

DER RENNSCHUH

**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**1 – 2003
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: Claudia Polzin, Schulstr. 96, 52134 Herzogenrath, Tel.: 02407/17931

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
Protokoll der Mitgliederversammlung.....	4
Beitrags- und Kassenordnung.....	8
Pressespiegel.....	10
Geschichten, die der Leser 2003 schrieb	
- Mittwochsrunde von Willi Kittel.....	13
- Trainings-Eiermann von Georg Siidra.....	16
- Aller guten Dinge sind 3 von Gabi Reiners....	18
- Vom Tri- zum Schlammathleten von Georg Siidra.....	20
- Leistung goes adventure von Georg Siidra ...	22
- Down under von Brigitte Krings.....	23
Samstaglauftreff 2002	30
Neues aus dem Ladiesteam	31
Aufgeschnappt	35
Who is who and new?	37
Rezepteecke	42
Geburtstagecke	44
Ergebnisse Leichtathletik	45
Veranstaltungstermine	54
Trainingstermine.....	55

Titelbild: Volker, Ferdi und Winni beim Hamburg Marathon.

Impressum

Redaktion:

Claudia Polzin	Gabi Reiners
Schulstr. 96	Viktoriastr. 20
52134 Herzogenrath	52066 Aachen
T: 02407/17931	T:0241/9976757
polzinc@ginko.de	gabi.reiners@t-online.de

Statistik: Hermann Giese:

Faggenwinkel 7, 52159 Roetgen
giese@pfa.research.philips.com

Druck: Druckerei Paletti, Ottostr.89, 52070 Aachen, Tel. :0241-514142

Beiträge bitte per e-mail, als Diskette und/oder auf Papier an eine der o. g. Adressen.

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2/03 ist der **01.11.2003**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Winni Willems, Willi Kittel, Georg Siidra, Brigitte Krings, Leo Justen, Paul Reuls, Gisela Lorenz, Christiane Orth, Mathias Reibold + Hildegard Langanke (Fotos), Hermann Giese (Statistik) und Paletti Riese-Springer (Druck).

Anstatt eines Vorwortes....

Ein funktionierender Haufen von positiv „Verrückten“ –

so titulierte die Aachener Zeitung im Vorfeld des Aachener Sylvesterlaufs, nach Rücksprache mit unserem Vereinsvorsitzenden, den DLC Aachen.

Wenn ich es mir so recht überlege, kann ich dem durchaus zustimmen.

Ein bisschen Positives und Verrücktes findet Ihr auch diesmal wieder in der heutigen Ausgabe des Rennschuhs.

Positiv war sicherlich wieder einmal der Sylvesterlauf mit neuem Teilnehmerrekord und einer Spende für die Hochwasseropfer.

Positiv die neuen, sympathischen Gesichter, die unsere Laufgruppen bereichern und die sich unter der Rubrik „Who is who“ vorstellen und persönliches von sich preisgeben.

Anm. der Redaktion:

(Warum sich unter den Neumitgliedern nie Triathleten vorstellen ist, mir schleierhaft. Gibt es die nicht???)

Positiv auch der Jungnachwuchs: David – Sohn von Dirk, Träger des „Goldenen Knüppels 2003“ und Luisa – 28.2.03 – Tochter von Andreas, Träger des „Goldenen Knüppels“ in Spe“.

Anm. der Redaktion: Die werden mal schnell!

Positiv in meinen Augen ist auch immer wieder jeder Lauftreff, jede Veranstaltung, und jedes Treffen, wo Leute mit Spaß an einer Sache ohne Stress zusammenkommen und etwas gemeinsam unternehmen.

Positiv letztendlich auch Euer Feedback zu jeder Rennschuhausgabe.

Und verrückt???

Verrückt – ja das sind wir doch auch alle, oder etwa nicht?

**Protokoll der Mitgliederversammlung des DLC Aachen e.V. am 26. März um
20 Uhr im Vereinsheim der ATG, am Chorusberg, Aachen**

Die Leitung der Versammlung übernahm der 1. Vorsitzende, Christof Klinkenberg.

Er stellte fest, dass die Mitgliederversammlung vom Vorstand gemäß § 9 der Satzung ordnungsgemäß einberufen worden war. Es waren 23 Mitglieder anwesend. Die Versammlung war somit beschlussfähig.

1. Die Tagesordnung wurde ohne Änderungen endgültig festgelegt.

2. Der Vorstandsvorsitzende Christof Klinkenberg und die Geschäftsführerin Claudia Polzin gaben den Rechenschaftsbericht für das Jahr 2002 ab. Der Finanzvorstand Winfried Willems erläuterte den Kassenbericht für das Jahr 2002 und legte den Jahresetat für das Jahr 2003 vor.

Die Kassenprüfung war am 17. März 2003 durch Ingrid Klinkenberg und Helmut Pribyl vorgenommen worden. Die Kassenprüfer stellten die ordnungsmäßige Führung der Kasse fest.

3. Dem Vorstand wurde für das Jahr 2002 mit 20 Stimmen und 3 Enthaltungen Entlastung erteilt.

4. Helmut Pribyl scheidet als Kassenprüfer aus. Günter Pütz wurde mit 22 Stimmen und einer Enthaltung zum weiteren Kassenprüfer gewählt.

5. Nach der Begründung der Beschlussvorlage durch den Vorstand und anschließender Diskussion fasste die Mitgliederversammlung mit 22 Stimmen und einer Enthaltung den Beschluß, das Geschäftsjahr gemäß § 3 Absatz 2 der Satzung auf den Zeitraum vom 1. April eines Jahres bis zum 31. März des folgenden Jahres zu verlegen.

Der Vorstand wird die Eintragung dieser Satzungsänderung in das Vereinsregister beantragen. Dann wird zunächst ein Rumpfgeschäftsjahr vom 1. Januar bis zum 31. März 2004 gebildet. Das erste abweichende Geschäftsjahr wird am 1. April 2004 beginnen und am 31. März 2005 enden.

6. Nach der Begründung der Beschlussvorlage durch den Vorstand und anschließender Diskussion fasste die Mitgliederversammlung einstimmig den Beschluß, die Beitrags- und Kassenordnung (BuKO) wie folgt zu ändern:

Der Vereinsbeitrag für Jugendliche bis zu 18 Jahren wird auf einen Monatsbeitrag umgestellt. Er beträgt ab dem Jahr 2003 €3,00 monatlich.

7. Der Sponsorenaufdruck auf Wettkampfhemden wurde von der Mitgliederversammlung als nicht sinnvoll erachtet und abgelehnt, weil die Hemden mehrere Jahre lang getragen werden und nicht beim Wechsel eines Sponsors für alle Vereinsmitglieder neue Wettkampfhemden angeschafft werden sollen.

8. Nach der Begründung der Beschlussvorlage durch den Vorstand und anschließender Diskussion fasste die Mitgliederversammlung mit 21 Stimmen und 2 Enthaltungen den Beschluß, die freien Rücklagen des Vereins, die zum 31.12.2002 €35.684,00 betragen, für den Kauf oder den Bau eines Vereinsheims zu verwenden und die zukünftigen freien Rücklagen ebenfalls hierfür anzusammeln.

Der Vorstand wurde von der Mitgliederversammlung beauftragt, sich nach Möglichkeiten zum Kauf oder Bau eines Vereinsheims zu erkundigen und der nächsten Mitgliederversammlung den Stand der Bemühungen zu erläutern.

9. Zum Stand der Planungen von Vereinsaktivitäten wurde von den zuständigen Mitgliedern berichtet:

Die Triathlonabteilung wird im Jahr 2003 nur noch eine Ligamannschaft anmelden.

Es soll eine Triathlon-Vereinsmeisterschaft stattfinden, voraussichtlich vom 8.-10. August 2003 in Bütgenbach.

Der Kindertriathlon wird am 15. Juni 2003 stattfinden. Es werden noch Sponsoren gesucht.

Es wird ein gemeinsames Schwimmtraining mit dem Brander SV angestrebt. Die Verhandlungen werden in Kürze aufgenommen.

Die Jugendabteilung hat noch zu wenig Mitglieder. Eine Möglichkeit zur Mitgliederwerbung wäre die Zusammenarbeit mit Schulen, wie es von verschiedenen anderen Vereinen schon praktiziert wird.

Die Leichtathletikabteilung wird wieder die Hubert Küchen-Serie und ein Ferienabendsportfest veranstalten.

Die Dienstags-Trainingsgruppe mit Tempoläufen im Waldstadion hat sich mittlerweile fest etabliert.

Es gibt eine Gruppe der Jugendabteilung mit dem Jugendtrainer Markus Müller, die Dienstags und Donnerstags im Waldstadion trainiert.

Das Ladies-Team ist weiterhin ein fester Bestandteil der Leichtathletik-Abteilung. Auch hier werden teilweise Dienstags im Waldstadion Tempoläufe trainiert.

Beim Sylvesterlauf wurde für jeden teilnehmenden Läufer ein Euro für die Opfer der Flutkatastrophe an die Organisation „Menschen helfen Menschen“ gespendet. So kamen 2.500,00 Euro zusammen.

Es gab beim Sylvesterlauf 2002 neue Sponsoren und daher mehr Arbeit für alle Helfer. Dies dürfte sich beim nächsten Mal wieder eingespielt haben.

Entwicklung der Mitgliederzahlen:

Im Jahr 2002 gab es 29 Eintritte und 20 Austritte.

Der DLC hat jetzt 227 Mitglieder, davon 131 Triathleten und 96 Leichtathleten.

10. Der Jahresetat für das Jahr 2003 mit Einnahmen und Ausgaben von jeweils 62.300,00 Euro wurde einstimmig verabschiedet.

Unter dem Punkt Verschiedenes wurde erwähnt, dass der Verein zu wenig Kampfrichter hat. Es wurde darauf hingewiesen, dass Kampfrichterlehrgänge und Trainerlehrgänge der Vereinsmitglieder unter bestimmten Voraussetzungen vom Verein bezahlt werden.

Ende der Versammlung um 23 Uhr.

Aachen, den 31. März 2003

Der DLC-Aachen e.V.

gibt sich folgende Beitrags- und Kassenordnung (BuKo)

1. Beiträge

- 1.1. Der DLC-Aachen e.V. erhebt von den Mitgliedern einen Jahresbeitrag, von Jugendlichen bis zu 18 Jahren einen Monatsbeitrag.. Dieser wird bis zum Ende des ersten Quartals eines Kalenderjahres fällig. Die Beitragserhebung erfolgt durch Lastschriftverfahren. Über Ausnahmen entscheidet der Vorstand auf Antrag.
- 1.2. Bei Eintritt in den Verein ist keine Aufnahmegebühr zu entrichten. Bei Erhebung des Jahresbeitrages wird jedoch unabhängig vom Eintrittszeitpunkt der volle Jahresbeitrag fällig.
- 1.3. Die Jahresbeiträge sind wie folgt gestaffelt. In diesen Beiträgen sind alle Verbandsabgaben und der Leichtathletik-Startpass, nicht aber der Triathlon-Startpass enthalten.

