

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2016
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Vorstand: Stephan Kauert Heerlener Str. 33 52074 Aachen vorsitzender@dlc-aachen.de	Geschäftsführung: Daniel Häger Maria-Theresia-Allee 7 52064 Aachen geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de
Kassenwart: Oliver Schmidt Burgstr. 84 52074 Aachen Tel.: 01512 3048485 kasse@dlc-aachen.de	Bankverbindung: DLC Aachen Sparkasse Aachen (BLZ 390 500 00) Konto-Nr. 1904 390
info@dlc-aachen.de	www.dlc-aachen.de
Organisatorische Leitung Triathlon: Martin Schoch, Tel.: 0177-6324928 triathlon_organisation@dlc-aachen.de	
Sportliche Leitung Triathlon: Thomas Schulte, Tel.: 0163-3705407 triathlon_sportleitung@dlc-aachen.de	
Sportliche und organisatorische Leitung Triathlon Jugend: Max Schöpping; Tel. : 0163 - 69 57 313, jugend@dlc-aachen.de , 2. Jugendwart: Karla Verschoote	
Organisatorische Leitung Leichtathletik: Karin Feldmann; leichtathletik@dlc-aachen.de	
Ladiesteam: Claudia Creutz, ladiesteam@dlc-aachen.de	
Rennschuh: Gabi Reiners, pr@dlc-aachen.de	

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

In diesem Rennschuh

Sylvesterlauf 2015.....	3
Schwimmathlon.....	5
Deutsche Duathlonmeisterschaften	6
Presse	7
Neuer Vereinsrekord HM M Mannschaft	10
Mittwochsrunderabschlusslauf	11
15 Km von Lüttich.....	17
Ladies on Tour – De Haan.....	19
Kreismeisterschaften Waldlauf.....	20
Who is who.....	21
ATG-Winterlauf.....	32
Sylvesterlauf 2016 (Presse).....	33
Kristina Ziemons (Presse).....	35

Impressum

Redaktion:

Gabi Reiners, rennschuh@dlc-aachen.de

Onlineversion dieser Ausgabe: Auf der homepage <http://www.dlc-aachen> (Service).

Der Rennschuh erscheint 1x im Jahr.

Der **Redaktionsschluss** für den Rennschuh 2017 ist der **01.11.2017**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Frank Füssl, Lorenzo Zanon, Michael Böhnke, Kathrin Rahrach, Ehsan Zandi, Holger Sievers, Dirk Sievering, Jan Oetjen, Matthias Koczy, Rebecca Emmerich, Claudia Maurer

Titelbild: DLC Aachen,
Teilnehmer beim Winterlauf 04.12.16

Sylvesterlauf 31.12.15

Sport und Spaß – das passt zusammen A2 2.2.2016

Zuschauer und Läuferrekord beim 38. Sylvesterlauf des DLC Aachen durch die Innenstadt. Form für Breiten- und Spitzenlauf.

VON KADARNA REDAKT

Aachen. Die Vereine haben nicht zögern angesagt werden können bei der 38. Auflage des Sylvesterlaufes. In rund 20 Kilometern von der Stadt zum Rhein und zurück liefen über 10.000 Läufer am 31.12.15. Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen der Region und nahmen an dem Lauf teil. Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen der Region und nahmen an dem Lauf teil. Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen der Region und nahmen an dem Lauf teil.



Wieder und über 10.000 Läufer bei der 38. Auflage des Sylvesterlaufes des DLC Aachen (Foto: Az-Web.de)

„Wie macht Lachen Spaß?“

Patrick von Weizsäcker, 46 Jahre alt, ist ein begeisterter Läufer. Er hat sich für den Lauf entschieden, um seine Gesundheit zu verbessern und um neue Leute zu treffen. Er hat sich für den Lauf entschieden, um seine Gesundheit zu verbessern und um neue Leute zu treffen.



Patrick von Weizsäcker, 46 Jahre alt, ist ein begeisterter Läufer. Er hat sich für den Lauf entschieden, um seine Gesundheit zu verbessern und um neue Leute zu treffen.

Der Lauf wurde durch die Innenstadt von Aachen durchgeführt. Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen der Region und nahmen an dem Lauf teil. Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen der Region und nahmen an dem Lauf teil.

Der Lauf wurde durch die Innenstadt von Aachen durchgeführt. Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen der Region und nahmen an dem Lauf teil. Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen der Region und nahmen an dem Lauf teil.



