-Wechsel zum Thema „Wandern über Pfingsten“, der mich jeden Freitagabend, wenn ich mal wieder meine e-mails abholte, ob der Kreativität der Schreiber erstaunen ließ.

Das Lösungswort unseres Wadenrätsels war übrigens „Weserbachtalsperre“. Es wurde von unserem e-mail-Profi und Mitwanderer Thomas Rogowski erraten. Zwecks entsprechender Entlohnung werden seine Waden dann für das nächste Rätsel noch abgelichtet.....

Für die 2. Jahreshälfte wünsche ich Euch allen weiterhin Gesundheit und Spaß beim Sport.

Für die nächste Ausgabe ist der Redaktionsschluß Anfang November 2005.

Auf Eure zahlreichen Beiträge freut sich - Gabi

Pressemitteilungen

AZ im Nov. 04

Beim 1. Aixrun Halbmarathon in Herzogenrath errangen die Damen vom DLC Aachen in der Mannschaftswertung der Frauen in einer Gesamtzeit von 5:28:02 den 3. Rang. Dabei belegten die Frauen in der Reihenfolge Dr. Hildegard Langanke (1:48:25), Petra Heinrichs-Stalitz und Maria Theißen (beide 1:49:48) in ihren Altersklassen die Plätze 1, 2 und 5. Die Männer erliefen sich in der Besetzung Rainer Theß, Rainer Gülpen und Frank Klinkenberg einen 9. Platz in der Mannschaftswertung. Rainer Theß erreichte dabei in einer Zeit von 1:30:03 in seiner Altersklasse als erster das Ziel.

AZ 13.12.04

Beim 42. Aachener Winterlauf waren die Läufer vom DLC Aachen in allen Altersklassen erfolgreich. Bei den Männern belegte sowohl Winni Willems in der schnellen Zeit von 1:07:02 in der M 45 den ersten Platz, als auch Willi Kittel in der M 70 in hervorragenden 1:38:18. Die Frauenmannschaft erreichte in einer Zeit von 3:59:01 in der Besetzung Gabi Reiners, Edith Klinkenberg, Angelika Dunke den 3. Platz.

In der Altersklassenwertung errang Hildegard Langanke in einer Zeit von 1:27:59 den 3. Platz in der W 50; Gabi Reiners siegte in 1:14:00 in der W 35.

Liebe Edith, beim Weiterleiten der Infos Sonntagabend an die Zeitung hatte ich wohl noch eine derartige Sauerstoffschuld, dass ich Deinen ersten Platz in der Altersklassenwertung (1:20:58) verschlabbert habe. Dafür stands im Kleingedruckten...

Tut mir furchtbar leid - war eine super Leistung.

Gruß Gabi

4. Westfalen-Triathlon am 26.06.2005 in Dortmund

Vor zwei Jahren stieß ich beim Durchforsten des Internets auf den damals 2. Westfalentriathlon in Dortmund. Ich meldete spontan und war sehr begeistert.

Am 26. Juni findet die 4. Auflage dieses Triathlons statt.

Ort der Veranstaltung:

Dortmund-Mengede, Fredenbaum-Park, Fahrzeit von Aachen ca. 1,5h

Distanzen:

Sprint (750m/24km/5km),
Olympisch/Kurz
(1500m/42km/10,5km), div. Bambini-
und Jugendstarts

Anzahl Teilnehmer:

250 Starter beim Sprint, 180 Starter bei der Kurzstrecke

Strecke: Sehr schön!

Schwimmen im Dortmund-Ems-Kanal (Seitenarm): Zuviel trinken würde ich nicht davon, aber saubereres Wasser als viele Badeseen.

Rad: Gut abgesperrte Strecke, 10km-Runde mit ca. 1,5km Anfahrt aus dem Fredenbaum-Park heraus. Leichte

Steigungen, ein etwas längerer Anstieg.

Laufen: Runden durch den Fredenbaum-Park, flache Waldwege, größtenteils im Schatten der anwesenden Bäume.

Organisation:

Sehr gut! Viele freiwillige Helfer, reibungslose Abwicklung der Startnummernausgabe, Verpflegung unterwegs nur an der Laufstrecke – reicht aber völlig aus, Strecke gut abgesperrt, schöne Atmosphäre dank zahlreicher Zuschauer.

Die Wechselzone ist etwas eng, durch getrennte Wechselzonen für die unterschiedlichen Starts (Sprint – Olympisch) allerdings gut geordnet. Man rennt sich nicht um.

Windschattennutzung ist verboten! Wird recht gut durchgesetzt durch etliche Kampfrichter auf Motorrädern. Es werden Verwarnungen (+2min.) und Disqualifikationen ausgesprochen. Sehr lecker ist die Verpflegung im Zielbereich, da die Veranstaltung unter anderem von Uncle Bens und Balisto gesponsert wird (Yummie!!) :-)

Siegerehrung ist nicht besonders ungewöhnlich, aber auch nicht schlechter als guter Durchschnitt.

Nachmeldungen:

Definitiv nicht! Eine Woche vor Meldeschluss war der Wettkampf im letzten Jahr voll.

Empfehlung:

Unbedingt starten, aber immer einen Platz für mich reservieren. Besonders empfehlen würde ich die olympische Distanz.

Der Wettkampf erhält von mir die Note 5+ in der nach oben geschlossenen Rennschuh-Skala.

Ralf Spennes



anstatt Bild von Ralf Spennes - Archivbild von Brigitte Krings beim Triathlon

Goldener Knüppel die Erste

Ende 2004 hatte ich mich entschlossen, das unstete Leben eines freien Künstlers zugunsten eines vermeintlich ruhigen Behördenjobs aufzugeben. Ein Haken an der Sache war der damit verbundene Wohnortwechsel.

In tiefer Trauer darüber, dem geliebten Aachen zumindest wochentags den Rücken zuzukehren, wurde ich überraschenderweise Anfang des Jahres von den Organisatoren des Mittwochlauffreunds zum Kaffeetrinken eingeladen. Völlig ahnungslos sah ich mich, gestärkt von Dianas leckerem Kuchen, einem schönen Blumenstrauß und einem mannshohen Paket gegenüber., das es auszupacken galt. Von Tränen gerührt und lieben Worten von Helmut und Willi begleitet, hielt ich plötzlich eine Replika des „Goldenen Knüppels“ in der Hand - eines dieser Objekte der Begierde, auf das ich nur damals in Potsdam auf Hans-Gerd's Dachboden einen scheuen Blick erhaschen durfte.

Hatte ich das verdient? War ich doch nur zweimal in den erlesenen Kreis der „Träger des Goldenen Knüppels in spe“ vorgedrungen! Noch nächtelang quälten mich Gewissensbisse, die sich

dann nach einem kurzen Mailverkehr zum Glück in Freude verwandelten. Mit Stolz habe ich die Replika gegenüber der nun wieder laufenden Großbaustelle des Justizzentrums positioniert. Sehr zur Freude der Kranführer, die sich schon früh morgens, wenn das Sonnenlicht von der goldenen Oberfläche reflektiert wird, an diesem Objekt ergötzen können.

mail an Helmut Pribyl vom 18.01.05

Lieber Helmut,

Euch 3en vielen Dank für den schönen Nachmittag.

Die grosse Ehre, den GK in Replika erhalten zu haben, ist mir fast peinlich, weil ich (wie ich finde) in der Mittwochsrunde eigentlich nie besonders gegläntzt habe.

Ich hoffe, dass Euch diese noble Geste - mir als "Nicht-Träger des GK" eine Replika zu überreichen -in den nächsten Tagen nicht in argen Erklärungsnotstand bringen wird.

Denn von Seiten Hans-Gerd, dem ich diese Angelegenheit heute abend "beichtete", wurde dieser Aktion nichts als Unverständnis/fast Empörung entgegengebracht.

Ggf. wäre ein klärendes Gespräch zwischen Euch beiden erforderlich!?

Ich hoffe auf einen gütlichen Ausgang in dieser Angelegenheit, damit ich auch weiterhin von angenehmen Lauffreunden umgeben bin.

Herzlichst-

Gabi

mail von Helmut vom 25.1.05

Liebe Gabi!

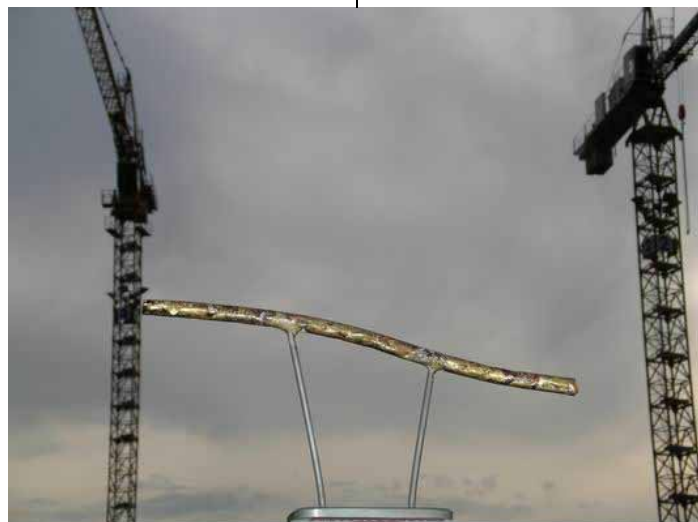
Vielen Dank für Deine e-mail vom 18. Januar. Willi und ich sind sehr erstaunt über die Reaktion von Hans-Gerd. Ich habe mit ihm und auch mit Michael gesprochen. Die Sache ist gütlich

geklärt, und Du kannst versichert sein, daß Du auch weiterhin von angenehmen Lauffreunden umgeben bist.