Der DLC-Aachen e.V. unterscheidet zwischen den folgenden Beitragssätzen:

- | | |
|--|------------------------|
| • Familien oder Lebensgemeinschaften: | 80,- € jährlich |
| • Aktive Mitglieder: | 60,- € jährlich |
| • Beitragsermäßigte und passive Mitglieder: | 40,- € jährlich |
| • Gastmitglieder: | 25,- € jährlich |
| • Jugendliche bis zu 18 Jahren: | 3,- € monatlich |
| • Ehrenmitglieder und beitragsfreie Mitglieder
(durch Abteilungsbeschluss): | 0,- € |

Unter die beitragsermäßigten Mitglieder fallen folgende Personen:

Schüler, Auszubildende, Studenten, Wehr- und Zivildienstleistende, Rentner und Erwerbslose, sowie gleichgestellte Gruppen. Bei Eintritt ist ein adäquater Nachweis erforderlich, der jährlich erneuert werden muss. **Der Nachweis muß im ersten Quartal erfolgen. Falls dies nicht geschieht, wird das Mitglied automatisch als aktives Mitglied eingestuft und hat den vollen Beitrag zu entrichten.**

- 1.4. Wer bis zum Ende des vierten Quartals den Beitrag nicht entrichtet hat, kann durch Vorstandsbeschluss aus dem Verein ausgeschlossen werden und/oder durch den LVN oder den NRWTV gesperrt werden. Das Mitglied ist von den Maßnahmen in Kenntnis zu setzen.
- 1.5. Ein Austritt aus dem Verein kann nur bis zum Ende des Kalenderjahres erfolgen. Aus diesem Grund entfällt daher eine Beitragserstattung. Der Austritt hat schriftlich zu erfolgen. Bei einem Wechsel zu einem anderen Triathlon-Ligaverein innerhalb von Nordrhein-Westfalen bis zum 15. September eines Jahres. Es wird darauf hingewiesen, dass der Vereinswechsel dem jeweiligen Verband mitzuteilen ist.

2. Startpassregelung

- 2.1. Der Leichtathletik-Startpass ist für das Mitglied kostenlos.
- 2.2. Wünscht das Mitglied einen DTU-Startpass, so werden dem Mitglied die hierfür vom Verband erhobenen Kosten weiterberechnet.
Der DTU-Startpass ist international gültig. Gastmitglieder können keinen Startpass beantragen.
- 2.3. Wenn dem Verein vom Mitglied nicht spätestens bis zum 31. Oktober eines Jahres eine andere Mitteilung zugeht, so wird der bestehende Startpass automatisch verlängert. Nach dem 31. Oktober eines Jahres können nur noch für Neumitglieder bzw. Nichtstartpassinhaber DTU-Startpässe für die laufende Saison beantragt werden. Bearbeitungsgebühren für verspätete Meldungen seitens des Verbandes werden an die Mitglieder weitergegeben.

4. Kostenerstattung

- 4.1. Startet ein Mitglied für den Verein bei einer Leichtathletik-Meisterschaft ab Kreismeisterschaft aufwärts, so erhält er eine Erstattung der Startgebühren.
- 4.2. Startet ein Mitglied für eine Triathlon-Ligaveranstaltung, so erhält er ebenfalls eine Erstattung der Startgebühren. Die Höhe dieser Erstattung hängt von der Größe des Überschusses aus dem laufenden Geschäftsjahr ab. Der Athlet verpflichtet sich gegebenenfalls, die volle Startgebühr selbst zu tragen.
- 4.3. Durch Vorstandsbeschluss können gezielt Veranstaltungen gefördert werden.
- 4.4. Startet ein/e gemeldete(r) Triathlon-Liga-Athlet/in nicht bzw. fehlt der/die Athlet/in unentschuldigt, so ist dem Verein eine Kostenerstattung von € 50,- zu entrichten.

5. Schlussbestimmungen

Die BuKo ersetzt alle bisherigen Beschlüsse des Beitrags- und Kassenwesens, soweit sie diese nicht ausdrücklich übernimmt oder abdeckt.

Über Ausnahmen von der BuKo entscheidet der Vorstand, ebenso über Ihre Änderung oder Ergänzung (hiervon sind alle Mitglieder in Kenntnis zu setzen). Änderungen bezüglich der Mitgliedsbeiträge erfolgen durch Beschluss der Mitgliederversammlung.

Aachen, den 26. März 2003

(Der Vorstand)

AZ 28.11.02

AZ 7.12.02

Über Ferdi gab es einen Riesenartikel mit Interview, der aber aufgrund der Grösse jeden Rahmen sprengt. Deshalb hier nur Text und Foto der 1. Lokalseite.

Dem interessierten Leser werde ich den Artikel der 6. Lokalseite gerne auf Anfrage (9976757) in Kopie zukommen lassen.

AZ 17.12.02

AZ 24.01.03

Mittwochrunde; Abschlusslauf der Winterrunde

Wie alljährlich Anfang April war o. a. Lauf am 02.04.03. Erfreulich ist, dass das Teilnehmerfeld sich wieder mit 16 Läuferinnen und Läufern als konstant erwies. Einige bleiben der Mittwochrunde aus verschiedenen Gründen fern; dafür kommen neue, vor allem jüngere Leute wieder dazu.

Allerdings sei an dieser Stelle auch vermerkt, dass Erwartungshaltungen nicht erfüllt werden können, wenn Freunde nach bis zu eineinhalb Jahren nicht mehr zur Runde kommen. Und hier eine Aussage von Michael Böhnke, als er zur Gruppe stieß: O-Ton Franz Beckers: „Also Jung, dat merk Dir – entweder kommste immer, oder du bleibst immer.“

Nun zum Lauf. Friedrich Maurer hatte sein Zeitnehmerfahrzeug mitgebracht und als qualifizierte Zeitnehmer fungierten Diana Pribyl, Friedel Esser und Ralf Schaub. Letzterer immer noch traurig, dass er krankheitsbedingt nicht mitlaufen kann. Man begab sich auf den Fahrradweg Richtung Köpfchen, der Start klappte wie immer und ab ging die Post. Michael Kaps mit einem Affenzahn vorneweg. Aber nicht sehr lange, denn Ferdi Schlag und Volker Wiescholek machten gehörig Tempo.

Übrigens Volker neu seit kurzem dabei. Er kommt aus der Radszene; bärenstark. Gabi Reiners wieder fit und 5. insgesamt, bzw. 1. Frau. Toll!!!

Rainer Thess auch gut und ziemlich neu dabei. Petra Heinrichs, Hans-Gerd Vogelsberg und Leo Justen bildeten das Mittelfeld. Spezielle Kämpfe kamen mir nicht zu Ohren.

Neu seit einem guten Jahr Tanja Buss und Friedrich Maurer; Christiane Orth seit 2-3 Trainingseinheiten am Start.

Aber auch diese 3 mit guten Zeiten.

Helmut Pribyl wurde ehrenvoller letzter in 1:49:00; aber mit 10-12 kg Gepäck zur Vorbereitung auf die 800 km Wanderung mit Diana von St. Jean Pied de Port nach Santiago de Compostella.

Bleibt noch zu erwähnen, dass dem Verfasser dieser Zeilen bis Köpfchen alle enteilt waren. Und etwa 200 m wollen, wenn man nicht Letzter werden will, ersteinmal aufgeholt sein. Aber erst nach der Cola-Hütte im Bergab nach Entenpfuhl hatte ich meinen Rhythmus gefunden. Durch 2 Zwischenspurts kam ich an Friedrich vorbei; Christiane einzuholen dauerte etwas länger.

Ein leichter Vorsprung an der Entenpfuhl-Steigung reichte, einige Schritte zu gehen und so kamen wir gemeinsam oben an. Da ich etwas erholt war, konnte ich bis zum Ziel einen kleinen Vorsprung herausarbeiten und war hochzufrieden, mal wieder in einer guten Zeit durchzukommen.

Es ist allen bekannt – die Strecke ist ein hartes Stück Arbeit. Sieger wurde Volker vor Ferdi. Gewinner waren wir alle in jeder Hinsicht.

Ellen Borggrefe und ihr Gatte Klaus hatten bereits 2002 zugesagt, das anschließende Fest zu gestalten. Unser aller Dank für die optimale Bewirtung und die tolle Ausrichtung.

Die Siegerehrung moderierte Helmut. Ferdi erhielt für seine langjährige Tätigkeit für den Laufsport und vor allem für das Heranführen neuer, meist junger Leute an eben diesen Sport den künstlerisch hochwertigen Miniatur „Goldenen Knüppel“.

Michael Böhnke hatte in einer vielbeachteten und beklatschten Rede 3 Kandidaten für den goldenen Knüppel vorgestellt. Nach Beratung über Gabi, Leo und Dirk, die in andere Räume geschickt wurden, fiel letztendlich die Wahl auf Dirk. Dieser hatte sich in den etwa 5 Jahren in der

Mittwochrunde als würdiger Kandidat erwiesen. Michael erklärte in launigen Worten, was die Begründung zur Erlangung dieser Wandertrophäe ist. Der Tenor ist, dass diese Begründung wechseln kann, wie das Wetter. Den Kandidaten ist gestattet, in den Briefbögen zu dokumentieren, dass sie im Jahr x in der Kandidatur für den goldenen Knüppel standen. (Genau wie beim Oscar!) Träger des Goldenen Knüppels dürfen dieses gleichfalls in ihrer Privatpost verwenden (hat Michael gesagt!).

Um die Wertigkeit zu dokumentieren anbei folgendes: Petra war Trägerin des Goldenen Knüppels letztes Jahr. Da sie und Arno ein neues Heim bezogen, war ein neues Schlafzimmer nötig. Zum Kauf nahmen sie die Trophäe zum Möbelgeschäft mit und baten den Verkäufer ein Schlafzimmer anzubieten, welches zum Goldenen Knüppel passe.

Allen, die sich engagiert haben, herzlichen Dank. Auch für die rege Teilnahme. Freude in der Zukunft in dieser nun 30 Jahre bestehenden Gruppe. Das alle gesund bleiben mögen bis zum nächsten Abschlusslauf 2004 ist mir ein Herzensanliegen.