Der große Laufgesellschaft, die bei der 38. Auflage des Sylvesterlaufes des DLC Aachen teilnahm (Foto: Az-Web.de)



Der große Laufgesellschaft, die bei der 38. Auflage des Sylvesterlaufes des DLC Aachen teilnahm (Foto: Az-Web.de)

WIRTSCHAFTS



Alle Ergebnisse auf einer Seite

Alle Ergebnisse auf einer Seite. Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen der Region und nahmen an dem Lauf teil. Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen der Region und nahmen an dem Lauf teil.



Patrick von Weizsäcker, 46 Jahre alt, ist ein begeisterter Läufer. Er hat sich für den Lauf entschieden, um seine Gesundheit zu verbessern und um neue Leute zu treffen.

Patrick von Weizsäcker, 46 Jahre alt, ist ein begeisterter Läufer. Er hat sich für den Lauf entschieden, um seine Gesundheit zu verbessern und um neue Leute zu treffen.

Sylvesterlauf 31.12.15

...wischen der im vergangenen Jahr bei 10000 auf über 15000 anwuchs. Auch die Zahl der Teilnehmer an den Laufveranstaltungen ist im Vergleich zum Vorjahr um 10 Prozent gestiegen. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung.

Über 2000 Teilnehmer haben sich am Sylvesterlauf 2015 beteiligt. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung.

„Ich mag es laufen!“

„Ich mag es laufen“, sagt die 45-jährige Frau. Sie ist eine der Teilnehmerinnen am Sylvesterlauf. Sie ist eine der Teilnehmerinnen am Sylvesterlauf. Sie ist eine der Teilnehmerinnen am Sylvesterlauf. Sie ist eine der Teilnehmerinnen am Sylvesterlauf.



10000 und 15000 auf 15
az-web.de

10000 und 15000 auf 15... (Caption text describing the image content)



10000 und 15000 auf 15... (Caption text describing the image content)

...wischen der im vergangenen Jahr bei 10000 auf über 15000 anwuchs. Auch die Zahl der Teilnehmer an den Laufveranstaltungen ist im Vergleich zum Vorjahr um 10 Prozent gestiegen.

Über 2000 Teilnehmer haben sich am Sylvesterlauf 2015 beteiligt. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung.

Über 2000 Teilnehmer haben sich am Sylvesterlauf 2015 beteiligt. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung.

...wischen der im vergangenen Jahr bei 10000 auf über 15000 anwuchs. Auch die Zahl der Teilnehmer an den Laufveranstaltungen ist im Vergleich zum Vorjahr um 10 Prozent gestiegen.

Über 2000 Teilnehmer haben sich am Sylvesterlauf 2015 beteiligt. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung.

Über 2000 Teilnehmer haben sich am Sylvesterlauf 2015 beteiligt. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung. Die Laufveranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten der Bevölkerung.



10000 und 15000 auf 15... (Caption text describing the image content)



10000 und 15000 auf 15... (Caption text describing the image content)



- 1. [Name] [Zeit]
- 2. [Name] [Zeit]
- 3. [Name] [Zeit]
- 4. [Name] [Zeit]

Alle Ergebnisse auf einen Blick

- 1. [Name] [Zeit]
- 2. [Name] [Zeit]
- 3. [Name] [Zeit]
- 4. [Name] [Zeit]



10000 und 15000 auf 15... (Caption text describing the image content)