Hans-Gerd war übrigens der Meinung, daß die Replika nur derjenige erhalten könne, der auch in den vergänglichen Genuß des Originals gekommen sei. Dies ist jedoch falsch. Drei Empfänger der Replikas in Schweden, Brasilien und Aachen sind viele Jahre in der Mittwochsrunde gelaufen, haben jedoch den Knüppel nicht erhalten. Ich hoffe, daß Du ein paar erholsame Urlaubstage verbringen konntest. Ich wünsche Dir für den neuen Start in Deinem beruflichen Leben viel Erfolg.

Mit herzlichen Grüßen

Dein Helmut, auch im Namen von Diana



Goldener Knüppel die Zweite Winterabschlußlauf

Zum 32sten Male hintereinander und ununterbrochen fand der traditionelle Winterabschlußlauf der "Mittwochrunde" am 6. April statt. Wenige Tage vorher war auf die Sommerzeit umgestellt worden, Forstarbeiter hatten die durch Waldarbeiten teilweise zerfurchten Wege wieder in Ordnung gebracht, und Petrus hatte sein Versprechen, für gutes Laufwetter zu sorgen, eingehalten. So waren die Voraussetzungen für ein schnelles Rennen günstig. Als wir uns zum Start um 19.00 Uhr an "Alt Linzenshäuschen" versammelten, waren wir überrascht festzustellen, daß sich die internationale Presse u. a. mit 2 mit Fahrrädern ausgestatteten Fotografen eingefunden hatte.

Die weltbesten und bewährten Starter Diana Pribyl und Friedel Esser schickten das Feld pünktlich auf die Reise. Die ersten Positionskämpfe entwickelten sich bereits auf dem langen Anstieg entlang der Eupener Str. nach Köpfchen. Von dort ging es rechts ab auf dem Rotsiefweg und Talbot vorbei die Berge rauf und runter durch das Hühnertal zum Schmalzloch. Einige Läufer versuchten dabei, durch

Zwischenspurts die Gegner zu verunsichern und zu zermürben. Vor allem an der Spitze wurde eifrig taktiert.

Vom Schmalzloch (im Volksmund Cola-Hütte) ging es weiter auf dem Klausbergweg hinab zum "Entenpfuhl". Als ich dort auf meine Uhr schaute, wußte ich, daß der Sieger bereits im Ziel war. Ich versuchte, den Abstand zu verkürzen, indem ich möglichst schnell den berühmten "Entenpfuhler Berg" hinaufeilte. Als es auf dem Weg zur Spitzkehre plötzlich blitzte, dachte ich im ersten Augenblick, ich sei in eine Geschwindigkeitskontrolle hineingeraten. Wie es sich zu meiner Erleichterung herausstellte, war es jedoch das Blitzlicht eines der uns begleitenden internationalen Fotografen. Die Strecke führte weiter zur Hütte "Sieben Wege", den Osterweg entlang zum "Düsbergkopf" und dann in's Tal hinunter zum Ziel an "Alt Linzenshäuschen".

Alle Läuferinnen und Läufer erreichten in folgenden Zeiten das Ziel:

1. Herbert Büngeler 42,025 "
2. Thomas Habscheid-Führer 43,35 "
3. Michael Boehnke 43,59 "
4. Ferdi Schlag 45,21 "
5. Rainer Theß 45,56 "
6. Mika Väisänen 45,56 "
7. Tanja Röwer (1. Frau) 49,38 "
8. Ursula Kunz 53,20 "
9. Dirk Tuchlinski 54,06 "
10. Leo Justen 54,59 "
11. Petra Heinrichs-Stalitz 55,58 "
12. Hans-Gerd Vogelsberg 56,31 "
13. Willi Kittel 60,30 "
14. Helmut Pribyl 66,40 "

Die auch schon sich zur Tradition entwickelte anschließende Feier fand bei der gastfreundlichen Familie Brigitte und Rainer Theß statt. Unser ältester Spitzenläufer Willi begrüßte mit launigen Worten die versammelten Läufer, und unser zweitältester Läufer Helmut führte die Siegerehrung mit der Preisverteilung durch. Interessant war es natürlich, die derzeitigen Zeiten mit denen der Vorjahre zu vergleichen. Der Höhepunkt des lustigen Abends war die auf höchstem geistigen Niveau von Michael geführte und bestimmte Diskussion, die nur noch mit der kurze

Zeit später erfolgten Wahl des Papstes verglichen werden kann, um den Kandidaten des Trägers des "Goldenen Knüppels" 2005. Ursula Kunz, Rainer Theß und Thomas Habscheid-Führer waren die Kandidaten, die das Zimmer verlassen mußten. Nach einer wogenden Diskussion mit vielen Argumenten einigte man sich wie bei einer echten Demokratie auf Thomas Habscheid-Führer als neuem Träger des "Goldenen Knüppels". Herzlichen Glückwunsch, lieber Thomas, und herzlichen Dank an Brigitte und Rainer für Ihre Gastfreundschaft.

Helmut Pribyl



Willi am Entenpfuhl

Winterabschlusslauf



Nach dem Start



Der Schnellste (Herbert)

The 8.th NEXT Generation – Eine Retrospektive

1998 war es zum ersten mal so weit, ein paar motivierte Triathleten stampften den ersten Kinder und Jugendtriathlon des DLC-Aachen aus dem Boden.

Mit ganzen 50 Teilnehmern kein schlechter Anfang, ich war auch dabei, als Teilnehmer. Marianne hatte mich in der Schule angesprochen, ob ich es nicht mal probieren wollte... „Klar! Warum nicht?“ In Sport war ich schon immer gut in der Schule gewesen, und als Judoka und Badminton Spieler war ich ja halbwegs in Form. Also war ich dabei... ich hatte ja keine Ahnung, was auf mich zu kam...750m schwimmen, 20km radfahren und 5km laufen. Das war sooo viel auch nicht. Also hat mir Marianne ihr Quintana-Roo, mit nem 56er Kranz vorne, geliehen und ich hab erst mal das Radfahren trainiert...das konnte ich noch gar nicht! In dieser Zeit hatte ich auch die ersten Erfahrungen mit Körbchen und Ampeln – eine fatale Kombination. Ein Vater eines Freundes hatte mich mit den entsprechenden Klamotten fürs Radfahren ausgestattet.

Es war soweit ich war mit ein paar anderen Jungs, die genauso „fit“ wie ich waren im Wasser. Startschuss. Wir

schwammen los, und die ersten 100...150m fühlte ich mich gut. Doch dann wurde es schwer, ich wechselte auf meinen wunderbaren Rücken-Altdeutsch-Stil. Endlich stiefelte ich aus dem Becken ab in die Wechselzone... Die Gretchenfrage für fast alle Anfänger stellte ich mir auch: Abtrocknen oder nicht? Ich entschied mich für: Nicht! Irgendwie das Trikot über gezogen und ab aufs Rad. 20km lagen vor mir. Das Publikum war damals auch schon exorbitant gut, es waren vor allem die ehrenamtlichen Helfer die mich und meine Mitstreiter anfeuerten. Wir spulten unsere Runden auf dem 1km Rundkurs ab und so langsam begann ich mich zu fragen, ob ich in der 15. oder 16. Runde war? Oder doch die 17. Runde? Irgendwann winkte mich dann ein Helfer raus. Geschafft! Jetzt nur noch laufen und dann bin ich im Ziel, dann habe ich meinen allerersten Triathlon hinter mich gebracht. Den ersten Kampf gegen meinen Schweinehund gewonnen. Durch diese Gedanken motiviert lief ich los als gäb es kein Morgen. Ich hätte es besser wissen sollen.

Nach nicht einmal 500m kamen die ersten Seitenstiche, jetzt hieß es kämpfen, gegen eben diesen Hund. „Los! Los!! Los!!!“ Immer wieder die Anfeuerungen von den Helfern. Wer hätte gedacht, dass 1km so lang sein könnte? Und diese Runde sollte ich fünf mal laufen? Na dann los, sonst komm ich morgen noch nicht an! Die letzte Runde lag zur Hälfte hinter mir und ich bekam wieder Luft und setzte zum Endspurt an. Die Zielgerade „Los! Gib alles! Du hast es geschafft!“ die letzten Anfeuerungen für mich. Und dann war ich im Ziel. Es hatte Spaß gemacht, es war anstrengend gewesen, aber es hatte richtig Spaß gemacht!