Die Ergebnisse des Winterabschlußlaufes am 02.04.03:

Volker Wiescholek	41:20
Ferdi Schlag	41:58
Michael Kaps	44:37
Michael Böhnke	45:11
Gabi Reiners	46:30
Reiner Thess	47:15
Petra Heinrichs	54:51
H.-G. Vogelsberg	54:52
Leo Justen	55:09
Bernd Seuren	55:49
Dirk Tuchlinski	56:01
Tanja Buss	56:37
Willi Kittel	57:39
Christiane Orth	58:20
Friedrich Maurer	59:58
Helmut Pribyl	1:49:00 (marschiert)

Trainings-Eiermann

Betreff: Re: Trainings-Eiermann
Absender: "Georg Siidra" <kairit@gmx.de>
Empfänger:
Kopie-Empfänger: <mailinglist@dlc-aachen.de>
Datum: 02. May 2003 11:22

[pki://info/](#)

Georg Siidra wrote:

- > Hallo Eisenmänner und -frauen, und solche, die es werden wollen...
- >
- > Traditionsgemäß wollen wir wieder am 1. Mai gemeinsam lang und viel
- > trainieren.
- > Bisher gibt es folgenden Plan:
- >
- > 8:00 Schwimmen im Freibad
- >
- > 10:30 Radfahren, Treffpunkt am unteren Hangeweierparkplatz, Dauer ca 6-7h.
- > Vielleicht finden sich aber auch genug Leute, die gemeinsam weniger fahren
- > wollen.
- >
- > 18:00 Laufen, Treffpunkt am unteren Hangeweierparkplatz, jeder so viel er
- > kann. - Bis der Arzt kommt *g*
- >
- > Bis denn,
- > Georg
- >

Kleine Nachlese...

Beim Schwimmen wurden nur 3 Gesichter gezählt, die sich am Eiermann-Schwimmen beteiligten. Dirk K., Geburtstags-Uli und meiner einer. Was soll man sagen? Schwimmen ist nicht so interessant. Man kommt kaum rum, sieht wenig und kann sich nicht unterhalten. Bemerkenswert lächerlich ist das neue Kassensystem. Für viel Geld kaufte ich mir eine 20er Karte mit Strichcode. Die kann die Kassiererin dann in einen Automaten stecken. Nachdem es gepiepst hat, macht sie mit einem Kuli 3 Striche drauf. Die Karte ist voll, wenn 60 Striche drauf sind. - Viel Spaß beim Zählen!

Trainings-Eiermann

Beim Radfahren standen immerhin 10 Leutchens am Treffpunkt. Wegen Protest gegen meine geplante Tour (zu hügelig und zu schlechte Straßen) wurde sie spontan umgeleitet auf fast flache aber immer noch schlechte Wege. Belgien ändert sich kaum. Es wird nur schlechter. Auf dem Programm standen das Vennkreuz, Eupen-Dolhain (die alte D-Zug Strecke), Bilstein, Val Dieu, Vise, Maastricht. Dort zweigten 4 Leute gen Heimat ab. Die anderen 6 drehten noch eine Runden an den Kanälen und ließen auch nicht den kleinen Drempel in Elsloo aus, wo es nies steil über Kopfsteinpflaster bergauf geht. In Valkenburg gab es einen heftigen Schauer. Oben in Sibbe war der Himmel aber wieder blau. Als es kurz nicht mehr richtung Aachen ging, gab es im Peloton einen Bummelstreik. Erst, als die Himmelsrichtung wieder stimmte, wurde brav weitergetreten. Am Ende standen stolze 144km auf dem Tacho. Uli darf sich noch 15 bis

20 dazuschreiben, da er noch bis Lichtenbusch musste. Pünktlich um 18:00 zum Lauftreff waren nur 3 Leute: Ela, Dirk und Dr. No. Einen vierten, der eigentlich zum Hochschullauftreff wollte, nahmen wir gnädigerweise mit. Munter plappernd hüpfte Ela um uns herum, während wir (besonders ich) kämpften, wenigstens einen ordentlichen Laufstil hinzulegen und nicht in die krumme Radfahrerhaltung zurückzufallen.

Geschafft. 8,5 Stunden Sport. Oje, wie soll ich denn einen "echten" Ironman schaffen?

Dr. No

Aller guten Dinge sind 3 oder das Gesetz der Serie...

Jedes Jahr das gleiche – da nimmt man sich vor, mal öfter auf die Bahn zu gehen und Tempo zu machen und dann wird nix draus...

Und schwupps steht der erste Serienlauf der berühmten Hubert-Küchen-Serie an und die Beine sind nicht schnell.

Das Leiden nimmt zwar während der Serie ständig ab (d. h. zuerst kommt der 10er, dann der 5er und zuletzt der 3er), aber Quälerei ist auf jeden Fall garantiert, denn immerhin sind insgesamt 45 Runden im Stadion zu drehen!

Was also tun, um nicht wider in die Verlegenheit zu kommen laufen zu müssen?

Schon wieder Rückenschmerzen vortäuschen? Nee, eigentlich gings mir gut. Vielleicht einfach mal zugeben, dass man keine Lust hat und sich morgens beim Samstagauftreff um 9:00 vorsichtshalber bei einem 20er schon mal die Kante geben... Aber als dann bis zum letzten Lauf die Bestzeit bei den Frauen bei 42:20 stand, tats mir doch in der Seele weh, den Kreismeistertitel und den damit verbundenen Gutschein fürs Brunch so leichtfertig zu vergeben. Flugs hatte ich unseren Walter überredet mich per

Stoppuhr auf 40min-Kurs zu halten. Aber als es dann so windete, die Beine immer schwerer wurden, ich mir ab der 12. Runde erlaubte einen Gang herauszunehmen und Walter merkte, dass ich nicht mehr auf 40 min-Kurs war (O-Ton: „...da kannst Du ja gleich aufhören...“), da kamen doch wieder Zweifel an meinem Tun auf.

Wann wird man endlich vernünftig?

Vor Lauf 2 hatte ich es dann wirklich im Kreuz und so hatte ich den Lauf schon in den Wind geschrieben. Aber irgendwie ging es dann doch; auch wieder mit Walter's „Hilfe“. O-Ton: “Man muss einfach schneller laufen, dann nimmt der Schmerz ab.“

Der 3. Lauf hat dann komischerweise sogar richtig Spaß gemacht; aber vielleicht habe ich mich auch nicht richtig angestrengt!?

So hatte ich das Glück (?) den dicken Pokal (ca. 5 kg mit Marmorfuß!) zum 3. Mal in Serie zu gewinnen. Dazu gabs (und das war natürlich das Highlight am Rande!) eine Rose, Küßchen von einem Ex-Dürwischer und leckeren Kuchen von Claudia.

Ich kann nur jedem empfehlen, nächstes Jahr bei der Serie vorbeizuschauen; selbst das Runden zählen ist jedesmal ein Genuß!

Hubert Küchen-Serie 2003

Das „Drumherum“ beim 10000 m Lauf am 05.04.03

Vom Tri- zum Schlammathleten

Rein zu Trainingszwecken und als Ausgleich zum stupiden Asphalt-Rollen pflüge ich schon mal mit dem Mountainbike durch den Wald. Richtig viel Spaß machen dann kleine MTB Rennen, bei denen man einfach so mitmachen kann. Außerdem wird man davon schnell und lernt Koordination ;-)

So kann man dann das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden. Letztens war ein "Duo-Rennen" im kleinen Venn-Dörfchen Xhoffraix kurz vor Malmedy. Da musste man sich mit seinem Partner abwechseln. Das heißt, einer konnte sich so lange mit Fahrrad putzen und Dehnen beschäftigen, bis der andere von seiner Runde wieder da war. Als Partnerin für dieses Abenteuer fand ich Neumitglied Karin, die es sich nicht nehmen ließ, mit dem Rad anzureisen, was noch weitere 45km (pro Richtung) und jede Menge Höhenmeter bedeutete.

Hier ein paar Schnipsel von meinen Eindrücken, die ich aus emails zusammengesammelt habe:

Tach zusammen. Komme gerade nach Hause. Bin voll kaputt. Rennen war für mich schon fast zu anspruchsvoll. Unglaublich schlammig und wurzelig.

Dann Schiebepassagen, Bachdurchquerung, Brückenüberfahrt (gaaanz schmal, glipschig und ohne Geländer). Zum Glück gab's auch Bergauf-Schotter, wo ich se wieder reihenweise kassiert habe *g*. Bergauf können die alle nicht.

Am schlimmsten waren die Wurzeln, die von Runde zu Runde weiter ausgegraben wurden. Erst waren sie noch vom Waldboden verdeckt, später freigelegt. Da haben sich die Leute dann ständig hingelegt.

Schwierig war der Einstieg in die Pedale nach der Schiebepassage. Die Schuhsohlen waren mit Dreck komplett zugesezt, so dass die Cleats nur mit Problemen in die Pedale einrasten wollten. Und das auf dem holprigen Bergaufstück...

Aber auch der Asphalt war tückisch. Die schmutzigen Reifen haben jede Menge Dreck da hinterlassen, so dass man in den Kurven richtig aufpassen musste. Eimal ist mir direkt vor der Zielgeraden das Hinterrad weggerutscht. Andere haben sich dort reihenweise hingelegt, wie man am zerkratzten Asphalt erkennen konnte.

Der Wettkampf dauerte 3 Stunden.

Dann wurde auf die Ankunft des Siegers gewartet und anschließend durfte kein Team mehr los. ärgerlicherweise musste ich nochmal ran, als Karin nach 3:04 ins Ziel kam und der Sieger noch nicht da war. Dabei war ich schon fertig gedehnt und mit den Gedanken schon zu Hause. - Nix da. Jacke aus, wieder aufs Rad und erneut ab in den Dreck.

Einen hässlichen Pokal haben Karin und ich auch gewonnen, da wir drittes Mixed Team geworden sind. Insgesamt waren wir 62. von 80 Teams. Dabei haben wir ganz fair nach jeder Runde gewechselt. Andere nicht. Man konnte wechseln, wie man wollte, wie wir später erfuhren. Als Souvenir

gab es für jeden ein persönliches Foto von der Strecke. Diesmal also kein Finisher Shirt, das dann als Putzlappen endet...

Fazit: Wieder ein bisschen Rennerfahrung auf meinem Konto. Das kann nicht schaden. Und Spaß hat's auch gemacht.

Auf meine Frage, wie es denn meiner Teamgefährtin auf der Rückreise im strömenden Regen ergangen sei, erhielt ich folgende Antwort: "wir hatten wirklich noch spaß bei der rückfahrt. es ging sehr schnell und es gab wasser aus allen richtungen."

Georg Siidra



Leistung goes adventure

"Nach und nach werden wir zum Abenteuer-Verein, aber das ist doch gar nicht schlecht", sagte mir kürzlich ein befreundetes Vereinsmitglied, das vor ein paar Jahren Weltmeister geworden ist (wer DAS wohl war?). Es ging um das Thema Liga und sportliche Ambitionen der Mitglieder des DLC. Letztes Jahr hatten wir noch 4 Mannschaften im Liga-Zirkus angemeldet. Dieses Jahr ist es nur noch eine.