Schwimmathlon

Platzierung	Startnummer	Name	AK	Zeitgutschrift	Schwimmen	Laufen	Laufsplit	Gesamt
1	406	Yannic Stollenwerk	AK 25	00:00:00	00:09:28	00:18:35	00:17:51	00:27:19
2	400	Paul Kern	AK 20	00:00:00	00:09:13	00:18:39	00:18:10	00:27:23
3	403	Thomas Schulte	AK 30	00:00:00	00:09:54	00:18:47	00:17:37	00:27:31
4	412	Michael Cramer	AK 30	00:00:00	00:11:10	00:19:05	00:16:39	00:27:49
5	407	Tobias Barth	AK 25	00:00:00	00:10:14	00:19:58	00:18:28	00:28:42
6	401	Johannes Kern	JUN	00:00:00	00:09:25	00:20:10	00:19:29	00:28:54
7	409	Max Schöpping	AK 25	00:00:00	00:10:35	00:20:16	00:18:25	00:29:00
8	402	Nic Böttcher	AK 25	00:00:00	00:09:48	00:20:26	00:19:22	00:29:10
9	425	Andre Schiffers	AK 25	00:00:00	00:11:55	00:20:56	00:17:45	00:29:40
10	411	Fabian Watermeyer	AK 25	00:00:00	00:11:24	00:21:55	00:19:15	00:30:39
11	414	Patrick Wagner	AK 25	00:00:00	00:10:51	00:22:16	00:20:09	00:31:00
12	433	Joachim Nienhaus	AK 55	00:03:00	00:10:34	00:23:02	00:21:12	00:31:46
13	421	Olli Schmidt	AK 30	00:00:30	00:12:07	00:23:13	00:19:50	00:31:57
14	424	Peter Fechter	AK 45	00:02:00	00:11:27	00:23:37	00:20:54	00:32:21
15	413	Dirk Albanus	AK 25	00:00:00	00:11:11	00:23:39	00:21:12	00:32:23
16	420	Bernhard Penzlin	AK 25	00:00:00	00:12:12	00:23:45	00:20:17	00:32:29
17	427	Oliver Brunhuber	AK 45	00:02:00	00:12:17	00:23:55	00:20:22	00:32:39
18	426	Frank Thiele	AK 45	00:02:00	00:10:39	00:25:16	00:23:21	00:34:00
19	419	Peter Bahnen	AK 55	00:03:00	00:09:11	00:25:23	00:24:56	00:34:07
20	431	Tobias Textor	AK 25	00:00:00	00:14:54	00:22:09	00:17:39	00:34:13
21	435	Helmut Theves	AK 50	00:02:30	00:16:39	00:31:10	00:26:40	00:46:44
22	415	Christof Klinkenberg	AK 50	00:02:30	00:08:44	DNF	DNF	DNF
Damen								
Platzierung	Startnummer	Name	AK	Zeitgutschrift	Schwimmen	Laufen	Laufsplit	Gesamt
1	418	Kristina Ziemons	AK 30	00:00:00	00:11:29	00:21:10	00:18:25	00:29:54
2	410	Nora Honke	AK 30	00:00:00	00:10:32	00:21:27	00:19:39	00:30:11
3	405	Rebecca Caspers	AK 25	00:00:00	00:10:16	00:22:36	00:21:04	00:31:20
4	408	Kirstin Jauch	AK 25	00:00:00	00:10:30	00:22:45	00:20:59	00:31:29
5	416	Celina Drewell	AK 20	00:00:00	00:11:28	00:24:55	00:22:11	00:33:39
6	417	Jenny Mehring	AK 25	00:00:00	00:12:02	00:27:12	00:23:54	00:35:56
7	430	Eve Bennek	AK 30	00:00:30	00:13:56	00:27:04	00:22:34	00:37:12
8	434	Lena Schreiner	AK 25	00:00:00	00:15:58	00:27:13	00:22:43	00:41:25
9	436	Eliane Peters	AK 55	00:03:00	00:18:38	00:29:06	00:24:36	00:48:38

Deutsche Duathlonmeisterschaften 15.05.2016

Liebe Mitglieder,

letztes Wochenende fanden im Rahmen des Dachser Duathlon in Eschweiler die Deutschen Meisterschaften im Duathlon auf der Kurzdistanz statt. Trotz kalter Temperaturen verlief der Wettkampf überaus erfolgreich für den DLC. Die diesjährige Deutsche Meisterin kommt aus unserem Verein: Kristina Zimons!

In den Altersklassen konnten unsere Jungs und Mädels weitere Erfolge feiern:

1. Platz W30 Kristina Zimons
2. Platz W30 Nora Honke

2. Platz AK1 W Anne Lubjuhn

1. Platz AK2 M Tobias Barth
2. Platz M45 Holger Sievers

Herzlichen Glückwunsch an unsere Deutschen Meister und Vizemeister!

Außerdem wurden gleichzeitig die NRW-Meisterschaften ausgetragen, bei denen der DLC wieder abräumen konnte:

2. Platz AK1 W Anne Lubjuhn

1. Platz AK2 M Tobias Barth
1. Platz M45 Holger Sievers

3. Platz AK3 M Michael Cramer

Herzlichen Glückwunsch!

Euer Vorstand

Bis zum Laufen läuft's gut

Triathlon: DLC Aachen fehlt Kraft und Glück

Aachen. Berg und Talfahrt für die Bundesliga-Triathleten des DLC Aachen. Nach dem hervorragenden achten Platz beim letzten Rennen in Grimma, mussten sich die Aachener Triathleten beim vierten von fünf Rennen der Zweiten Bundesliga in Münster mit dem 15. Platz zufriedengeben. Dabei verpassten Hendrik Möller als 33., Yves Hackenbruch (47.), Lucas Weithoff (61.), Paul Kern (62.) und Thomas Schulte (66.) im 90 Mann starken Feld nur um Sekunden den zwölften Platz.