So oder so ähnlich habe ich meinen allerersten Triathlon in Erinnerung behalten. Seit 1998 teile ich diese Erinnerung jedes Jahr mit mehr Jugendlichen, die sich beim NEXT-Generation Triathlon anmelden. Mittlerweile bin ich kein Teilnehmer mehr, sondern bin auf die Seiten der Helfer und Organisatoren gewechselt. Seit 8 Jahren nun findet jedes Jahr der NEXT-Generation Kinder und Jugend Triathlon statt. Alle Jahre wieder organisieren wir für nunmehr annähernd 300 Kids dieses Happening für sie und ihre Eltern, damit sie eine

Vorstellung vom Triathlon kriegen. Ein Spaß für die ganze Familie also. Nicht nur aus Aachen und der Euregio, sondern aus ganz NRW, als Teil des Schüler-Cups, kommen die Kids um auf dem vom Straßenverkehr ausgeschlossenen Gelände der Gallwitzkaserne ihren ersten Triathlon zu bestreiten und zu erfahren.

Am 26 Juni findet dieses Jahr nun zum 8ten mal besagter Triathlon statt und wie jedes Jahr suchen wir Helfer und Helferinnen die nicht nur uns helfen sondern die Kids anfeuern und für Stimmung sorgen. Und wenn Ihr jemanden kennt, der jemanden kennt, der der für die Kids ein paar Sachpreise stiften kann, oder seine Firma zum Geld und Sachspenden überzeugen kann, damit die ersten etwas mehr als eine Urkunde mit nach Hause nehmen können, dann wäre es nett, wenn ihr den mal ansprechen könntet. Außerdem freuen wir uns über Kuchenspenden und helfende Hände an allen Ecken.

Wenn Ihr zu diesem Event etwas beitragen könnt meldet Euch einfach beim Organisations Team

Next-generation@dlc-aachen.de oder
direkt bei Barbara Dewies, Klaus
Gorgels, Stefan Hartgen, Meik
Weidemann oder mir : Uli Stormanns.

Wir sehen uns also spätestens am
26.6.2005 in der Gallwitz Kaserne.

Bis dann

Uli Stormanns

The 8.th NEXT Generation – 26.06.06 Gallwitz-Kaserne

Helfer gesucht!!! Bitte unter

Next-generation@dlc-aachen.de

melden!

Aufgeschnappt

mail von Helmut Seidler:

Hallo Gabi, Hallo Ferdi,
ich habe ein wenig 'gegoogled' und bin
dabei auf meinen Artikel vom
Rund-um-Aachen in einer
Marathonzeitschrift gestossen. Die
haben mich niemals um Erlaubnis
gefragt. Ich stehe jetzt bei denen als
Mitarbeiter/Autor im Impressum.

[http://www.ultra-
marathon.de/zusatz/A9/inhalta9.pdf](http://www.ultra-marathon.de/zusatz/A9/inhalta9.pdf)

Wie findet Ihr das?

Gruss,
Helmut

Dreist!

Wandern über Pfingsten

Eigentlich fing alles ganz harmlos an.....

mail von mir am 05.03.05

„Wandern über Pfingsten“

Hallo zusammen,

von Wilfried kam mal die Anregung über Pfingsten 2 Tage wandern zu gehen. Was meint Ihr dazu?

Also entweder Sa-So oder So-Mo.

Die Route wird noch ausgeguckt.

Möglichst etwas, wo man nicht ewig mit dem Auto durch die Gegend gurken muss.

Was meint Ihr generell dazu?

Liebe Grüße

Gabi

Nachdem dann allerseits einiges an Feedback gekommen war, erreichten meine mailbox nach 2 Wochen folgende Zeilen:

18.03.05 mail von Thomas

„Wandern über Pfingsten die 3.“

Hallo Frau Geheimrätin,

bei archäologischen Ausgrabungen in unserem Vorgarten wurde die Telefon- und Internetleitung von uns zerstört. Deshalb waren wir die letzten vierzehn Tage von der Außenwelt nur

schwerlich zu erreichen. Da die Funde nun geborgen sind und an das Germanische Museum verschickt wurden, war es auch möglich unsere Telefonleitung zu reparieren. Damit haben wir die Möglichkeit nun auf die Anfrage zum Wandern über Pfingsten Stellung zu beziehen. Terminlich können wir an allen Pfingsttagen. Als Ziel ist der Vorschlag entlang der Weinstrasse zu wandern als erster Favorit zu werten.

Deine Anbiederungsversuche mit Brigitte auf ein Zimmer zu kommen sind schon arg dreist. Das mit dem Nichtscharchen stimmt so nicht, Hildegard hatte nämlich Ohrstöpsel im Ohr und kann somit keine Referenz erteilen. Weiterhin hast du vergessen zuzusagen, daß du an erheblichen Fußschweiß leidest, ein Aspekt der von schwerwiegender Bedeutung ist.

Schöne Grüße Thomas und Simone

Wahrscheinlich hatten wir mittlerweile schon mehr Energie in einen umfangreichen und qualifizierten mail-Verkehr gesteckt, als in die Suche eines Quartiers.

Es gelang jedenfalls nicht, eine Unterkunft zu finden und man entschied sich zu einer 1-Tageswanderung in der nahen Eifel. Vermutlich frustriert über diese Tatsache oder ggf. auch um den gewonnenen Tag sinnvoll „unters Volkes“ zu bringen, entspann sich folgender Schriftwechsel.

Da zwischenzeitlich auch noch die Einladung zur Jahreshauptversammlung eingegangen war, hatte dieser nur noch in Ansätzen mit der Ursprungsthematik zu tun.

17.04.05 mail von Thomas

Werte Leser,

nach den erfolgreichen Ausgrabungen im Vorgarten des ostbelgischen Anwesens, wurden nun auch im Bereich hinter dem Wohnhaus wertvolle Schätze geborgen. So war es uns leider nicht möglich zeitnah auf die Entwicklungen im Wanderkrimi Eifel zu reagieren. Mit Freuden wurde zur Kenntnis genommen, daß Wanderfreund Vati ein Restaurant zur Einkehr buchen konnte. Die Uhrzeit 17.00 Uhr ist bestens gelegt, auch wenn die neue Rhein-Ruhr-Pomeranze

zum wiederholten Male meinte, früh ins Bett zu müssen. Da es zum Wandertermin noch etwas hin ist, kann davon ausgegangen werden, dass sich die "Architektin des Ruhrgebietes 2005" an die zeitlichen Gepflogenheiten von Behörden im Allgemeinen und die der Bauämter im Besonderen gewöhnt hat. Damit könnte eine Schlaf-Wach-Rhythmus-Veränderung hervorgerufen werden, die es unserer geschätzten Mitwanderin erlauben würde, erst um 22.00 Uhr schlafen zu gehen. Im Übrigen sei noch erwähnt, daß sie auf die neue Stelle, als Essener Oberbauratsfrau, noch Einen ausgeben muß, wozu sich der Abschluß des Wandertages hervorragend eignet.

Im Zuge der ersten Veranstaltung zur "Nehr-Küchen-Serie", erhielt ich vom Vorstandsmitglied Hans-Gerd eine Einladung zur Jahreshauptversammlung des DLC. Neben der üblichen nichtssagenden Tagesordnung, fiel mir die Unterschriftenzeile des Vorstandes auf. Vermutlich wurde die Einladung maschinell erstellt und ist auch ohne Unterschrift gültig.

Besonders deutlich zeigt sich der kulturelle Einfluss einer Gebersprache, wenn Wörter nach ihrem Vorbild entstehen, die sie selbst gar nicht kennt. Heute, in einer Zeit, in der Entfernungen keine Rolle mehr spielen, ist die gegenseitige kulturelle und somit sprachliche Beeinflussung der Völker besonders stark. Der Einfluß der Englisch-Amerikanischen dominiert signifikant.

Dieser Einfluß wurde bereits in der unwissenschaftlich geführten Debatte über die Begrifflichkeit des "Silvester" bzw. "Sylvesterlaufes" geführt, wo sich der Trend des DLC-Vorstandes eindeutig als anglophil präsentierte.

So nun auch in der Unterschriftenzeile der o. g. Einladung, vorgelegt mit "Winni, Hans-Gerd, Klinki".

Es wäre kolportiert, zu erklären, daß sich ein unangemessener Anglo-Amerikanismus im Vorstand des DLC breit gemacht hat. Bemerkenswert sei an dieser Stelle der Start des Vorstandsmitgliedes "Winni" beim London-Marathon.

Auffallend ist weiter, daß zwei der Vorstandsmitglieder sich nicht nur dem anglo-amerikanischen Lebensgefühl, des sich Duzens in öffentlichen Einladungen angeschlossen haben, sondern ihre Vornamen auch noch in

eine selektierte Verniedlichungsform zwängen.