Rückblick: Die zweite Bundesligamannschaft stieg in die Regionalliga ab, die Verbandsligamannschaft und die Landesligamannschaft hielten sich irgendwo im Mittelfeld, und die Seniorenligamannschaft dümpelte ganz hinten in der Tabelle herum. Alle Mannschaften hatten personelle Probleme, dh. etliche Wettkämpfe waren nicht voll oder gar nicht besetzt. Da die Wettkämpfe oft weit weg sind, war die Bereitschaft zu starten gering. Meist waren persönliche Ziele wichtiger als die gute Mannschaftsleistung, so dass dann auch die Saisonplanung entsprechend geplant wurde. Das kann man keinem zum Vorwurf machen. Jedoch muss man die Konsequenzen daraus ziehen.

Aus diesem Grund haben wir beschlossen, uns dieses Jahr nur auf eine Mannschaft zu konzentrieren, in der Hoffnung, dass wir sie gut besetzt bekommen und einigermaßen passable Ergebnisse erzielen können. Falls das nicht fruchtet, gibt es nächstes Jahr keine Liga mehr.

Hier die Planung für diese Saison. Termine und vorläufige Besetzung:

01.06.2003 Harsewinkel (1/40/10)

Freibad/flache Rad- und Laufstrecke

- Hideki Shimahara
- Sascha Reibold
- Stefan Buro
- Volker Reimann

22.06.2003 Löhne 1/46/10

Freibad/huegelige Radstrecke/flache Laufstrecke

- Volker Reimann
- Tobias Winnemöller
- Sascha Reibold
- Dirk Kuypers

29.06.2003 Steinbeck 1,5/44/10

Mittellandkanal/ein "Berg" in der Radstrecke/flaches(?) Laufen, tw. am Kanal entlang

- Marc Vorwerk
 - Volker Reimann
 - Mario Chaineux
 - Sascha Reibold
- Ersatz: Georg Siidra

20.07.2003 Lage 1/40/10 Freibad (50 m Bahn)

- (Volker) Einzelzeitfahren Schmidt am Vortag

- Marc Vorwerk

- Sascha Reibold

- ?

03.08.2003 Sassenberg 1,2/40/10

Freiwasser/flache Rad- und Laufstrecke

- Mario Chaineux

- Ralf Hecke

- Stefan Buro

- Volker Reimann

- Ersatz: Tobias Winnemöller

Down Under

Als das Flugzeug in Auckland landete, war der Winter plötzlich vorbei.

Vergessen waren die langen Radeinheiten bei Regen und Kälte, die Läufe in der Dunkelheit und die Schwimmstunden in der Halle.

In Neuseeland war Hochsommer und Karsten und ich hatten noch einen Monat Zeit, uns auf den Ironman am 1. März vorzubereiten.

Voller Elan begannen wir zu trainieren, was sich am Anfang als gar nicht so einfach herausstellte. Ich empfand die Hitze als mörderisch, mußte mich wieder ans Rennrad gewöhnen, nachdem wir im Winter fast nur MTB gefahren waren und wurde ständig fast von Autos überfahren, die aus der falschen Richtung kamen. Der Asphalt

war rauher als in Belgien und nichts rollte. Außerdem wurde ich nachmittags von Anfällen imperativen Schlafzangs heimgesucht, konnte mich kaum auf den Beinen halten und fiel quasi bewußtlos ins Bett. Aber nach einer Woche wurde alles gut und wir haben tolle Lauf- und Radstrecken gefunden, nach dem Training am See abgehangen und das Leben genossen. Nach und nach trudelten immer mehr Triathleten in Taupo ein. Wir haben viele nette Leute kennengelernt. Die Stimmung stieg und auch die Spannung. Je aufgeregter ich wurde, desto cooler blieb Karsten. Er wusste ja im Gegensatz zu mir, was auf ihn zukam.

Dienstags vor dem Wettkampf fand ein Probeschwimmen im See über 3 km statt. Es war stürmisch an dem Abend und das Wasser war sehr unruhig. Nach 100 m hatte ich schon ca 1 Liter Wasser geschluckt und befand mich ganz hinten im Feld zwischen einer Schar von um sich schlagenden Brustschwimmern. Vor lauter Wellen konnte ich kaum die Bojen ausmachen, die jedesmal woanders waren, wenn ich wieder guckte. Mir war schlecht, ich mußte husten und dachte, ich müsse ertrinken. So ging das nicht mehr weiter. Aus lauter Verzweiflung bin ich dann Brust geschwommen und kam so mit dem blöden Neo gar nicht mehr vom Fleck. Völlig entnervt bin ich nach 500 m umgedreht und zurückgeschwommen, war total erschöpft und enttäuscht, weil ich fest davon überzeugt war, daß ich jetzt den Wettkampf absagen muß, weil ich in dem Wasser nicht schwimmen kann. Die letzten Tage vor dem Start brauche ich wohl nicht näher zu beschreiben, außer daß ich dem armen Karsten so ziemlich den letzten Nerv geraubt habe. Irgendwie habe ich es geschafft, am 1. März um 7 Uhr im Morgengrauen in dem See zu stehen, die Frage, wie ich das überleben soll, zu verdrängen

und mir mantramäßig die von Karsten und den anderen eingetrichterten Worte: das schaffst du, das schaffst du, das schaffst du, zu sagen. Der See war spiegelglatt an diesem frühen Morgen und es regte sich noch kein Lüftchen. Die unheimliche Stimmung in der Dämmerung mit den vielen Menschen in schwarzen Anzügen erinnerte mich an große Begräbnisse und ich musste an sich ins Unglück stürzende Lemminge denken.

Ehe ich es mir anders überlegen konnte fiel der Startschuß und mir blieb nichts anderes übrig, als mich meinem Schicksal zu ergeben und mich in die wild losschwimmende Meute einzureihen... Nach einer Weile hatte ich ein sympathisches Fußpaar vor mir und die erste Boje passiert und vergaß, dass ich nicht schwimmen kann.

Nach 1 h 15 stieg ich erleichtert aus dem Wasser und auf mein geliebtes Fahrrad. Jetzt konnte mir erstmal nichts mehr passieren. Die Zuschauer jubelten und ich fand bald meinen Rhythmus. Aber ich wußte wohl, daß das Schwerste noch kommt. Nach 5 h 58 Rad fahren ging ich auf die Marathonstrecke, und eierte steif vom Sitzen ziemlich rum.

Es war inzwischen sehr schwül geworden. Die Zuschauerschar brüllte sich die Seele aus dem Leib und feuerte uns an. Mit Gartenschläuchen und Rasensprenklern wurden wir erfrischt.

Meine Beine wurden immer schwerer und ich dachte, eigentlich ist es jetzt genug.

Ich beneidete diejenigen, die mir schon entgegen kamen und es nicht mehr weit bis ins Ziel hatten. Die letzten 20 km waren lang. Zuletzt halfen nur noch die aufmunternden Worte von Mitstreitern und die Begeisterung der Zuschauer über die nächsten Meter. Am Ende ist alles doch Willenssache.

Und dann war da die Ziellinie. Endlich-die Erlösung kam nach 11 h 23 min. Karsten war längst im Ziel (souverän in 9 h 59) und nahm mich stolz in die Arme. Ich war überglücklich, endlich angekommen zu sein und mich an diesem Tag nicht mehr bewegen zu müssen. Zwei Kilometer zur Wohnung kann man auch mit dem Taxi fahren. Man ist ja schließlich in Urlaub. Ob mein erster Ironman ein einmaliges Erlebnis bleiben sollte oder ob ich zum Wiederholungstäter werden wollte, darüber konnte ich mir jedenfalls keine Gedanken machen. Diese

Entscheidung fiel erst am nächsten Morgen, als ich auf der Ergebnisliste sah, dass ich direkt für Hawaii qualifiziert bin. Und da der Mensch Schmezen nur im Kurzzeitgedächtnis speichert, meldete ich mich ohne zu zögern an.

Also doch: Fortsetzung folgt!

Alles in allem war es nicht nur ein schöner Triathlon, sondern auch ein interessanter Urlaub, denn um alles zu sehen, was Neuseeland zu bieten hat, muss man sonst mehrere Länder bereisen. Der Ironman selbst war eine gelungene Veranstaltung: Perfekt organisiert mit fast 2000 freiwilligen Helfern und einem Publikum, das alle Athleten bis zum letzten ins Ziel gepusht hat. Dieser Wettkampf ist sowohl für Einsteiger wie mich als auch für Leute, die schon mehr Ironman-Erfahrung haben, eine fantastische Sache. Man muss sich nur im Klaren darüber sein, was es heißt, im mitteleuropäischen Winter eine ausreichende Form aufzubauen. Schön wenn man jemanden wie Karsten hat, der einen nicht nur fordert, sondern auch immer wieder beruhigt, wenn man Angst hat, dass man noch nicht fit genug ist.

Brigitte Krings

AZ 11.04.03

AZ 11.04.03

Down under – kurz vor dem Ziel

Down under – Marco, Brigitte und Karsten vor dem Schwimmtraining

Samstagslauftreff 2002

(Von Herbert liebevoll gestaltete Urkunde, die jedem Teilnehmer am Jahresende überreicht wird.)

Neues aus dem Ladiesteam

Der erste sensationelle Erfolg des Ladiesteam in 2003 wurde von der W50-Mannschaft in strömendem Regen und knietiefem Matsch bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften erlaufen.

Der Artikel hierzu aus den Aachener Nachrichten vom 03.02.03 wurde von Liz ca. 300 km durch den Aachener Wald getragen, bevor er der Rennschuhredaktion übergeben wurde. Deshalb ist er mittlerweile relativ schlecht lesbar.

Neues aus dem Ladiesteam 2

Zum Jahresabschluß gab es nach erfolgreichem Abschluß des Winterlaufs (2. Platz der DLC-Frauschaft und 2. Platz in der Einzelwertung) ein gemütliches „Nachwinterlauffreffen“ in Hildegard´s Wintergarten. Dachte ich doch, dass das von Hildegard servierte Kulinarische nicht mehr zu toppen sei, belehrte uns am 9. März 2003 Lydia eines besseren. Neben indischen Genüssen war dann allerdings von der entspannten Atmosphäre, wie bei Hildegard, nichts mehr zu spüren. Ausser den Worten „Tempotraining“ und „Laktattest“ habe ich an diesem Sonntag nichts anderes gehört.....

Anbei noch einmal eine kurze e-mail Zusammenfassung unserer Chefin:

Liebe Mädels!

Ich hoffe, Ihr seid alle wohlauf.

Ich muss mich dafür entschuldigen, dass ich es bisher nicht geschafft habe die Infos vom letzten Treffen zu Papier zu bringen. Jetzt aber – sonst lohnt es sich überhaupt nicht mehr. Also:

Kreiswaldlaufmeisterschaften sind ja schon vorbei. Aufgrund akut auftretenden Personalmangels sind Petra und Hildegard mit mir in der W30/35 gestartet. So haben wir wenigstens den Mannschaftstitel geholt. Marianne hat den W60 Titel gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Kreismeisterin über 10.000m ist Gabi bei der Küchen Serie am vergangenen Samstag geworden. Ebenfalls Gratulation!