„Wenn jeder heute nur einen Platz besser gewesen wäre, sähe unsere Lage vor dem letzten Rennen besser aus. So müssen wir bis zum letzten Meter gegen den Abstieg kämpfen und beim letzten Rennen noch mal alles geben,“ analysiert Hendrik Möller die aktuelle Tabellensituation. Die DLC-Athleten

liegen dort auf dem 14. von 18 Plätzen, allerdings nur zwei Punkte von der Abstiegszone entfernt. „Das Problem war heute das Laufen, keiner konnte sein Potenzial voll ausschöpfen,“ resümierte Thomas Schulte konsterniert im Ziel. Dabei sah die Situation bis nach dem Radfahren mit drei DLClern in der Spitzengruppe und den anderen beiden in Schlagdistanz gar nicht schlecht aus. Allerdings fehlte am Ende nicht nur die Kraft, sondern auch das notwendige Quäntchen Glück in der Sekundenentscheidung.

So wird das Aachener Team die verbleibenden sieben Wochen zur Vorbereitung auf das furiose Finale der zweiten Triathlon-Bundesliga am 3. September in Hannover nutzen, um dann mit einem möglichst schlagkräftigen Team den Klassenerhalt zu feiern..

Der Konkurrenz läuft sie gerne davon

Kristina Ziemons gehört zu den erfolgreichsten Starterinnen der Region. Aufsteig mit dem DLC Aachen in die Erste Bundesliga.

VON ANNE KRAFT

Aachen. Für viele Triathleten ist das Rennen der ersten Bundesliga ein sportliches Ziel, das man bis ins hohe Alter verfolgen möchte. In der Vergangenheit zu schaffen, übertrug man sich, wenn man nicht mehr laufen kann, auf das Radfahren. Die Sportwissenschaftler Dr. Rüdiger zum Beispiel: „Die bei der Altersforschungserwartung überlebenden Teilnehmer der Triathlon-Bundesliga sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit.“ In der Tat: Die Teilnehmerinnen der Bundesliga sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Sie sind in der Regel auch noch in der besten körperlichen Verfassung. Das ist ein Zeichen für die hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen. Sie sind in der Regel auch noch in der besten körperlichen Verfassung. Das ist ein Zeichen für die hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen.

Die Teilnehmerinnen der Bundesliga sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Sie sind in der Regel auch noch in der besten körperlichen Verfassung. Das ist ein Zeichen für die hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen. Sie sind in der Regel auch noch in der besten körperlichen Verfassung. Das ist ein Zeichen für die hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen.

Stückgut für die Konkurrenz

Wenn es nach Kristina Ziemons geht, sollte die erste Bundesliga Triathlon-Bundesliga ein sportliches Ziel sein, das man bis ins hohe Alter verfolgen möchte. In der Vergangenheit zu schaffen, übertrug man sich, wenn man nicht mehr laufen kann, auf das Radfahren. Die Sportwissenschaftler Dr. Rüdiger zum Beispiel: „Die bei der Altersforschungserwartung überlebenden Teilnehmer der Triathlon-Bundesliga sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit.“ In der Tat: Die Teilnehmerinnen der Bundesliga sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Sie sind in der Regel auch noch in der besten körperlichen Verfassung. Das ist ein Zeichen für die hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen.



Kristina Ziemons: Bei Langhörn-Gebirgslauf Triathlon 2008 über die Nordsee bei Seefeld in Tirol. Foto: www.dlc-aachen.de

„Das Problem war heute das Laufen, keiner konnte sein Potenzial voll ausschöpfen,“ resümierte Thomas Schulte konsterniert im Ziel. Dabei sah die Situation bis nach dem Radfahren mit drei DLClern in der Spitzengruppe und den anderen beiden in Schlagdistanz gar nicht schlecht aus. Allerdings fehlte am Ende nicht nur die Kraft, sondern auch das notwendige Quäntchen Glück in der Sekundenentscheidung. So wird das Aachener Team die verbleibenden sieben Wochen zur Vorbereitung auf das furiose Finale der zweiten Triathlon-Bundesliga am 3. September in Hannover nutzen, um dann mit einem möglichst schlagkräftigen Team den Klassenerhalt zu feiern..