Vielleicht handelt es sich jedoch nur um eine präsenile Namenserinnerungstechnik, wie sie ursprünglich bei kleinen Kindern angewendet wird. Zur Erinnerung - Mammi, Pappi, Pippi.

Der Streit der Kulturen scheint im DLC angekommen, wie man heute so schön sagt.

Die andere Seite wird durch Hans-Gerd gestellt, da sein Name noch auffallend in der klassisch mitteleuropäischen Variante aufgeführt wird.

Für den Fall, dass Dir, Hans-Gerd, der anglophile Einfluß doch sympathisch erscheint, hätte ich einige Vorschläge, um die zukünftigen Einladungen zu unterschreiben.

Es wäre da die Variante "Hansi-Gerdi", die sich nahtlos in die Reihe einfügen würde. Noch ein bisschen deutsch wären die Möglichkeiten "Hänschen - G." oder "Hans-Gerdchen".

Weltmännisch genial fände ich jedoch mit dem Pseudonym "Ackermänni" zu unterzeichnen.

Bis bald

Thomas

18.04.05, 11:27 Uhr (vormittags!!!)

Antwort von H-G

Mein lieber Thomy,

Du outest Dich ja immer mehr als alt "Pardon"Schreiberling, dem die spitze Feder offensichtlich noch im Hinterteil steckt und darob im geglätteten mittelhochdeutschen (für mich Halbgebildeten nicht immer verständlich) den Fäkaleimer über dem Vorstand auszuschütten versucht. Du solltest Dich darauf gefasst machen, daß ein weiterer Tagesordnungspunkt auf die Agenda kommt der entweder lauten könnte : Neuwahl eines Vorstandsmitgliedes (wäre sicher eine größere Strafe für Dich) oder außerordentlicher Vereinsausschluß eines Mit(?)gliedees w. Majestätsbeleidigung.

Ansonsten bin ich mit Deinen Ausführungen durchaus d'accord (um Dir meine frankophile Ader etwas zu öffnen), insbesondere was die Stararchitektin aus Gelsenkirchen anbelangt.

18.04.05 22:49 Uhr (abends!!!) Antwort von Thomas

Meine geschätzte Durchlaucht Jean-Gerad (frz.: Hans-Gerd),

mit Verwunderung stellte ich in Deiner Antwort fest, daß der anglophile Einfluß bei Dir schon größere Ausmaße angenommen hat, als vermutet.

Erwartet hatte ich die bodenlose Polemik (gtr.-fr.: unsachliche, scharfe Kritik), doch das impertinente (Lat: in herausfordernder Weise ungehörig, frech, unverschämt) Drohen mit Sanktionen (dieser Begriff muß vermutlich nicht übersetzt werden) fand ich schon verwunderlich.

Sachlich betrachtet sind die Worte "outen" und die Namensverbiegung von Thomas in "Thomy" ein Beweis für den Verrat an der mittelhochdeutschen Sprachkultur.

Ein Machtrausch führte wohl zu der Bezeichnung der "Majestätsbeleidigung" und es wird sich psychologisch entweder um eine Übertragung oder Projektion handeln, die in der Bezeichnung "Mit(?)glied" ihren Ausdruck fand. The Queen wäre sicherlich very amused über diesen kleinen schmutzigen Einwand.

Vermutlich wirst Du bei der Hochzeit von deinem royalistischen Möchtegernfreund Charles (engl.:Karlchen), erneut versucht haben, Zugang zu den blaublütigen Monarchisten zu erhalten.

Mit einem Hauch von frankophonem Gebaren (d 'accord) soll Freundschaft signalisiert, mit dem Bekenntnis zum Halbgebildeten Demut geheuchelt werden - doch die neue Handschrift des Vorstandmitgliedes ist unverkennbar.

Ein bürgerliches Vereinsmitglied
grüßt seinen Vorstand
Thomas

7. Mai 05, 21:25; mail von Gabi

Liebe Wanderfreaks, nachdem das Niveau des Mailverkehrs bzgl. "Wandern über Pfingsten" zwischenzeitlich etwas abgeglitten war, möchte ich uns alle auf den Boden der Tatsachen zurückholen: Uschi, H-G und ich haben eben mit Erstaunen festgestellt, dass nächste Woche Pfingsten ist. Dass ich nix mehr merke, fällt mir schon seit längerem auf (vergessenes Ladiestreffen, geprellte Zeche in der Waldschenke, etc.), aber dass unsere "Rentner" nicht mal mehr die Feiertage voreinanderkriegen, ist schon erschreckend. Sei's drum. Das wichtigste war ja geklärt (ab 16:30 Mampfen in Erkensruhr); aber wo wir wandern hatten wir, glaube ich, noch gar nicht richtig überlegt. Ist ja vielleicht auch egal. Um 8 wollten wir uns bei Ingrid und Vati treffen. Wir

waren, wenn ich das recht im Kopf habe 10-11 Personen. D. H. wir bräuchten 2-3 Autos (oder ggf. 1 Auto und Christel+Thomas's Vehikel?). Wer fährt?

Bzgl. der Strecke hatten wir eben mal kurz einen Blick auf eine Wanderkarte riskiert.

Man könnte ggf. um die Urftalsperre gehen, oder von Hirschrott aus eine Runde, oder eine "One-Way-Strecke" und dann per Boot zurück (das ist aber vielleicht eher was für in 30 Jahren)? Also, was meint Ihr? Ich freue mich auf Eure qualifizierten Rückmeldungen.
Beste Grüsse Gabi

Antwort von Thomas:

Liebe Gabi,
oder neuerdings Gabriele.
Angeblich erhältst du vermehrt Werbung über deine E-Mail Adresse, doch ich erachte den Schritt der neuen Namensidentifikation eher als eine psycho-soziale Assimilation an den beruflichen Karrieresprung zur Architektin des Ruhrpotts.
Besonders auffallend auch der neue Schreibstil. Weg von der comichaften Darstellung von Inhalten, hin zur Bildung von Sätzen nach dem Prinzip "Subjekt-Prädikat-Objekt".

Unverkennbar bleibt die noch vorhandene anglophile Neigung, die aber bekannterweise im DLC weit verbreitet ist. Unangenehm fand ich festzustellen, daß ich von dir auf den Boden der Tatsachen gebracht werden muß. Nun hör mal ganz genau hin - das brauch ich nicht - Klaro? Weiterhin finde ich es nicht nett, dass du meinen "capo" Hans-Gerd als Rentner in Führungsstrichen bezeichnest, wo er doch noch auf Teilzeit ist. Ungeheuerlich finde ich auch die Anschuldigung der präsenilen Hirnleistungsstörung, wonach er die "Tage nicht mehr hintereinander kriegt". Und meine Liebe, eine Bootsfahrt ist nicht was für in 30 Jahren, denn mich würdest du dann nicht mehr auf so einen Kahn bekommen. Also so oder so nicht. Zu deinen anderen Fragen: ich werde fahren und habe noch drei Plätze frei und um die Strecke mach dir mal keine Gedanken.

Bis spätestens am Pfingstmontag bei Ingrid und Vati.

Gruß Thomas - Schöne Grüße auch von Simone

e-mail von Hildegard, 11.05.05; 15:18 Uhr:

Um die Transportüberlegungen noch mal zusammenzufassen:

Variante I: Hildegard holt 7:40 Christel und Thomas 7:50 Klaus und Christiane ab oder umgekehrt wenn Ihr wollt Hans-Gerd und Uschi holen Gabi ab, Wilfried, Brigitte steigen zu Treffen 8 Uhr bei Klinkenberg

2 große Autos mit je 5 Personen, die ökonomischste und ökologisch sinnvollste Lösung

Variante II: gleiche Personenzahl in 3 Autos, evtl. bequemer aber ökologisch?

Klaus und Christiane

Hans-Gerd und Uschi + Gabi Hildegard holt Christel und Thomas Wilfried und Brigitte dürfen wählen

Variante III: ist es ein Tabu oder kann man fragen, ob Simone und Thomas auch jemanden mitnehmen können? dann Variante I + III

Hildegard

Wandern über Pfingsten



obligatorische Mittagspause (s. auch Schlaf-Wach-Rhythmus)



obligatorisches Sekttrinken

Who is who and new?

Name: Jürgen Vorloeper

Alter: binär 11111

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:

Laufen: seit ich denken kann...

Radeln: seit 26/27 Jahren (mit/ohne Stützräder)

Schwimmen: keine Ahnung

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

Löwenburglauf 2004, schöner, kleiner Lauf mit einer tollen Strecke durch das herbstliche Siebengebirge



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

Laufen: abends im Aachener Wald

Radeln: am Wochenende nach Epen zum Eisbauern

Schwimmen: morgens um 7:00 Uhr im Hangeweier

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Marathon: ja, Ultra: noch nicht

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2005?: evtl. Inferno-Triathlon (naja, vielleicht eine Etappe),

Berlin Marathon, Transalp

Was macht Dich schnell?: Der Gedanke an das Bier „danach“.