Um bei der Küchen Serie zu bleiben: die nächsten beide Termine sind:

6.5: 5.000m, als Helfer haben sich schon gemeldet: Martina, Christel, Ingrid, Liz, Angelika, Marianne, Claudia,

20.5: 3.000m, zum helfen haben sich hier bisher gemeldet: Martina, Liz, Lydia, Claudia, (es dürften ruhig noch ein paar mehr sein).

Neues aus dem Ladiesteam 3

Laktatetest: Mit der ersten Gruppe hat Angelika netterweise den Test schon gemacht, die zweite ist heute Abend dran. Wer an einem Test Interesse hat, sollte sich bei Angelika melden. Es ist geplant vor dem 1.6. (Duisburg Marathon) den Test noch einmal zu wiederholen um den Trainingsfortschritt (aber sicher doch!!!!) festzustellen. Der Test kostet übrigens 15 Euro. Der Vorstand überlegt noch, ob der Verein (teilweise?) dafür aufkommt.

Wettkämpfe:

19.4. Eupen, 15km: Petra

21.4 Alsdorf, 10km: 10km: Petra, Ingrid, Liz, Claudia (Meldung)

26.4 Kelmis, 15km: Hildegard (Meldung), Liz

1.6. Duisburg Marathon: Lydia, Petra, Liz, Hildegard, Ingrid, Claudia, bitte meldet Euch bei Walter Calles (calles@htw-saarland.de)und gebt ihm Eure Chipnummer!!!!!!

21.6 Herzogenrath, HM Kreismeisterschaften: Liz, Hildegard, Martina, Gabi, Ingrid, Petra, Lydia, Wilfried, Birgit

Das nächste Treffen findet statt am 19.6 (Fronleichnam) um 9Uhr bei Petra Heinrichs, Zechenstraße 29, Herzogenrath. Erst laufen, dann schwatzen.....

Zum Schluss noch ein dickes Dankeschön an Lydia für die Organisation des letzten Treffens und vor allem für das überaus köstliche Essen!!!!

Lasst es Euch gut gehen und trainiert recht fleissig.

Liebe Grüße Claudia

Betreff: Kreismeisterschaften Marathon Duisburg
Absender: <PolzinC@ginko.de>
Empfänger: <mailinglist@dlc-aachen.de>
Datum: 01. Jun 2003 22:50

pki://info/

Die Vereinsleitung gratuliert den Damen des DLC Aachen zum ersten und dritten Platz in der Mannschaftswertung der Kreimeisterschaften im Marathon bei 30 Grad im Schatten!

Claudia Polzin

Neues aus dem Ladiesteam 4

Das Ladiesteam über den Dächern von Aachen (Treffen bei Lydia am 09.03.02)

Auf der „Halde“ in Merkstein

Aufgeschnappt 1

Kurz nach dem Aachener Winterlauf fragt Willi Kittel unsern Walter, ob es möglich sei, sich direkt für den nächsten Winterlauf (also Dez. 03) anzumelden. Darauf Walter: „Nee, Willi in Deinem Alter nehmen wir Anmeldungen erst 2 Wochen vorher entgegen.“

Hildegard: „Mein Pulsmesser zeigt in letzter Zeit immer so hohe Werte an; ich glaube ich muss den mal einschicken..“

In einer der üblichen Unterhaltungen über die Gehälter, Weihnachts- und Urlaubsgeld von Beamten, Lehrern, Professoren und der normal arbeitenden Bevölkerung gab Walter C. folgende bemitleidenswerte Tatsache aus seinem Professorendasein preis: „Wie soll ich denn mit den 500 Euro Urlaubsgeld meine 22 Wochen vorlesungsfreie Zeit finanzieren?“

Der Gewinner des diesjährigen Winterabschlußlaufs, Volker zu der Qualität (unserer) Triathleten: „Die können nicht radfahren, die bremsen ja bergab in Kurven.“ Und mit

mitleidvollem Blick zu Hans-Gerd, der sich dieses Jahr wieder für eine 500 km Weichei-Radtour (mit Übernachtung!!!) angemeldet hat: “ So eine Tour mache ich auch mal; aber erst kurz bevor ich plane, mit dem Radfahren aufzuhören.“

Mail von Hans Olschewski:

Hallo Gabi , hallo Hermann ,
 Ich will auch mal protzen :
 Meine bisherigen Laufergebnisse in 2003
 (Jeweils Platz 1 in der M 65)
 26.01.2003
 Wegberg 10 km-Straßenlauf 42:56 min
 23.02.2003
 Waldniel HM 21,1 km 1:34:21 h
 13.04.2003
 Leipzig HM 1:35:20 h
 Mit freundlichem Gruß
 Hans Olschewski

Rückmail von mir:

Herzlichen Glückwunsch-
 find ich enorm!
 Vielleicht können wir Dich im nächsten
 Rennschuh unter der Rubrik "Newcomer"
 veröffentlichen?
 Wie ist es Martina in Leipzig ergangen?
 Gabi

Rückmail von Hans:

Hallo Gabi ,
 man tut was man kann . Ich bin eben ein
 GROSSER Läufer.
 Martina ist in 4:10 h durchgekommen. Es
 war allerdings sehr schwer , weil es zu
 schnell zu warm geworden war.
 Sie war aber nicht zu unglücklich , der
 Muskelkater klingt auch schon wieder ab.
 Gruß Hans

Anmerkung der Redaktion:

Wie schön, dass es noch bescheidene
 Laufkameraden gibt.

Aufgeschnappt 2

Ferdi präsentiert am Karfreitag empört seine neuen Laufschuhe: "Die waren im Laden mit 318 Gramm Gewicht ausgezeichnet. Das habe ich zu Hause auf der Waage direkt kontrolliert. – 400 Gramm! Unverschämtheit!"

Darauf Hans-Gerd: "Du sollst Dich beim Wiegen ja auch nicht dareinstellen!"

H-G, Michael K. und Michael B. stehen mit ihren Fahrrädern am Waldstadion kurz vor Start einer Radeinheit. Claudia P. im Vorbeikommen zu Michael K.: "Mensch, Michael. Du hast ja viel braunere Beine als Michael B." Darauf Michael B.: "Der steht ja auch den ganzen Tag bis oben in der Scheisse."

Trainingseiermann, Radeinheit, irgendwo am Berg zwischen Limbourg und Bilstain. Soeben wurde eine Max Blees Filiale passiert.

M.Böhnke: "Berge zu Bildschirmen! Warum hat Herr Blees diesen Berg noch nicht weggebaggert?"

Trainingseiermann, Laufeinheit.
Nachdem der mitgeschleppte Gast

eine halbe Stunde lang unsere Unterhaltung erduldet hatte: "Macht Ihr noch was anderes außer Sport?" Georg und Dirk wie aus einem Munde: "Ja. Essen und Schlafen!"

Who is Who and new?

Name: **Paul Reuls**

Alter: **37 Jahre**

Wohnort: **Aachen**

Seit wann läufst Du?: **ca. 2 ½ Jahre**

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: **Köln-Marathon 2002**

Wo und wann läufst Du am liebsten?: **im Wald / 3-4 mal die Woche**

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: **Köln-Marathon 2002**

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2003?: **Rhein- und Monschau-Marathon, diverse kleine Läufe im Rahmen vom Rur-Cup**

Was macht Dich schnell?: **persönliche Zielsetzungen**

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: **Fußballspielen, Gartenpflege und soviel Zeit wie möglich mit meinen Sohn verbringen**

Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?: -

Was hat Dich (außer den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: **Spaß in der Gruppe/Gemeinschaft zu laufen**

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



Who is Who and new?

Name: **Leo Justen**

Alter: **56**

Wohnort: **Aachen**

Seit wann läufst Du ?: **Seit November 1999**

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: **HM Mützenich, durch das hohe Venn**

Wo und wann läufst Du am liebsten?: **Mittwochs in der DLC-Runde, am liebsten die Runde durch den Grenzgraben**

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: **Monschau-Marathon, 2002**

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2003?: **HM Eschweiler, Mützenich, Herzogenrath, evtl. Maasmarathon, Monschau-Marathon**

Was macht Dich schnell?: **Ein herankommendes Auto beim Überqueren der Monschauer Straße**

Was machst Du gerne (ausser Laufen)?: **Radfahren, Reisen**

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: **Gartenarbeit**

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: **Ich habe keine Sticheleien erfahren, aber eine freundliche und herzliche Aufnahme in der DLC-Laufrunde, auch ohne vereinszugehörig zu sein.**

Und das wollte ich noch sagen.....: **Der Grund mit dem Laufen zu beginnen war ein Schlüsselerlebnis. Ich wollte mit dem Bus in die Innenstadt fahren. Weit vor der Haltestelle sah ich den Bus schon kommen. Ich musste mich sehr beeilen, um mit dem Bus zeitgleich an der Haltestelle anzukommen. Völlig außer Atem konnte ich dem Busfahrer erst zwei Haltestellen später meine Zielhaltestelle nennen, um den Fahrschein zu lösen. Dies sollte sich ändern.**

Leo

Gisela

Who is Who and new?

Name: **Gisela Lorenz**; Alter: **38**; Wohnort: **Aachen**

Seit wann läufst Du?: **ganz früher so als Kind und Jugendliche, die kürzeren Strecken, v. a. die 400 m und 800 m; dann lange Jahre nur noch so unregelmäßig rumgejoggt und seit Sommer 2000 habe ich mit der Laufgruppe des DLC einfach mal wieder angefangen.**

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: **Köln Marathon 2002**

Wo und wann läufst/radelst Du am liebsten?: **mit netten Leuten bei super Wetter durch den Aachener Wald oder mit dem Fahrrad durch die Niederlande (natürlich am liebsten im Hochsommer)**

Schon Marathon gelaufen absolviert?: **meinen ersten Marathon letztes Jahr in Köln**

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2003?: **wäre schön, wenn es mit Berlin oder sonst wieder mit Köln (Marathon) klappen würde; der Rest wird dann irgendwie spontan geplant**

Was macht Dich schnell?: **das war einmal; kann ich mich kaum noch dran erinnern**

Was machst Du gerne (ausser Laufen)?: **so richtig gemütlich morgens im Bett frühstücken, faulenzen irgendwo mitten in der Natur bei geilem Wetter oder einfach mit netten Menschen was ganz verrücktes unternehmen**

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: **bügeln, mich mit Ämtern rumschlagen, zu lange arbeiten**

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: **wollte endlich mal wieder mit dem Laufen anfangen und da ich grundsätzlich ungern etwas alleine tue, habe ich eben wider Anschluß an eine Gruppe freundlicher Leute gesucht.**

Und das wollte ich noch sagen.....: **bin einfach froh, Euch getroffen zu haben und mit Euch gemeinsam Spaß beim Laufen zu haben. War mir ja, bevor ich die Truppe beim DLC kennenlernte gar nicht so sicher, welchem Verein ich mich jetzt anschliessen könnte, war ja alles schon so lange her, aber so ist es für mich echt voll okay.**

Who is Who and new?