„Wenn jeder heute nur einen Platz besser gewesen wäre, sähe unsere Lage vor dem letzten Rennen besser aus. So müssen wir bis zum letzten Meter gegen den Abstieg kämpfen und beim letzten Rennen noch mal alles geben,“ analysiert Hendrik Möller die aktuelle Tabellensituation. Die DLC-Athleten liegen dort auf dem 14. von 18 Plätzen, allerdings nur zwei Punkte von der Abstiegszone entfernt.

VIDEO

Die Teilnehmerinnen der Bundesliga sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Sie sind in der Regel auch noch in der besten körperlichen Verfassung. Das ist ein Zeichen für die hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen.



Kristina Ziemons: Die Teilnehmerinnen der Bundesliga sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Sie sind in der Regel auch noch in der besten körperlichen Verfassung. Das ist ein Zeichen für die hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen.

Die Wettkämpfe von Kristina Ziemons

Mit dem DLC Aachen hat Kristina Ziemons sich für die Teilnahme an der Triathlon-Bundesliga qualifiziert. Sie wird am 3. September in Hannover an den Start gehen. Kristina Ziemons ist eine der erfolgreichsten Starterinnen der Region. Aufsteig mit dem DLC Aachen in die Erste Bundesliga.

Aachener Zeitung 22.07.2016

Das Saisonfinale in Tübingen

Letzter Auftritt der DLC-Triathletinnen in der ersten Bundesliga

Aachen. Das große Saisonfinale der ersten Triathlonbundesliga findet am Wochenende in Tübingen statt. Derzeitig auf Tabellenrang 15 hält sich das Team des DLC Aachen aus dem Kampf um den Ligatitel heraus. Spannend wird es für das Team aus Buschhütten, derzeit auf Platz 1 vor dem Team des TV Lemgo und dem Kiwami Team Erlangen.

Dennoch zeigen sich die DLC-Frauen erneut zuversichtlich und wollen die Saison mit einem guten Rennen würdig abschließen. Geschwommen werden am Sonntag 750 Meter in einem Seitenarm des Neckar direkt im Zentrum von Tübingen. Der flache Radkurs von vier Runden à fünf Kilometer führt durch die Tübinger Innenstadt, wie gewohnt darf Windschatten gefahren werden. Abschließend geht es fünf Kilometer durch die hügelige Altstadt.

Für den DLC Aachen aufgestellt ist Lokalmatadorin Kristina Ziemons, die amtierende Deutsche Meisterin im Duathlon. Unterstützt wird sie von ihren Teamkolleginnen Rebecca Caspers und Kirstin Jauch, den erfahrenen Athletinnen. Für beide ist es bereits das dritte Rennen in der höchsten deutschen Triathlonliga. Komplettiert wird das Trio durch Christiane Kruse, die passend zum Saisonfinale ihr Bundesligadebut geben wird.

Im erstklassigen Starterfeld sind diesmal erneut Topathletinnen wie die beiden deutschen Olympiateilnehmerinnen für Rio, Anne Haug und Laura Lindemann, sowie die Nationalmannschaftsathletinnen Hanna Philippin und Rebecca Robisch und weitere internationale Stars der Szene gemeldet.

Dennoch sagt Kirstin Jauch über ihre Ziele: „Ich hoffe, ich kann die Erfahrungen, die ich in den letzten Rennen gesammelt habe, in Tübingen umsetzen und einen guten Wettkampf bestreiten.“

Die Aachenerinnen reisen zum letzten Rennen fast mit dem gesamten Team an und wollen das Wochenende als Ausklang einer erfahrungs- und erfolgreichen Bundesligasaison gemeinsam verbringen. „Es ist schön, dass so viele Teamkolleginnen mitfahren, wir gemeinsam vor Ort sind und während des Rennens unsere persönlichen Fans an der Strecke stehen“, so Rebecca Caspers. Alle Aachenerinnen haben das Ziel noch einmal ein gutes Ergebnis zu erzielen.



DLC-Trio auf dem harten Asphalt: Nora Honke (von links), Kirstin Jauch und Kristina Ziemons.
Foto: Verein

Aachener Zeitung 16.08.2016

KURZ NOTIERT

Triathlon I: Aufstieg in die Regionalliga

Rheine. Das dritte Triathlon-Team der DLC Männer ist in die Regionalliga aufgestiegen. Im letzten Saisonrennen der Oberliga in Rheine erreichte das Aachener Team mit Jeroen Risse, Tobias Schneppe, Florian Mehring und Max Schöpping über die Sprintdistanz Platz 2. Den Tagessieg sicherte sich das Team aus Marienfeld, mit dem sich die Aachener vor dem spannenden Finale punktgleich den ersten Platz teilten. Der DLC III belegt somit in der Schlussabelle den zweiten Platz und steigt in die Regionalliga auf. Die Aachener Triathleten sind damit lückenlos von der zweiten Bundesliga bis zur Regionalliga vertreten.