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Rudern, Kontakthüpfen, Zeitung lesen

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: Fahrrad putzen

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

Die schönen Internet Seiten des DLC.

Und das wollte ich noch sagen.....: ...don't limit yourself and find the champion within.

Who is who and new?

Name: Mariam Rad

Alter: 27

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:

Laufen seit einigen Jahren, schwimmen seid ½ Jahr und radeln seitdem es dieses Jahr etwas wärmer geworden ist

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

Winterlauf 2004

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

Laufen abends im Aachener Wald, radeln muß ich erst noch raus finden und schwimmen im Unibad in Bochum (ich komme ursprünglich von dort und genieße den Luxus eines 50m Beckens)

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?:

nein, nur Halbmarathon

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2005?:

die 1. Triathlons absolvieren: Eschweiler, evtl. Köln Fühlingen, und einige Läufe hier in der Gegend

Was macht Dich schnell?:

tja, wenn ich das wüßte, wenn ich irgendwann mal schnell sein sollte, werde ich es verraten ☺

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

mit unserem Hund spazieren gehen und spielen, mit Freunden in die Stadt gehen, in den Urlaub fahren

Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?:

aufräumen, bügeln

Was hat Dich (außer den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:

Die Lust auf richtiges Training, nette Leute kennenzulernen die den gleichen Sport gerne machen



Who is who and new?

Name: Bastian Kreusing

Alter: 27

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Alles noch nicht sonderlich lange. Laufen seit etwa 2 Jahren, Radfahren schon länger, aber nur MTB. Beim Schwimmen habe ich dieses Jahr mein Seepferdchen gemacht.

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Ruhr Halb-Marathon.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Abends im Wald. Schwimmen auch gerne Unterwasser.

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Aehm...nein. Aber macht trotzdem ultra-viel Spaß!

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2005?: Diverse Volksdistanzen. Wenn das super klappt gerne auch mehr, und vor Allem zusammen mit netten Leuten.

Was macht Dich schnell?: Schlechtes Wetter und ein langer Weg nach Hause.

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Musik hören, Filme gucken, mit meinem Hund knuddeln.

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: Die Haare vom Hund nach dem Knuddeln wieder aus meinen Klamotten bürsten...

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Einfach die netten ersten Erfahrungen. Nicht mehr, aber auch nicht Weniger!

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

...It don't means a thing if it ain't got that swing.



Walker

Sie sind die Pest. Nein, schlimmer: das Böse per se. Nordic Walker - allein schon diese Modernität vorgaukelnde Bezeichnung. Fußvolk, sage ich nur, aufgepeppte Spaziergänger. Und dieses Outfit, der Design-GAU. Aber es werden immer mehr. Sie sind überall, das Laufareal wird zur Kampfzone. Auf ins Gefecht!

Man hört sie schon von Weitem am Schrappen ihrer Stöcke. Sie sind gefährlich, gemein und rücksichtslos. Sie werden immer bedrohlicher, ich verachte sie zutiefst: Walker. Wenn sie zu dritt nebeneinander auf dem Waldweg ihre albernen Aluminiumrohre finnischer Herkunft hinter sich herziehen, muss ich beim Überholen aufpassen, dass ich nicht über einen ihrer Prügel stolpere und mir alle Knochen breche.

Kommen sie mir entgegen, gucken sie so entschlossen und selbstgewiss durch ihre 200 Euro teure Oakley-Colorverglasung, dass mir Angst und Bange wird. Wir sind die Guten, die Gesunden, sagen ihre stolzen Blicke, wir strapazieren unsere Gelenke nicht, wir gehen sanft und rücksichtsvoll mit unserem Körper um, wir sind keine

brachialen Brechmänner, die mit 40 Jahren immer noch so tun, als sprängen sie testosterongeladen über die Bullenwiese.

Am Anfang habe ich versucht, sie mit einem höhnischen Grinsen zu verunsichern. Sie wussten genau, was ich meine: Ja, ich lache über euch, eure albernen Stöckchen, die peinlich-bunten Karnevalsklamotten, eure klumpfüßigen Schuhe und vor allem verachte ich euch für eure gigantischen Trinkfässer, die ihr umgeschnallt habt: 200 Kalorien pro Stunde vernichten, aber 500 zu sich nehmen - so verliert man kein Gramm, sondern päppelt unterernährte Kinder auf, liebe Walktonnen.

Und jetzt mal unter uns und ehrlich: Ihr seid doch nur Walker geworden, weil Ihr zu schlapp seid zum richtigen Laufen. Walking verhält sich zu Sport wie Peepshow zu echtem Treiben. Ihr tut nur so, alles nur gespielt. Liebe Walker: Lasst euch doch nicht von der Sportartikel-Industrie veräppeln, die euch für teuer Geld irgendwelchen Spezialkram verkaufen will:

120 Euro für Schuhe, 150 für die Stöcke, nochmal 100 für Hemd und Hose, 20 für den Trinkflaschenhaltergurt, und noch mal 30 für die Dose Pulver, aus der ihr euer isotonisches Spurenelementgetränk anrührt, ohne das ihr eure übermenschlichen Belastungen nie durchstehen würdet. Früher hieß das mal Spaziergehen, was ihr da macht. Mit einem Paar "Mephisto" und einer Windjacke wart ihr für zehn Jahre bestens ausgerüstet. Niemand hat Stöcke hinter sich hergeschleift. Ihr hattet einen kleinen Rucksack dabei, darin eine Wanderkarte und ein Äpfelchen. Die Männer hatten das Taschenmesser, die Frauen Labello und Hustenbonbons. Und in der Jackentasche hieltet ihr immer ein Päckchen Papiertaschentücher bereit. Jetzt seid ihr zu Walkern mutiert und unerträglich. Neulich wollte ich wieder so eine Gruppe überholen. Als ich auf zehn Metern heran war, habe ich beschleunigt wie der Michi Schumacher am Ende der Schikane. Sie sollten den Staub schmecken, den ich mit meinen kraftvollen Schritten aufwirbeln würde. Doch kaum hatte ich den Turbo gezündet, fuhr ein

stechender Schmerz durch mein linkes Bein, so, als hätte mir jemand ein Starkstromkabel ins Knie gerammt. Ich machte "Hrrmmpf", beugte mich vor und begann zu humpeln.

Die Walker drehten sich um. Ungerührte Blicke. "Alles in Ordnung", quetschte ich ungefragt hervor. Trottet doch weiter, ihr Idioten. Taten sie auch. Das Schrappen ihrer Stöckchen verhallte. Ich schleppte mich zum Parkplatz. Weil jeder Tritt auf die Kupplung höllisch schmerzte, fuhr ich im zweiten Gang nach Hause. Mona schüttelte nur den Kopf. Mein Stöhnen nachts ertrug sie nicht. Sie zog aufs Sofa.

Der Orthopäde am nächsten Morgen fühlte und röntgte und murmelte irgendetwas von "Patellasehne". Er befahl vier Wochen Laufpause, mindestens. Zum Abschied fragte er: "Haben Sie's mal mit Walken versucht?"

Quelle: unbekannt

Der ultimative Diät-Check

„Heut mach ich mir kein Abendbrot. Heut mach ich mir Gedanken.“

Mit dieser schönen Sentenz begründete der Kabarettist Wolfgang Neuss in den 60er Jahren das Konzept des Dinner Cancelings. Leider folgten danach noch einige hundert andere Diättempfehlungen. Inzwischen dürften wir so ziemlich alles einmal durchgekaut haben.

Low fat und Low carb, Kohlsuppe und Trennkost, Glyxx-Diät und Pfundskur. Die Ernährungsempfehlungen sind ungezählt, aber das Ergebnis eigentlich immer das gleiche:

Das meiste funktioniert nicht, und vom Rest nimmt man auch nicht ab. Was also sollen

wir tun? Resignieren? Weiterfressen bis die Plautze platzt? Aber nein! Es gibt noch Hoffnung. Wir haben für euch exklusiv einige bisher wenig beachtete, aber sehr viel versprechende Diäten entdeckt und unter strikt wissenschaftlichen Kriterien getestet.

Die Datteln-Diät

Prinzip: Ihr dürft alles essen – außer Datteln.

Vorteil: Hungergefühle und konsekutive Fressattacken werden vermieden. Die Diät ist

alltagstauglich und ohne großen Aufwand umsetzbar.

Nachteil: Datteln enthalten wertvolle Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe.

Ein vollständiger Verzicht auf Datteln kann langfristig zu einer schweren Fehlernährung führen.

Expertenurteil: Bedingt empfehlenswert. Kurzfristig gute Effekte: Langfristig schwer umzusetzen. Wer will schon auf Dauer ganz ohne Datteln leben?

Heilfasten dreimal täglich

Prinzip: Ihr dürft dreimal täglich etwa eine Stunde lang gar nichts essen. Am besten nach den Mahlzeiten., insbesondere nach dem Nachtmahl.