Name: **Christiane Orth Dr.med**

Alter: **noch 44 bis Ende Mai**

Wohnort: **Aachen**

Seit wann läufst Du ? : **seit Ostern 1999, seit 1992 regelmässig „Mucki-Bude“ mit Krafttraining, Spinning, Laufband etc.**

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: **Sylvesterlauf 2002 und bislang jeder Lauf bei den Lauftreffs der DLC**

Wo und wann läufst Du am liebsten?: **Im Aachener Wald und um die Orsbacher Felder, besser abends, als morgens.**

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: **Nee, sorry!**

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2003? **Vielleicht Köln-Marathon, noch hege ich arge Zweifel, ob ich das durchhalte.**

Was macht Dich schnell?: **Schnell??, Schnell auf die Palme??**

Was machst Du gerne (ausser Laufen)? : **Musik von Bach bis Verdi, von Pavarotti bis Clapton (bitte kein Tecno), gutes, einfaches Essen (auch selber kochen), verreisen, Bergwandern, Fahrradfahren, Lesen (meist schlaf ich leider drüber ein)**

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)? : **wie Hildegard höre ich ungern Klagen über lange Wartezeiten in meiner Praxis, jede Form von Papierkram und Sisypnos-Arbeiten wie Bügeln, Fensterputzen, Unkrautjäten**

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: **Hildegard hat mir von den Lauftreffs erzählt und mein Mann hat mich gedrängt, es mal zu probieren bevor mein „Alle-laufen-aber-keiner-läuft-mit-mir-Blues“ kritische Ausmasse anzunehmen drohte, und dann habe soviele nette Leute bei den Lauftreffs kennengelernt, ...**

Und das wollte ich noch sagen.....: **Es macht Spass mit Euch!**

Rezepteecke

Gabi's Haselnuß-Kirschkuchen

200 g gemahlene Haselnüsse
200 g Zucker
4 Eier
100 g Schokostreusel
1 TL Backpulver
½ Fl. Bittermandelöl

2 Gläser Schattenmorellen
2 Tütchen roten Tortenguß
Rum nach Geschmack
Mandeln als Garnitur

Eier und Zucker schaumig rühren, restliche Zutaten zugeben,
in eine Springform geben und 30-40 Minuten bei 175° backen.
Am nächsten Tag Kirschen und Guß über dem Boden
verteilen und im Kühlschrank erstarren lassen.
Mit den Mandeln garnieren.

Claudia´s Nussecken

300 g Mehl
1 gestr. Teel. Backpulver
130 g Zucker
2 Vanillezucker
2 Eier
130g Butter

Daraus den Teig rühren und auf einem Backblech verteilen.

6 Eßlöffel Aprikosenkonfitüre verrühren und auf dem Teig verteilen.
(ruhig großzügig!)

Für den Belag:

200 g Butter
200 g Zucker
2 Vanillezucker
4 Eßl. Wasser

langsam schmelzen lassen,

200g gehackte Haselnusskerne
200g gemahlene Haselnusskerne

unterrühren, etwas abkühlen lassen, auf dem Teig verteilen

35 min bei 180 Grad (Umluft) backen, sollten ruhig etwas dunkel aussehen, der Rand wird meisst sehr dunkel, ist dann aber trotzdem noch essbar. Auf dem Bleck abkühlen lassen, schneiden usw.usw.

Enthält nur die Vitamine: KCAL

Tip:

Wer nicht selbst backen will, sollte zu den Veranstaltungen des DLC abends ins Waldstadion kommen. Als Helfer in der Anmeldung (Wilfried K. ist da Ansprechpartner) hat man gute Chancen auf 2 Eckchen. Rundenzähler und Läufer werden tlw. etwas stiefmütterlich versorgt, aber die sitzen ja auch nicht an der Quelle.

Geburtstagsecke

Herzlichen Glückwunsch allen Geburtstagskindern und insbesondere den Altersklassenwechslern:

Januar	Helmut Pribyl 65
	Hans Gerd Vogelsberg 60
	Anna Woitok 20
Februar	Beate Grimm 45
	Renate Fischer 60
März	Norbert Schönbrod 40
	Dieter Gilles 50
	Claudia Reiche 30
	Heinz Robertz 65
	Axel Bürck 40
	Edith Klinkenberg 30
April	Clemens Wittstamm 35
	Petra Heinrichs Stalitz 40
	Sascha Reibold 30
	Gergely Füzesi 25
Mai	Birgit Stork 35
	Norbertr Thorweihe 40
	Hans Olschweski 65
	Bernd Reinkemeier 40
Juni	Claudia Odekerken 40
	Otto Gerhards 45
	Hildegard Langanke 50
	Guido Schwartz 35
	Rainer Theß 50

08.12.2002					10 km Wegberg		
			22.	M40	Detlef Fenzl		52:19 min
15.12.2002					Aachener Winterlauf, 18.1 KM, 1842 TN		
38.	38.	M	9.	M30	Karsten Ulrich		1:08:05.3 h
47.	47.	M	2.	M45	Winfried Willems		1:09:17.7 h
60.	59.	M	9.	M40	Thomas Malies		1:10:28.9 h
92.	2.	W	1.	W35	Gabi Reiners		1:12:39.5 h
93.	91.	M	6.	M50	Ferdi Schlag		1:12:40.0 h
94.	92.	M	16.	M30	Dirk Kuypers		1:12:40.5 h
95.	93.	M	29.	MHK	Hideki Shimahara		1:12:43.6 h
98.	4.	W	2.	W35	Brigitte Krings		1:13:00.2 h
173.	163.	M	29.	M30	Michael Monecke		1:16:13.2 h
181.	171.	M	15.	M45	Walter Calles		1:16:29.7 h
187.	176.	M	17.	M45	Michael Böhnke		1:16:51.3 h
211.	198.	M	37.	M35	Frank Füssl		1:17:44.7 h
274.	19.	W	7.	W35	Miriam Mischo		1:20:39.1 h
347.	324.	M	69.	M35	Paul Meyers		1:22:41.2 h
353.	25.	W	8.	WHK	Edith Klinkenberg		1:22:53.7 h
370.	345.	M	43.	M45	Rainer Theß		1:23:40.7 h
374.	348.	M	44.	M45	Werner Willems		1:23:49.2 h
381.	354.	M	64.	M40	Ingo Steinbach		1:23:57.7 h
395.	365.	M	78.	M35	Stefan Blickling		1:24:18.1 h
405.	31.	W	11.	W35	Claudia Odekerken		1:24:31.8 h
407.	32.	W	12.	W35	Claudia Polzin		1:24:33.8 h
446.	409.	M	10.	MJB	Till Barth		1:25:32.0 h
530.	490.	M	110.	M35	Chris Bruckhaus		1:27:47.9 h
543.	501.	M	87.	MHK	Achim Drews		1:27:58.0 h
564.	520.	M	113.	M35	Erwin Lammenett		1:28:31.4 h
573.	526.	M	114.	M35	Malik Stork		1:28:48.0 h
577.	48.	W	8.	W30	Claudia Wisser		1:28:52.9 h
660.	605.	M	83.	M30	Torsten Rehrmann		1:30:52.6 h
673.	58.	W	9.	W40	Simone Spellerberg		1:31:10.5 h
748.	67.	W	11.	W40	Christel Führer		1:32:43.5 h
780.	711.	M	47.	M50	Klaus Dittrich		1:33:14.6 h
808.	75.	W	22.	W35	Susanne Kadri		1:33:35.1 h
833.	79.	W	17.	WHK	Julia Christina Seibert		1:34:15.3 h
835.	756.	M	51.	M50	Wilfried Klinkenberg		1:34:17.3 h
853.	81.	W	5.	W45	Hildegard Langanke		1:34:41.3 h
906.	812.	M	175.	M40	Matthias Reibold		1:35:37.9 h
922.	826.	M	178.	M40	Dirk Tuchlinski		1:35:57.4 h
939.	841.	M	182.	M40	Friedhelm Au		1:36:22.5 h
962.	105.	W	6.	W50	Elisabeth Schlag		1:36:57.6 h
980.	874.	M	8.	M65	Willy Kittel		1:37:25.7 h
1022.	114.	W	17.	W30	Frauke Ohme		1:38:27.1 h
1023.	909.	M	131.	M30	Ingo Sabatschus		1:38:27.2 h
1151.	1013.	M	134.	M45	Paletti Riese-Springer		1:41:06.6 h
1165.	141.	W	39.	W35	Petra Heinrichs		1:41:27.0 h
1217.	157.	W	44.	W35	Lydia Brauers		1:42:23.2 h
1227.	1069.	M	31.	M60	Günter Pütz		1:42:30.8 h
1228.	159.	W	31.	W40	Marianne Kühmel		1:42:30.9 h
1268.	166.	W	35.	W40	Martina Olschewski		1:43:32.2 h
1425.	222.	W	14.	W50	Elvira Thiele		1:47:31.2 h
1450.	1221.	M	48.	M55	Frank Klinkenberg		1:48:12.7 h
1511.	1260.	M	17.	MJB	Max Willems		1:50:43.7 h
1572.	1301.	M	40.	M60	Helmut Pribyl		1:53:03.7 h
1717.	332.	W	43.	W30	Tanja Röwer		2:00:19.6 h