Triathlon II: Frauen sichern sich Tagessieg

Rheine. In einem spannenden Rennen hat sich das Regionalliga-Team des DLC Aachen mit Jennifer Mehring, Marie Schöpping und Eve Bennek den Tagessieg gesichert. Während bei den Oberliga-Männern die Saison in Rheine beendet wurde, fällt die Entscheidung der dritten Damen-Mannschaft erst am 11. September in Ratingen. Vor dem Saisonfinale auf Gesamtplatz 3 liegend, möchten die Triathletinnen auch hier noch ein Wort um die Meisterschaft mitreden. Da die zweite Damenmannschaft bereits in der NRW-Liga vertreten ist, ist ein Aufstieg nicht möglich.

Neuer Vereinsrekord Halbmarathon Mannschaft (Männer)

e-mail vom Michael Böhnke vom 10.10.2016

Betreff: Vereinsrekord

Hallo Gabi,

ich habe im Internet die emailadresse von Peter John ausfindig machen können und ihm geschrieben. Peter hat mir dankenswerterweise die Ewige Bestenliste als pdf zur Verfügung gestellt (s. Anlage). Damit ist klar, dass es seit dem Kölner Halbmarathon einen neuen Vereinsrekord im HM Mannschaft gibt. Lorenzo Zanon (1:11:47) Kai Moldenhauer (1:16:13) und Jens Cosemans (1:22:22) sind mit einer Gesamtzeit von 3:50:22 die neuen Rekordhalter. Der alte Rekord stammte aus dem Jahr 1993 (Kaps Calles Böhnke) mit 3:50:43.

Gratulation!

Beste Grüße

Michael

P.S: Vielleicht findet sich auf der nächsten Vereinsversammlung jemand, der Lust hat, die Bestenliste fortzuschreiben.

Abschlusslauf der Mittwochsrunde 06.04.2016



Die Teilnehmer vor dem Start an Alt Linzenshäuschen



Träger des Goldenen Knüttels 2016: Helmut

Abschlusslauf der Mittwochrunde 06.04.2016



Am Tag nach dem Abschlusslauf bei Helmut zu Hause.....

Ergebnisse

	Teilnehmer	10,7 km	16er	19er	Fahrrad
1	Gabi Reiners	0:50:02			
2	Helmut Pribyl				0:50:59
3	Michael Böhnke	0:54:48			
4	Klaus Claaßen	0:55:55			
5	Jens Giesder	0:57:12			
6	Leo Justen			0:58:11	
7	Elke Kleideiter	1:00:42			
8	Helmut Theves	1:01:42			
9	Christel Führer	1:05:25			
9	Helga Gessenich	1:05:25			
11	Johannes Mandelartz	1:05:26			
12	Christiane Orth	1:06:57			
13	Hermann Purтик	1:06:58			
14	Hans-Gerd Vogelsberg	1:11:58			
Kampfrichter: Claudia Creutz					

Abschlusslauf der Mittwochsrunde 06.04.2016

Nach dem Abschlusslauf entwickelte sich – wie immer – ein reger e-mail Verkehr:

Am 07.04.2016 um 22:33 schrieb Reiners, Gabriele:

Liebe Mitläufer, liebe (Ex-)Träger des Goldenen Knüppels und die, die es noch werden wollen,
der Abend mit Euch war grandios.

Michael und Helmut, Euch besonderen Dank für die Rahmengestaltung als Vertreter des Ältestenrats und des Komitees und die vielfältigen, phantasievollen und wortgewaltigen Redebeiträge

Claudia, Dir 1000 Dank für die Rund-Um-Sorglos-Betreuung (Zeitnahme, Verpflegung, Wärmedecke, Fotosession, wertvolle Internetrecherchen....)

Christel und Thomas, Euch als Ex-Trägern des Goldenen Knüppels gebührt Dank für die ausführliche Darstellung der Beherbergung und Nebelfeuchtpflege des Goldenen Knüppels im vergangenen Jahr – des Weiteren für einen schönen Nachmittag mit dem Ältestenrat zu Kaffee und Kuchen

Vielen Dank Euch allen für Euer Mitwirken.