Vorteil: Ihr nehmt nicht nur deutlich an Gewicht ab; euer Organismus wird darüber hinaus auch entschlackt. Nicht zu vergessen ist der spirituelle Aspekt. Eine Stunde lang nichts essen

bedeutet Zeit zu haben, sich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu konzentrieren.

Nicht umsonst ist Fasten ein wichtiger Bestandteil aller großen Weltreligionen.

Nachteil: Das Programm verlangt von den Teilnehmern eine große Selbstdisziplin. Auch der

spirituelle Zusatzgewinn stellt sich nicht zwangsläufig ein: Viele Menschen gehen in sich,

finden dort aber nichts.

Expertenurteil: Ein Diätprogramm für Menschen mit einer asketischen Grundstruktur.

Unbedingt langsam einsteigen. Anfangs vorsichtshalber nur eine halbe Stunden fasten – am besten unter ärztlicher Aufsicht.

Die Hopfenbowlen-Diät

Prinzip: Gar nichts essen – nur noch Bier saufen.

Vorteil: Bier ist ein gesundes und ausgewogenes Grundnahrungsmittel. Es enthält reichlich

Vitamin B und Folsäure sowie zusätzlich Phytoöstrogene. Fehlernährungen und Hormonmangel werden somit vermieden. Die gedrückte Stimmung, die sich als Folge vieler Diäten

Einstellt, ist hier nicht zu erwarten. Im Gegenteil, vor allem in der Gruppentherapie stellt

Sich häufig schon nach kurzer Zeit eine entspannt-heitere Atmosphäre ein.

Nachteil: Vereinzelt Publikationen postulieren mögliche lebertoxische Effekte. Der ein

oder andere Führerscheinenzug wird mit dieser Diät in engeren Zusammenhang gebracht.

Expertenurteil: Insgesamt sehr empfehlenswert. Bei langfristiger Anwendung besteht

allerdings auch hier die Gefahr einer einseitigen Ernährung. Also durchaus auch einmal ein

Glas Wein oder Schnaps integrieren.

Die Seefood-Diät

Prinzip: When I see food – I eat it.

Vorteil: Bei dieser Diät werden Hypoglykämien und katabole Stoffwechsellagen wirkungsvoll vermieden. Da wahllos alles gegessen wird, ist auch die Gefahr einer Fehlernährung gering. Die Frage „Low fat“ oder „Low carb“ ist pragmatisch gelöst: Beides wird in rauen Mengen vertilgt.

Nachteil: Man nimmt nicht ab. Aber alles kann auch eine noch so gute Diät nicht leisten.

Expertenurteil: Viele Diäten sind inzwischen Einstiegsdrogen in eine Essstörung, die bis

zur Magersucht führen kann. Diese Gefahr besteht bei der Seefood-Diät nicht.

Wichtig ist

allerdings auch hier die Kombination mit einem entsprechenden Bewegungsprogramm.

Wir empfehlen konsequentes Auf-dem-Sofa-liegen. Spezialisierte Fitnessinstitute bieten

weitergehende Kurse an, z.B. Extrem-Couching.

Quelle: Ärzteblatt???? aufgetan von: Hildegard, abgetippt von Wilfried!!

Ziel-Schluppe bei 42,195 km



Tod im Ziel: Lebensgefährliche Wasserüberschwemmung im Körper

© PhotoDisc

Auf den Ziellinien von City-Marathons behandeln Rennärzte immer mehr Sportler, die durch fleißiges Wassertrinken die ausgeklügelte Salzbalance im Körper lebensgefährlich durcheinander gebracht haben

Marathonläufer, die auf der Rennstrecke viel Wasser in sich hineinschütten, können ihr Leben gefährden. Das fanden Ärzte der University of California in San Francisco heraus, als sie schwer erklärbare Todesfälle bei Läufern untersuchten. Die Sportler hatten Wasser und Salze ausgeschwitzt, den Flüssigkeitsmangel aber offenbar nur mit Wasser ausgeglichen. Durch den Salzverlust trat Flüssigkeit aus den Blutgefäßen in das Gewebe von Lunge und Hirn über, Wassereinlagerungen (Ödeme) führten schließlich zum Tod. Früher sei die Mehrheit der Marathon-Läufer erfahren gewesen, berichtet Dr. Lewis Maharam, medizinischer Leiter beim New York City Marathon. Heute hätten die Laufneulinge viel zu wenig Praxis, kritisiert er.

Gefährliche Netz-Parolen

Auch in Deutschland erlebt die Marathonbewegung einen Boom: 81499 Teilnehmer verzeichneten die zehn größten Marathons im vergangenen Jahr - von Berlin über den Rennsteig bis nach Duisburg. Der Veranstaltungskalender von Mai bis Ende Juni listet rund dreißig solcher Langstreckenrennen in Provinzen und Großstädten. Bei diesem Run auf den Run kann die [läuferische Erfahrung](#) selten Schritt halten. Statt sich allmählich an die große Herausforderung heranzutasten, suchen Marathon-Novizen in Hunderten von Läufer-Foren im Internet nervös um Rat. Heiß und kontrovers diskutieren sie die besten Rezepte fürs Essen und Trinken auf den 42,195 Kilometern.

Menschen sind keine Kamele

Der häufigste dort nachzulesende Rat: Trinken, was rein geht. In den Tagen vor dem Rennen, währenddessen und nachher, nicht erst bei jedem Durstgefühl, sondern schon vorher. Solche Parolen bezeichnet der südafrikanische Sportwissenschaftler Tim Noakes als gefährlichen Unsinn: Menschen seien keine Kamele und könnten folglich kein Wasser speichern. Die Empfehlung, in den letzten zwei Stunden vor dem Startschuss "vorzutrinken", um im Rennen genug körpereigene Wasserreserven zu haben, führe lediglich zu einer vermehrten Ausscheidung über die Nieren. Im schlimmsten Fall könne eine Wasservergiftung entstehen, sagt Noakes. Das Durstgefühl sei der beste Indikator dafür, wie viel Flüssigkeit der Körper gerade brauche.

Überschwemmungsgefahr

Die Gefahr liegt in Salzverlusten, die der Körper nicht zurückbekommt. Schweiß besteht nur zu knapp 98 Prozent aus Wasser. Vor allem Natrium und Chlorid, aber auch Kalium, Kalzium und Magnesium gehen verloren - überwiegend aus der Blutbahn. Weil diese Salze Wasser physikalisch binden, bedeutet jeder Salzverlust eine geringere Fähigkeit, Flüssigkeit im Gefäßsystem festzuhalten. Trinken die Läufer nun viel Wasser, gelangt es über den Darm zunächst in die Blutgefäße, sickert aber kurz darauf schon in das umliegende, salzreichere Gewebe. Die Folge: Als erstes schwellen die Hände und Füße an, später dringt Wasser in das Lungengewebe und kann Atemnot verursachen. Besonders kritisch aber wird die Wasserüberschwemmung für das Gehirn, denn für Schwellungen ist im Schädel überhaupt kein Platz. Hirnödeme führen zwangsläufig zu erhöhtem Schädelinnendruck mit Bewusstseinsstörungen, Schwindel, Erbrechen und Krämpfen.

Irregeleitete Rennärzte

Die Symptome sind ganz ähnlich wie bei einer Austrocknung (Dehydrierung) - zunächst kann dies auch die behandelnden Ärzte verwirren. Infusionen mit der üblichen isotonen Salzkonzentration würden den Zustand schnell verschlechtern. Im schlimmsten Fall führt die medizinische Notfallbehandlung zum Tod. Der Ärztliche Direktor des Ironman Triathlon in Frankfurt, Dr. Klaus Poettgen, berichtete im vergangenen August von Fällen mit bedrohlichem Natriummangel (Hyponatriämie) bei zwei der 1.500 Teilnehmern der über zehnstündigen Hitzeschlacht. Beide Athleten hatten auf der Marathonstrecke entlang des Mains viel Wasser und zuckerhaltige Limonade zu sich genommen. Poettgen's Rennärzte bestimmten als erstes den Natriumgehalt im Blut der Sportler.

Beide erhielten danach Infusionslösungen mit der zehnfachen physiologischen Salzkonzentration, um das Wasser im Gefäßsystem zu binden. Ähnliche Fälle von Hyponatriämie, so berichtet das amerikanische Journal of Emergency Medicine, wurden schon drei Tage lang auf Intensivstationen künstlich beatmet.

Etwas Schwund erlaubt

Forschungen haben ergeben, dass der Darm ein Getränk mit geringem Salz- und Zuckerzusatz während der Belastung schneller aufnimmt als reines Wasser. So wird gleichzeitig dem hohen Energiebedarf und der sensiblen Salzbalance Rechnung getragen. Rennarzt Maharam empfiehlt Marathonläufern außerdem, dem Natriummangel durch eine etwas salzreichere Mahlzeit vor dem Rennen vorzubeugen und nur dann zu trinken, wenn ihnen ihr Gefühl sagt, dass sie es brauchen. Mehr als 800 Milliliter pro Stunde sollten es nicht werden, rät der erfahrene Mediziner. Wenn der Körper dabei in ein kleines Flüssigkeitsdefizit von einem bis zwei Litern gerät, ist das weniger leistungshemmend als eine Vergiftung mit Leitungswasser. Etwas Schwund ist erlaubt und gehört bei einem Extremsport wie dem Marathon allemal dazu.