					Teamwertung Frauen		
2.					Reiners, Krings, Mischo	3:46:18.8 h	
7.					Klinkenberg, Odekerken, Polzin	4:11:59.3 h	
12.					Wisser, Spellerberg, Führer	4:32:46.9 h	
18.					Kadri, Seibert, Langangke	4:42:31.7 h	
22.					Schlag, Ohme, Heinrichs	4:56:51.7 h	
27.					Brauers, Kühmel, Olschewski	5:08:26.3 h	
					Teamwertung Männer		
6.					Ulrich, Willems, Malies, Schlag, Kuypers	5:53:12.4 h	
17.					Hideki, Monecke, Calles, Böhnke, Füssl	6:20:02.5 h	
39.					Meyers, Theß, Willems, Steinbach, Blickling	6:58:26.9 h	
45.					Barth, Bruckhaus, Drews, Lammenett, Stork	7:18:37.3 h	
62.					Rehrmann, Dittrich, Klinkenberg, Reibold, Tuchlinski	7:49:59.8 h	
75.					Au, Kittel, Sabatschus, Riese-Springer, Pütz	8:15:52.8 h	
31.12.2002					Silvesterlauf Wegberg, 15 km		
246.			46. M40		Detlef Fenzl	1:19:38 h	
31.12.2002					Aachener Silvesterlauf		
					5.4 KM, 900 TN		
24.	20.	M			Markus Theuer	21:51.5 min	
66.	57.	M			Martin Theuer	24:38.5 min	
173.	148.	M			Florian Führer	27:38.2 min	
207.	176.	M			Felix Willems	28:20.2 min	
403.	323.	M			Moritz Führer	31:16.9 min	
682.	465.	M			Werner Funk	35:25.8 min	
762.	259.	W			Elisabeth Schlag	36:43.2 min	
					10 KM, 1399 TN		
31.	30.	M	8. M30		Holgi Spiegel	37:37.0 min	
34.	33.	M	5. M40		Thomas Malies	37:50.9 min	
36.	35.	M	11. M30		Karsten Ulrich	38:12.6 min	
37.	2.	W	1. W35		Brigitte Krings	38:12.6 min	
146.	8.	W	3. W40		Birgit Kieven	42:24.5 min	
184.	175.	M	18. M45		Rainer Theß	43:28.0 min	
189.	180.	M	21. M45		Werner Willems	43:32.2 min	
252.	16.	W	4. W35		Miriam Mischo	44:57.3 min	
253.	237.	M	42. M30		Guido Schwartz	44:57.9 min	
257.	18.	W	1. W45		Elisabeth Dabrowski	45:00.1 min	
278.	260.	M	59. M35		Markus Rezk	45:20.5 min	
356.	22.	W	5. WHK		Julia Christina Seibert	46:43.7 min	
381.	357.	M	23. M50		Wilfried Klinkenberg	47:12.4 min	
382.	25.	W	2. W50		Ingrid Klinkenberg	47:12.8 min	
456.	38.	W	10. W35		Petra Heinrichs-Stalitza	48:15.5 min	
494.	43.	W	12. W40		Christel Führer	48:44.3 min	
504.	46.	W	13. W40		Marianne Kühmel-Salek	48:52.1 min	
520.	47.	W	2. W45		Hildegard Langanke	49:02.6 min	
610.	62.	W	16. W35		Lydia Brauers	50:42.3 min	
789.	700.	M	134. M40		Thomas Habscheid-Führer	53:32.9 min	
955.	131.	W	8. W50		Elvira Thiele	55:51.0 min	
					Teamwertung Frauen		
1.					Krings, Kieven, Mischo	2:05:34.4 h	
4.					Dabrowski, Seibert, Klinkenberg	2:18:56.6 h	
6.					Heinrichs-Stalitza, Führer, Kühnel-Salek	2:25:51.9 h	
12.					Langanke, Brauers, Thiele	2:35:35.9 h	

DLC-Der `Rennschuh`							47
					Teamwertung Männer		
2.					Spiegel, Malies, Ulrich	1:53:40.5 h	
27.					Theß, Willems, Schwartz	2:11:58.1 h	
46.					Rezk, Klinkenberg, Habscheid-Führer	2:26:05.8 h	
05.01.2003							
Silvesterlauf Ratingen, 10 km							
						Brutto	Netto
84.		9.	M30		Dirk Hellrung	39:44 min	39:17 min
101.		10.	M45		Michael Böhnke	40:09 min	40:06 min
290.		73.	M35		Christoph Bruckhaus	45:04 min	44:48 min
05.01.2003							
Silvesterlauf Düren, 10 km							
		6.	M40		Thomas Malies	37:37,69 min	
		8.	M20		Hideki Shimahara	37:56,62 min	
		3.	W35		Claudia Polzin	44:11,54 min	
		2.	W50		Ingrid Klinkenberg	46:17,92 min	
		17.	M50		Wilfried Klinkenberg	46:18,66 min	
		5.	W50		Hildegard Langanke	48:21,82 min	
		7.	W35		Lydia Brauers	49:23,41 min	
		7.	M60		Günter Pütz	51:48,79 min	
		8.	W40		Martina Olschewski	52:03,21 min	
		8.	W50		Elvira Thiele	54:29,16 min	
26.01.2003							
Wegberg, 10 km							
56.		1.	M65		Hans Olschewski	42:56 min	
87.		1.	M60		Günter Pütz	50:23 min	
26.01.2003							
Wegberg, Halbmarathon							
194.		15.	M50		Wilfried Klinkenberg	1:42:33 h	
242.		9.	W40		Simone Spellerberg-Rogowski	1:49:26 h	
245.		38.	M45		Thomas Rogowski	1:49:52 h	
247.		3.	W50		Hildegard Langanke	1:50:09 h	
248.		4.	W50		Ingrid Klinkenberg	1:50:10 h	
301.		58.	M40		Detlef Fenzl	1:59:44 h	
302.		7.	W50		Elvira Thiele	2:00:17 h	
Teamwertung							
	3.	W			Spellerberg-Rogowski, Langanke, Klinkenberg	5:29:45 h	
	28.	M			Klinkenberg, Rogowski, Fenzl	5:32:09 h	
Serienwertung (10km + 15km +HM)							
116.		23.	M40		Detlef Fenzl	4:11:41 h	
2.02.2003							
Nordrhein Crossmeisterschaften Viersen							
Männer, 5400 m							
		10.	M45		Winfried Willems	21:04 min	
		12.	M50		Ferdi Schlag	21:53 min	
		26.	M40		Thomas Habscheid-Führer	23:01 min	
		23.	M45		Michael Böhnke	23:13 min	
		19.	M50		Rainer Thess	24:23 min	
		27.	M50		Wilfried Klinkenberg	25:44 min	
Teamwertung							
		9.	M40-M45		Willems, Habscheid-Führer, Böhnke	122 Pkt.	
		5.	M50-M55		Schlag, Thess, Klinkenberg	82 Pkt.	

DLC-Der `Rennschuh´							48		
						Frauen, 3950 m			
			2.	W50	Ingrid Klinkenberg		17:22 min		
			3.	W50	Hildegard Langanke		18:28 min		
			4.	W50	Elisabeth Schlag		19:25 min		
					Teamwertung				
			1.	W50-W60	Klinkenberg, Langanke, Schlag		20 Pkt.		
					Winterlaufserie Duisburg				
08.02.2003							10 km, 2628 TN	Brutto	Netto
146.	145.	M	19.	M30	Dirk Hellrung		39:30 min	39:23 min	
482.	16.	W	5.	W35	Claudia Polzin		43:38 min	43:28 min	
01.03.2003							15 km, 2364 TN		
177.	175.	M	25.	M30	Dirk Hellrung		1:01:51 h	1:01:43 h	
553.	24.	W	6.	W35	Claudia Polzin		1:08:47 h	1:08:32 h	
05.04.2003							Halbmarathon, 2331 TN		
208.	204.	M	33.	M30	Dirk Hellrung		1:30:04 h	1:29:45 h	
420.	18.	W	6.	W35	Claudia Polzin		1:35:53 h	1:35:41 h	
					Gesamtwertung Winterlaufserie, 1965 TN				
154.	152.	M	23.	M30	Dirk Hellrung			3:10:52 h	
394.	18.	W	5.	W35	Claudia Polzin			3:27:42 h	
01.03.2003							Hardt, 10 km		
			12.	M40	Andreas Günster		39:25 min		
15.03.2003							Werfertag Zweifall		
					Kugelstoß 4,0 kg				
			1.	M85	Walter Rennschuh		6,71 m		
					Diskuswurf 1,0 kg				
			1.	M85	Walter Rennschuh		18,64 m		
					Stein				
			1.	M85	Walter Rennschuh		5,97 m		
					Schleuderball				
			1.	M85	Walter Rennschuh		20,91 m		
16.03.2003							Volkslauf Eschweiler		
					10 km				
149.			44.	M40	Detlef Fenzel		51:33 min		
162.			12.	M60	Günter Pütz		52:37 min		
211.			35.	M50	Helmut Westphal		1:00:06 h		
					Halbmarathon				
19.			5.	M35	Volker Wiescholek		1:21:54 h		
52.			6.	M45	Michael Böhnke		1:27:18 h		
120.			12.	M50	Rainer Theß		1:35:22 h		
133.			18.	M45	Werner Willems		1:36:15 h		
160.			42.	M40	Matthias Reibold		1:38:41 h		
173.			40.	M35	Paul Reuls		1:40:33 h		
183.			3.	W40	Petra Heinrichs-Stalitz		1:41:45 h		
194.			16.	M50	Klaus Dittrich		1:42:22 h		
253.			7.	W40	Christel Führer		1:48:25 h		
263.			7.	W30	Claudia Wisser		1:49:20 h		
266.			60.	M35	Dirk Saldsieder		1:49:27 h		
267.			3.	W50	Ingrid Klinkenberg		1:49:29 h		

DLC-Der `Rennschuh´							49	
						Teamwertung Halbmarathon		
13.						Wiescholek, Böhnke, Theß	4:24:34 h	
30.						Willems, Reibold, Reuls	4:55:29 h	
39.						Heinrichs-Stalitz, Dittrich, Führer	5:12:32 h	
46.						Wisser, Saldsieder, Klinkenberg	5:28:16 h	
22.03.2003							Kreismeisterschaften Waldlauf	
						Frauen, 4700 m		
			3.	W35		Claudia Polzin	20:29 min	
			4.	W35		Petra Heinrichs-Stalitz	21:36 min	
			8.	W35		Hildegard Langanke	22:45 min	
			1.	W60		Marianne Gerards	24:30 min	
						Teamwertung		
			1.	W30/W35		Polzin, Heinrichs-Stalitz, Langanke	1:04:50 h	
						Männer, 9400 m		
			1.	M45		Winfried Willems	33:40 min	
			11.	M35		Stefan Blicking	43:24 min	
22.03.2003							Marathon Steinfurt	
							Brutto	Netto
336.	318.	M	44.	M50		Wilfried Klinkenberg	3:43:59 h	3:43:17 h
576.	43.	W	12.	W40		Simone Spellerberg	4:04:20 h	4:03:39 h
22.03.2003							Königsforst-Marathon	
						Halbmarathon		
							Brutto	Netto
546.	488.	M	42.	M30		Marc Vorwerk	1:53:43 h	1:52:37 h
955.	164.	W	15.	W30		Ilona Orlikowski	2:10:07 h	2:09:00 h
967.	800.	M	187.	M35		Sianturi Saleh	2:10:54 h	2:09:48 h
1133.	903.	M	97.	M50		Helmut Westphal	2:29:33 h	2:27:09 h
						Marathon	Brutto	Netto
10.	10.	M	1.	MHK		Hideki Shimahara	3:04:58 h	3:04:26 h
46.	45.	M	9.	M50		Rainer Theß	3:28:56 h	3:28:10 h
48.	47.	M	6.	M45		Michael Boehnke	3:29:17 h	3:28:32 h
30.03.2003							Frühjahrserfertest Am Chorusberg	
						Kugelstoß 4,0 kg		
			1.	M85		Walter Rennschuh	6,61 m	
						Diskuswurf 1,0 kg		
			1.	M85		Walter Rennschuh	18,39 m	
						Speerwurf 400 g		
			1.	M85		Walter Rennschuh	20,47 m	
05.04.2003							Hubert-Küchen-Bahnlaufserie	
						Meile		
			4.	MJB		Johannes Wilbertz	5:41,07 min	