Dir, Helmut noch einmal einen herzlichen Glückwunsch. Ich hoffe, der Goldene Knüppel ist mittlerweile in einem würdigen Rahmen platziert.

Beste Grüße-

Gabi

P.S.: Ich hoffe, dass alle, die in diesem Jahr nicht mit dabei sein konnten, im nächsten Jahr mit an den Start gehen!

Am 08.04.2016 um 16:12 schrieb Michael Böhnke:

Liebe Mittwochsrundenabschlussläuferinnen und -läufer,
verehrte Knüppelträger,
sehr geehrte Trägerinnen des Goldenen Knüppels,

ich fühle mich Gabi wegen ihrer umsichtigen Danksagung meinerseits verpflichtet. Ist sie es doch, die den ganzen schönen Quatsch am Leben hält. Danke also, liebe Gabi für die Organisation. Bedenklich stimmen mich indes deine Worte. Was hat der letzte Satz in deiner mail zu bedeuten? "Du hoffst"? Helmut, gibt es einen Grund für die fehlende Gewissheit? "Mittlerweile"? Wo war der Knüppel in der Zwischenzeit? Auch auf diese Frage erwarte ich von dir, lieber Helmut, dringend eine Antwort! Es ist das erste Mal in der Geschichte, dass eine solche Unsicherheit über den zeitweiligen Verbleib des Knüppels bei mir entstanden ist. Und noch etwas ist mir aufgefallen: Kann es "Ex" Knüppelträger geben? Ich meine nein. Wäre es anders, müsste ich meinen Grabstein schon wieder umgravieren. Steht doch dort "Träger des Goldenen Knüppels 1994, 201?" und nicht "Exträger". Vielleicht kann HG das noch einmal aufklären.

In diesem Sinne

Ich freue mich auf 2018

Euer

Michael

Am 09.04.2016 um 16:36 schrieb Helmut Pribyl :

Liebe Freundinnen und liebe Freunde der "Mittwochrunde"!

Ich muss gestehen, dass schon seit vielen Jahren, ja sogar Jahrzehnten, der Abschlusslauf und die anschließende Verleihung des "Goldenen Knüppels" der Höhepunkt in meinem sportlichen Jahreskreis ist. Auch in diesem Jahr war es eine tolle Veranstaltung.

Mein besonderer Dank gilt Gabi, die die Tradition des Laufs schon seit längerer Zeit weiter pflegt, mein besonderer Dank gilt natürlich Michael, der die kleine Feier nach dem Lauf zu einem unvergesslichen Ereignis entwickelt und ein bescheidener Dank gilt auch mir.

Lieber Michael, Du schreibst in Deiner e-mail u. a. "Wo war der Knüppel in der Zwischenzeit? Auch auf diese Frage erwarte ich von Dir, lieber Helmut, dringend eine Antwort. Es ist das erste Mal in der Geschichte, dass eine solche Unsicherheit über den zeitweiligen Verbleib des Knüppels bei mir entstanden ist."

Diese Frage beantworte ich wie folgt: Der Knüppel war seit dem Abschlusslauf 2015 bei Christel sichtbar placiert. Hiervon konnte ich mich bei nicht angemeldeten und nicht offiziellen Besuchen überzeugen. Am 20. März, Sonntag, Frühlingsanfang und Palmsonntag in einem, hatte Christel Willi und mich sowie Überraschungsgäste offiziell zu Kaffee und Kuchen eingeladen, um die Placierung des Knüppels zu bewundern. Da es mir zu riskant erschien, das gute Stück alleine zu mir nachhause zu transportieren, erklärte sich Willi bereit, mich als Bodyguard zu begleiten. Der Knüppel stand also bei mir vom 20. März bis 6. April unter einer Plexiglashaube so hoch auf einem Schrank, dass unsere Hunde ihn nicht erreichen konnten. Da ich das Risiko nicht eingehen wollte, den Knüppel nach dem Abschlusslauf alleine zum "Chorusberg" zu bringen, habe ich Dich und Gabi gebeten, den Transport zu übernehmen. Ich hoffe, dass Du nun wieder gut schlafen kannst.

Mit freundlichen Grüßen

Euer Helmut

Am 09.04.16, 20:39 schrieb Hans-Gerd Vogelsberg

Liebe einfache Freunde und Freundinnen der Mittwochsrunde, liebe Knüppelträger, zunächst mal auch von mir einen herzlichen Dank an alle, die schon mal als Dankadressen gewählt wurden.