Hinweis: Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Der Inhalt von NetDoktor.de kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.

Rezepteecke

Christiane´s Geheimtips:

Kürbisgemüse

Zutaten: 1 kg Kürbis
200 g Schalotten
3 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe
150 g Creme freche
Salz, Pfeffer, Cayenpfeffer
1 Bund Petersilie (zum Schluß)
1 Dose Maronen

Kürbis schälen und würfeln
mit Schalotten in Butter anbraten
Gemüsebrühe und Creme freche dazu
würzen und zum Schluß Maronen dazugeben
5 min weiter kochen; mit Petersilie dekorieren

Lachsquiche

Zutaten: Fertigblätterteig
Lachs
geraspelte Zucchini
3 Eier verquirlt und 1 x Schmand
Pfeffer, Salz, Estragon
180° Ober- und Unterhitze; 35 min

Gute Zeiten – schlechte Zeiten

Liebe Leser und Leserinnen,
weißer Rauch auch über meinem Kamin: im dritten Wahlgang wurde mir auf der Basis einer absoluten Mehrheit das vakante Amt eines Statistikers übertragen. Meine Referenzen als beinhardter Empiriker hatten wohl ausgereicht, um alle Konkurrentinnen locker aus dem Felde zu schlagen. – Ich nehme diese Wahl an und möchte mein nun beginnendes „Interregio“ unter das (sc)herzhafteste Motto: „...ich konnte keinen größeren Esel finden, so kam ich selbst daher...“, stellen!!

Die bisher von mir gesammelten Ergebnislisten weisen neben den für ein solches Tier angemessenen Eselsohren folgende weitere Mängel auf:

- Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit: die Statistik soll in Absprache mit der Red. des „Rennschuh“ nur noch in abgespeckter Version erscheinen, was bedeutet, dass nur noch eine Auswahl von Veranstaltungen aufgenommen werden können. Außerdem wird es Abstriche in Bezug auf die Informationsfülle geben: nicht alle Daten der ursprünglichen

Ergebnislisten (z.B. Brutto vs. – Nettozeiten, Durchschnittstempo usw.) können übertragen werden.

- Übertragungs- bzw. Tippfehler schleichen sich gerade bei solchen Datensammlungen schnell ein. Bei allen, die ihre Ergebnisse gar nicht oder nur verfälscht wieder finden werden, möchte ich mich im Voraus schon mal entschuldigen. Ein parallel initiiertes und ausgeklügeltes Qualitätsmanagement sollte sicherstellen, dass Fehler möglichst vermieden werden können.

Über Triathlon- Veranstaltungen gibt es naturgemäß für das zurückliegende Halbjahr noch keine Ergebnisse zu vermelden: die Saison beginnt ja gerade erst. Für stichwortartige Tipps, wer wo startet oder gestartet ist, bin ich allerdings immer dankbar. Die Recherche der Daten übernehme ich dann selbst.

Ich wünsche euch allen viel Erfolg,
Rainer Gülpen

12.12.2004**Aachener Winterlauf****Männer**

34.	1. M45	Winfried Willems	01:07:02.2
45.	5. M40	Axel Beckers	01:08:54.3
54.	7. M40	Thomas Malies	01:09:25.6
66.	4. M45	Herbert Büngeler	01:10:34.0
76.	19. M35	Dirk Kuypers	01:11:39.0
78.	20. M35	Lukas Küpper	01:12:03.4
93.	23. MHK	Ingo Zander	01:12:52.6
95.	17. M30	Helmut Seidler	01:13:04.2
97.	24. M35	Frank Füssl	01:13:09.1
100.	9. M45	Walter Calles	01:13:17.6
133.	31. M35	Christian Klinkenberg	01:15:23.8
165.	20. M45	Michael Böhnke	01:17:10.4
166.	9. M50	Rainer Theß	01:17:11.9
196.	30. M30	Michael Monecke	01:18:32.8
236.	40. MHK	Frank Gusinde	01:20:23.6
238.	33. M45	Rainer Gülpen	01:20:34.5
247.	53. M35	Jürgen Graf	01:20:52.5
253.	55. M35	Arnd Bremen	01:21:23.7
256.	35. M30	Frank Thiele	01:21:28.2
287.	68. M35	Thomas Liese	01:22:41.9
352.	83. M40	Uwe Van Bernem	01:24:31.1
370.	54. MHK	Hideki Shimahara	01:24:49.8
372.	7. MJugA	Bernd Jakob	01:24:53.6
396.	7. M55	Frank Klinkenberg	01:25:31.1
412.	97. M35	Ralf Hecke	01:25:49.2
413.	49. M30	Holger Spiegel	01:25:49.6
418.	98. M35	Jörg Brauer	01:25:57.6
471.	65. MHK	Achim Drews	01:27:17.6
564.	122. M35	Paul Reuls	01:29:30.6
589.	142. M40	Matthias Reibold	01:30:07.1
591.	69. MHK	Erik Kuhnel	01:30:22.8
654.	151. M35	Andreas Hartig	01:32:13.9
718.	123. M45	Alfred Wilbertz	01:33:37.9
752.	131. M45	Thomas Rogowski	01:34:29.8
783.	185. M40	Andreas Brauers	01:35:29.1
857.	27. M55	Leo Justen	01:37:26.9
890.	1. M70	Willi Kittel	01:38:18.4
1016.	102. M30	Philipp Wieder	01:41:22.6
1165.	13. MJugB	Florian Führer	01:46:13.6
1188.	32. M60	Günter Pütz	01:47:02.8
1190.	214. M45	Rainer Jennes	01:47:05.2
1221.	282. M40	Michael Kranhausen	01:48:18.7
1233.	14. MJugB	Max Willems	01:49:07.1
1292.	19. M65	Helmut Pribyl	01:51:46.6
1349.	306. M40	Norbert Thorweihe	01:55:09.2
1363.	133. M50	Helmut Westphal	01:55:35.5

Frauen

7.	1. W35	Gabi Reiners	01:14:00.7
19.	1. W30	Edith Klinkenberg	01:20:58.2
32.	5. W45	Angelika Dunke	01:24:02.7
36.	5. W30	Imk Ammenwerth	01:25:49.3
37.	13. WHK	Beate Wassenberg	01:25:49.5
39.	14. WHK	Manuela Czerniawska	01:26:51.0
45.	3. W50	Hildegart Langanke	01:27:59.0
53.	7. W35	Claudia Polzin	01:29:33.2
79.	7. W50	Ingrid Klinkenberg	01:33:56.0
83.	8. W45	Maria Theißen	01:34:39.0
112.	25. W35	Susanne Kadri	01:37:56.9
125.	14. W45	Monika Schick-Leisten	01:38:33.1
228.	42. W40	Christel Führer	01:46:14.4
303.	47. W45	Martina Olschewski	01:50:57.8
305.	71. W35	Lydia Brauers	01:50:58.8
316.	45. WHK	Kathrin Seibert	01:51:28.3
320.	47. WHK	Janina Fels	01:51:41.1
348.	69. W40	Ellen Borggraefe	01:53:13.9
409.	15. W55	Elvira Thiele	01:57:20.4

22.01.2005**8. Kohlscheider Cross (Kreismeistersch.)****Männer 7000m**

12.	12. M45	Winfried Willems	00:25:57
16.	15. M45	Herbert Büngeler	00:26:39
21.	20. M35	Volker Wiescholek	00:27:38
26.	22. M45	Thomas Habscheid-Führer	00:29:20
33.	26. M50	Michael Böhnke	00:29:55
34.	27. M50	Rainer Theß	00:29:59
37.	30. M20	Ingo Zander	00:30:56
44.	36. M45	Uwe van Bernem	00:33:00

Frauen 4700m

4.	4. W50	Angelika Dunke	00:22:21
7.	7. W40	Petra Heinrichs	00:22:54
10.	10. W50	Ingrid Klinkenberg	00:23:38
11.	11. W50	Hildegard Langanke	00:23:54
13.	13. W45	Monika Schick	00:24:54

30.01.2005**Insellauf Königswinter 15 km**

15.		Herbert Büngeler	00:56:36
18.		Winfried Willems	00:56:58

13.02.2005**Nordrhein-Crossmeist. Nütterden****Männer 7350 m**

5. M45	Winfried Willems	00:27:47
7. M45	Herbert Büngeler	00:28:15
8. M50	Ferdi Schlag	00:30:53
13. M50	Walter Calles	00:31:30
15. M50	Michael Böhnke	00:31:51
18. M50	Rainer Thess	00:32:46
27. M40	Paul Reuls	00:34:36

Frauen 7350 m (W50 ca. 4400 m)

2. W50	Angelika Dunke	00:18:51
4. W50	Maria Theissen	00:19:09
5. W50	Hildegard Langanke	00:19:21
9. W50	Elisabeth Schlag	00:22:11
3. W35	Gabriele Reiners	00:31:19
6. W35	Claudia Polzin	00:39:20
7. W35	Monika Schick	00:40:15

Mannschaften

4. M40/45	Willems, Büngeler, Reuls	78Pkt.
3. M50/55	Schlag, Calles, Böhnke	41Pkt.
1. W30/35	Reiners, Polzin, Schick	19Pkt.
1. W50/60	Dunke, Theissen, Langanke	14Pkt.