DLC-Der `Rennschuh´						51
27.04.2003						
Marathon Hamburg						
						Brutto Netto
94.		6.	M45	Winfried Willems	2:43:33 h	2:43:13 h
959.		214.	M40	Thomas Habscheid-Führer	3:07:44 h	3:07:05 h
218.		57.	W35	Tanja Röwer	3:39:36 h	3:36:56 h
6429.		1471.	M35	Christoph W. Bruckhaus	3:56:17 h	3:53:42 h
676.		174.	W35	Susanne Kadri	3:59:32 h	3:58:04 h
7049.		1580.	M40	Norbert Schönbrod	4:01:03 h	3:57:02 h
				Inline-Skating		
101.		15.	W40	Beate Grimm	1:47:12 h	1:46:34 h
04.05.2003						
Maas-Marathon Visé						
						Brutto Netto
553.		18.	W35	Simone Spellerberg	4:02:47 h	4:02:34 h
727.		27.	W45	Ingrid Klinkenberg	4:36:42 h	4:36:28 h
728.		41.	M50	Leo Justen	4:36:43 h	4:36:16 h
06.05.2003						
Hubert-Küchen-Bahnlaufserie, 5000 m						
		1.	M45	Winfried Willems	17:28,89 min	
		3.	M35	Volker Wiescholek	17:42,99 min	
		3.	M30	Dieter Ortlepp	18:15,21 min	
		1.	W35	Gabi Reiners	19:02,83 min	
		4.	M40	Matthias Reibold	20:34,63 min	
		2.	W30	Claudia Reiche	20:54,50 min	
		2.	W50	Ingrid Klinkenberg	23:00,80 min	
		4.	W35	Susanne Kadri	23:27,45 min	
		3.	W50	Hildegard Langanke	23:38,99 min	
				Kreismeisterschaften Männer		
7.				Winfried Willems	17:28,89 min	
11.				Volker Wiescholek	17:42,99 min	
14.				Dieter Ortlepp	18:15,21 min	
24.				Matthias Reibold	20:34,63 min	
				Kreismeisterschaften Frauen		
4.				Gabi Reiners	19:02,83 min	
7.				Claudia Reiche	20:54,50 min	
14.				Ingrid Klinkenberg	23:00,80 min	
16.				Susanne Kadri	23:27,45 min	
17.				Hildegard Langanke	23:38,99 min	
20.05.2003						
Hubert-Küchen-Bahnlaufserie, 3000m						
		10.	M20	Johannes Jung	9:48,79 min	
		1.	M45	Winfried Willems	9:50,02 min	
		3.	M35	Volker Wiescholek	10:13,70 min	
		3.	M30	Dieter Ortlepp	10:40,48 min	
		1.	W35	Gabi Reiners	11:13,54 min	
		9.	M35	Malik Stork	11:18,25 min	
		7.	M40	Matthias Reibold	11:28,87 min	
		11.	M35	Paul Reuls	12:05,73 min	
		2.	W30	Claudia Reiche	12:21,38 min	
		2.	W50	Ingrid Klinkenberg	13:04,23 min	
		3.	W50	Hildegard Langanke	13:38,38 min	
				Kreismeisterschaften		
		12.	MJB	Till Barth	10:55,0 min	
Gesamtwertung Bahnlaufserie 2003						

				Halbmarathon		
14.		7.	M30	Dirk Kuypers	1:24:55 h	
17.		8.	M30	Dieter Ortlepp	1:25:17 h	
49.		13.	M30	Andreas Kemper	1:33:03 h	
57.		7.	MHK	Johannes Lenhart	1:34:38 h	
147.		6.	W40	Petra Heinrichs-Stalitza	1:46:06 h	
154.		8.	M50	Klaus Dittrich	1:46:50 h	
160.		10.	M50	Wilfried Klinkenberg	1:47:42 h	
161.		7.	W40	Simone Spellerberg	1:47:50 h	
194.		29.	M45	Thomas Rogowski	1:52:38 h	
219.		4.	W50	Hildegard Langanke	1:56:08 h	
223.		6.	W45	Christiane Orth	1:57:32 h	
224.		6.	W50	Ingrid Klinkenberg	1:57:34 h	
233.		6.	M55	Leo Justen	1:58:14 h	
243.		44.	M40	Detlef Fenzl	1:59:37 h	
29.05.003				Heinrich-Antons-Gedächtnislauf Jülich, 10 km		
40.		5.	MHK	Ingo Zander	39:40 min	
170		5.	W40	Simone Spellerberg	46:55 min	
31.05.2003				Werfertag Würselen		
				Kugelstoß 4,0 kg		
		1.	M85	Walter Rennschuh	6,67 m	
				Diskuswurf 1,0 kg		
		1.	M85	Walter Rennschuh	18,85 m	
31.05.2003				Mittsommernachtslauf Konzen, 10 km		
4.		1.	M45	Winfried Willems	37:47 h	
9.		2.	M35	Volker Wiescholek	39:32 h	
28.		4.	M40	Thomas Habscheid-Führer	42:10 h	
38.		6.	M45	Walter Calles	43:11 h	
130.		20.	M45	Thomas Rogowski	52:23 h	
01.06.2003				Marathon Duisburg		
					Brutto	Netto
225.		32.	M30	Dirk Hellrung	3:15:57 h	3:15:39 h
49.		11.	W35	Claudia Polzin	3:38:37 h	3:37:49 h
550.		102.	M35	Malik Stork	3:40:56 h	3:39:59 h
713.		149.	M40	Oliver Bücken	3:49:13 h	3:48:50 h
81.		13.	W40	Simone Spellerberg-Rogowski	3:52:33 h	3:51:11 h
84.		14.	W40	Petra Heinrichs-Stalitza	3:55:25 h	3:53:20 h
851.		99.	M50	Wilfried Klinkenberg	3:58:23 h	3:56:18 h
141.		11.	W50	Ingrid Klinkenberg	4:12:26 h	4:10:12 h
147.		13.	W50	Hildegard Langanke	4:14:05 h	4:12:00 h
222.		61.	W35	Lydia Brauers	4:35:56 h	4:33:42 h
				Deutsche Marathonmeisterschaften Männer		
145.				Dirk Hellrung	3:15:39 h	
250.				Malik Stork	3:39:59 h	
				Deutsche Marathonmeisterschaften Frauen		
40.				Claudia Polzin	3:37:49 h	
54.				Simone Spellerberg-Rogowski	3:51:11 h	
55.				Petra Heinrichs-Stalitza	3:53:20 h	
72.				Ingrid Klinkenberg	4:10:12 h	
73.				Hildegard Langanke	4:12:00 h	
85.				Lydia Brauers	4:33:42 h	

DLC-Der Rennschuh					53
				Teamwertung	
8.				Polzin, Spellerberg-Rogowski, Heinrichs-Stalitz	11:26:35 h
12.				Klinkenberg, Langanke, Brauers	13:02:27 h
08.06.03				Derichsweiler, 10 km	
7.		1.	M30	Dieter Ortlepp	39:26 min
114.		24.	M40	Detlef Fenzl	51:20 min

Veranstaltungskalender

Juni 2003

- 20.06. SV Bergwacht Rohren, 11 km/ 4,2
- 21.06. DJK JS Herzogenrath, Kreismeisterschaft HM/10 km
- 28.06. TV Roetgen, HM/ 10 km

Juli 2003

- 05.07. TV Obermaubach, 10 km/ 5 km
- 06.07. Alamannia Sommersportfest, Waldstadion; 3000 m
- 12.07. Germ. Eicherscheid, 5/10 km, HM
- 19.07. Birkesdorfer TV, 10 km/ 5 km
- 26.07. TUS Schmidt, HM / 10 km
- 29.07. Ferienabendsportfest DLC, Waldstadion, 3000 m
- 30.07. FC Germania Vossenack, 9,5 km/ 4,3 km

August 2003

- 01.08. Viktoria Huppenbroich, 11 km/4,2 km
- 02.08. Germ. Dürwiss, 10 km/ 4 km
- 08.08. SC Bütgenbach, 11,5 km/4,5 km
- 10.08. TV Konzen, Monschaumarathon
- 16.08. Straßenlauf DJK Löwe Hambach
- 30.08. MC Eschweiler, 10 km / 5 km
- 31.08. Telematicaloop/Heerlen

September 2003

- 06.09. Dürener TV 1847, 10 km/ 5km
- 14.09. DJK Armada Würselen, 10,2 km
- 21.09. TV Arnoldsweiler, 11,7 km/ 4,3 km
- 27.09. STAP Heerlen, 12 km/ 6 km

Oktober 2003

- 11.10. LAC Eupen, Talsperrenlauf/kein Cuplauf
- 19.10. DJK Gillrath, HM/10 km
- 26.10. Waldlauf DJK Löwe Hambach/Kein Cup

November 2003

- 01.11. Rursee-Marathon, Marathon/10 km
- 08.11. LAV Hückelhoven
- 15.11. LG Ameln/Linnich, 12 km/ 4,2 km
- 30.11. SC Borussia Inden, 10 km/4,2 km

Dezember 2003

- 07.12. Jülicher TV, 10 km/ 5 km
- 14.12. Aachener Winterlauf
- 31.12. DLC Aachen, 10 km / 5 km

Trainingstermine

- Mo** 18:00-20:00 **Schwimmen:** Gallwitzkaserne, (bitte vorher anrufen)
Torsten Rehrmann (911918)
- Mo** 22:00-23:00 **Schwimmen** (ohne Anleitung, bitte vorher anrufen)
Schwimmhalle Brand (Wolferskaul) 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,
Michael Böhnke (65295)
- Di** 18:00 (Frühj.) **Radfahren** ab Klinikum Haupteingang; Georg Schmidt (38337)
- Di** 19:00 (So) **Laufen:** Parkplatz Hangeweier zusammen mit der RWTH
18:00 (Wi) Marc Thele (874405)
- Di** 19:30-20:30 **Laufen** Triathleten; Parkplatz Hangeweier,
Dirk Kuypers (8793779)
- Mi** 18:00 (Wi) **Lauftreff** für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier
19:00 (So) Waldstadion; Helmut Westphal (552744)
- Mi** 19:00 **Laufen:** Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzenshäuschen"
Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
- Do** 19:00 (So) **Laufen:** Parkplatz Hangeweier (Hochschulgruppe, wie Di.),
18:00 (Wi) Marc Thele (874405)
- Do** 18:15 **Laufen:** Bahntraining Waldstadion; Christof Klinkenberg (9790822)
- Fr** 16:45-20:00 **Laufen:** für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
- Fr** 19:00-20:00 **Laufen,** Bahntraining Waldstadion; Norbert Effertz (02403-33213)
- Fr** 21:00-22:00 **Schwimmen:** Westhalle, Torsten Rehrmann (911918)
- Fr** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training
- 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)