20.03.2005**HM Eschweiler****Frauen**

3. W35	Tanja Röwer	01:34:31
--------	-------------	----------

Männer

20. M50	Ferdi Schlag	01:23:30
21. M35	Volker Wiescholek	01:23:45
26. M40	Lukas Küpper	01:24:33
35. M35	Dirk Hellrung	01:25:45
43. M45	Thomas Halscheid-Führer	01:26:48
46. M50	Rainer Theß	01:27:22
132. M45	Uwe van Bernem	01:38:22
157. M40	Paul Reuls	01:41:15
261. M55	Leo Justen	01:53:51
		01:59:14

26.03.2005**Osterlauf Eupen**

39.	4. M40	Lukas Küpper	01:03:26
43.	14. M35	Volker Wiescholek	01:03:51
47.	6. M40	Thomas Liese	01:04:10
189.	3. W35	Tanja Röwer	01:14:17
190.	29. M50	Ferdi Schlag	01:14:18
205.	24. M45	Jürgen Hüsemann	01:15:43
380.	59. M35	Heiko Harms	01:28:06
381.	13. W40	Susanne Kadri	01:28:14

28.03.2005	Osterlauf Alsdorf 10 km		
Männer			
41.	7. MHK	Ingo Zander	00:40:07
62.	4. M50	Rainer Theß	00:41:27
259.	5. M65	Günter Pütz	00:57:48
Frauen			
165.	4. W40	Petra Heinrichs-Staliza	00:48:30
215.	7. W35	Claudia Polzin	00:51:38

24.04.2005	Olympus-Marathon Hamburg		
Männer			
6940.	1136. M45	Uwe van Bernem	03:57:24
Frauen			
203.	51. W35	Tanja Röwer	03:35:24
982.	169. W45	Christiane Orth	04:04:38
994.	237. W35	Ute Kutzborski	04:05:11
1579.	262. W45	Martina Olschewski	04:21:52

23.04.2005	Euregio-Dreiländerlauf Kelmis		
Männer			
132.	20. M35	Stephan Jakobs	01:05:18
171.	26. M45	Rainer Gülpen	01:08:53
216.	29. M35	Andreas Hartig	01:12:14
222.	12. M55	Frank Klinkenberg	01:12:35
230.	30. M35	Heiko Harms	01:13:06
271.	34. M35	Christoph Brückhaus	01:15:56
315.	22. M55	Klaus Dittrich	01:20:24
342.	8. M65	Günter Pütz	01:25:24
Frauen			
153.	2. W30	Edith Klinkenberg	01:07:42
239.	7. W40	Petra Heinrichs-Staliza	01:13:52
		Mariana Weber (inkognito gestartet) hat bei den Damen gewonnen!	

Veranstaltungskalender Läufe

Samstag, 02.07.	Germ. Eicherscheid	11 km, HM	5 km
Sonntag 03.07	Deutschl. West-Zipfel- Marathon Wegberg	M	
Mittwoch, 06.07.	FC Germania Vossenack	9,7 km	5,7 km
Samstag, 09.07.	TV ObermaubachV	10km	5km
Sonntag 17.07	Halbmarathon "die Generalprobe" Köln	HM	
Freitag, 22.07.	SC Bütgenbach	11,5 km	4,5 km
Samstag, 23.07.	Birkesdorfer TV	10 km	5060 m
Samstag 30.07	TUS Schmidt	5km, 10km, HM	5km
Sonntag 31.07	Die 10 Meilen von Köln		
Freitag, 05.08.	Viktoria Huppenbroich	10,1 km	4,4 km
Samstag, 06.08.	Germania 07 Dürwiss	10 km	4 km
Samstag, 13.08.	LG "Hauptsache bewegt" Unterbruch	5 km, 14 km	5 km
Sonntag, 14.08.	Monschau Marathon	Marathon, kein Cup-Lauf	
Samstag, 20.08.	DJK Löwe Hambach	5 km, 10 km	5 km
Samstag, 03.09.	MC Eschweiler	10 km	5 km
Samstag, 10.09.	Dürener TV 1847	10 km	5 km
Sonntag 11.09	Köln Marathon	M	
Sonntag 11.09.	Benfizlauf Aachen Waldstadion	10km	5km
Samstag, 17.09.	DJK Armada Würselen	10,4 km	5 km
Samstag, 24.09.	TV Arnoldsweiler	12,3 km	4,5 km
Samstag, 01.10.	STAP Heerlen	12 km	
Samstag 08.10	Talsperrenlauf Eupen	14.6km	6 km
Sonntag 09.10	Essen Marathon (Baldeysee)	M	
Sonntag, 16.10.	DJK Gillrath	10 km, HM	4 km
Sonntag, 06.11.	Rursee-Marathon	5 km, 16,5 km, Marathon	5 km
Samstag, 12.11.	LAV Hückelhoven	5 km, 10 km	5 km
Samstag, 19.11.	SLC Ameln	12 km	4,2 km
Sonntag, 04.12.	Jülicher TV BSG	10 km	2,5 km
Sonntag 11.12	Int. Winterlauf Aachen	18,4km	
Sonntag 11.12	6. Siebengebirgsmarathon	M	
Samstag 31.12	Silvesterlauf Aachen	10km	5km

Veranstaltungskalender Triathlon

Sonntag 05.06.	Aachen- Brandt	500m- 23.4km- 4.6km
Sonntag 19.06.	15. Bonn Triathlon	4km- 60km-15km
Samstag 25.06.	Triathlon Eschweiler	500m- 20km- 5km
Sonntag 26.06	Westfalentriathlon Dortmund	Volksd.:750m, 24km, 5km oder Olymp.: 1500m, 44km, 10km
Samstag 02.07	Triathlon Hückelhoven	500m, 20km, 5km
Sonntag 10.07	Ironman Germany (Frankfurt)	3.8km- 180km- 42km
Sonntag 31.07	Köln Triathlon	Mitteldistanz 2,5-81-21 km smart-Distanz 0,7-27-7 km Staffeltriathlon 0,7-27-7 km
Samstag 13.08	Zülpich	500m- 20km- 5km
Sonntag 14.08	Krefeld	500m- 20km, 5km
19-20.08	Inferno Schweiz	3.1km- 92km Rennrad- 30km Mountainbike- 25km Berglauf
Sonntag 04.09.	21. Nibelungen Triathlon Xanten	Olymp: 1.5km, 40km, 10km Draxi: 500m, 20km, 10km
Samstag 29.10	Cross- Duathlon Witten	3.5km laufen- 7km Mountainbike- 3.5km laufen

Liebe Leser:

Wir wollen im Rennschuh ab der Ausgabe 2/2005 Läufe/Triathlonveranstaltungen vorstellen, die „noch“ keine Klassiker sind. Bitte schreibt frei (stichwortartig oder in Sätzen), wie Ihr Lust habt, zu Euren Erfahrungen. Es können auch gerne Fotos o. dgl. ergänzt werden.

Wie hast Du von der Veranstaltung erfahren (Ausschreibung, Internet, Mund-zu-Mund-Propaganda, etc.):

Ort der Veranstaltung (ggf. auch Entfernung von Aachen, Fahrzeit o. dgl.):

Datum:

Länge der Strecke/n:

Anzahl der Teilnehmer:

Wie war die Strecke (wellig, schön, matschig etc.):

Wie war die Organisation (Anmeldung, Umkleiden, Siegerehrung etc.)?

Kann man nachmelden?

Würdest Du die Veranstaltung weiterempfehlen?

Deine Bewertung (vergeben werden können Laufschuhe auf der Skala von 1-6; Benotung umgekehrt zur Schule; d. h. 6 Laufschuhe = top; 1 Lafschuh = unter aller Kanone)

Trainingstermine

Bitte Aktualität gegebenenfalls nochmals auf der Homepage prüfen!

- 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:** 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:** 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:** Parkplatz Hangeweier
Ursula Schneeweiss (0032-87630209)
- Mi** 19:00-20:00 **Ausgleichsfitness:** Couvenhalle, Constanze Chwallek
- Mi** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Westhalle, Normann Niehoff (875806)
- Do** 19:00 (So) **Laufen:** 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:** 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)