Mein Dank gilt aber auch der Bedienung des Abends, die sehr zur Entspannung (meine Anspannung war ja doch sehr groß) beigetragen hat.

Allerdings hat mir sehr zu denken gegeben, dass diese sehr freundliche Dame große Bedenken geäußert hat, ihrer Tochter den Umgang mit unserem Kreis zu empfehlen. Das Thema sollte m.E. unbedingt aufgearbeitet werden.

Nun aber zu der speziellen Frage von Michael zu der von Gabi gewählten Anrede „Ex“ Knüppelträger. Mich hat die Bezeichnung gelinde gesagt etwas irritiert, deswegen kommt meine Stellungnahme auch erst heute.

Vereinfacht will ich es so auf den Punkt bringen: Einmal Knüppelträger, immer Knüppelträger und zwar über den Tod hinaus. Einen Ex-Knüppelträger kann es nur geben, wenn dem Kandidaten der Knüppel aberkannt wurde, was aber bisher in unseren Gedächtnisstatuten überhaupt nicht vorgesehen ist, es demnach also auch noch keine Kriterien für eine Aberkennung gibt.

Wir durften auch bisher davon ausgehen, dass sich Knüppelträger so ehrenhaft benehmen, dass man an eine Aberkennung nicht annähernd auch nur denken musste. Bei der nachwachsenden Jugend bin ich da nicht so sicher, so dass auch hier möglicherweise Handlungsbedarf besteht.

Ihr seht es gibt noch reichlich Diskussionsbedarf und ich weiß nicht, ob wir das Thema während eines Mittwochslaufes abschließend behandelt bekommen (obwohl ich ja schon zur zeitlichen Verlängerung der Runde beitrage).

Bis dann dann, tschoe wa

Hans-Gerd Vogelsberg

Träger des goldenen Knüppels und Knüppelaspirant 2016



Einladung zum 15 km-Lauf von Liège

Aachens Partnerstadt Liège hatte 3 Läufer von DLC Aachen eingeladen, am 15 km-Lauf von Liège am 01.05.2016 teilzunehmen. Liane Winnen, Lorenzo Zanon und ich haben am dem Lauf teilgenommen.

Es ist eine riesen Veranstaltung mit einem 7 km-Lauf (1300 Teilnehmer), dem 15-km-Lauf mit 2100 Teilnehmer und ein 30 km Traillauf (240 Teilnehmer) sowie ein Lauf für Kinder von 3 km.

Auf Grund der Masse gibt es kostenlos einen großen Parkplatz am Shoppingcenter, von wo die Athleten mit Shuttlebussen zum Start gefahren werden.

Start ist auf einer Insel in der Maas. Neben starken Läufern nehmen auch viele Gruppen (Vereine, Firmen, etc.) teil. Leider ist die gesamte Organisation und Moderation nur auf Französisch, aber eine tolle Stimmung. Man läuft zunächst von der Insel über Brücken nach Norden in die Innenstadt mit ein paar kleinen Steigungen, dann geht es entlang eines Maaskanals und zurück nur noch flach.

Lorenzo lief eine 50:09 und gelangte so gerade noch in die Top10. Ich lief 1:03:32, was einen Platz 168, bzw. 48 in der AK40 bedeutete. Liane lief 1:25:01, Platz 1397 gesamt und 53 in der AK50. Siegerzeit 47:31. Schon beim Start gab es ein weißes Finisher-Funktions-T-Shirt. Anschließend gibt es im Internet jede Menge Fotos und ein Zielvideo.

Duschen vor Ort ist in einem Ruderhaus möglich, wird (zum Glück) aber nur wenig genutzt. Ich konnte in aller Ruhe duschen. Rundum ein toller Wettkampf, an dem aber fast nur Belgier teilnehmen.

So kann ich mich als bester Deutscher rühmen, Lorenzo als bester Italiener.

Frank Füssl

15 km-Lauf von Liège



Frank (Mitte)



Frank (links) 169. (48. HK) mit 1:03':32" und Lorenzo (rechts) 10. (9. HK) mit 50':09"

Herzlichen Glückwunsch!

Ladies on Tour – 20.-22.05.2016 De Haan

Hinten v. lks.: Inge, Kim, Helga; Mitte v. lks.: Christel, Petra, Albert;
Vorne v. lks.: Elke, Claudia, Gabi



Kreismeisterschaften im Waldlauf 12.11.16, Eschweiler (5250 m)

Inge, Helga, Gabi, Maria und Elke (von lks.)

Ergebnisse:

Elke Kleideiter, 2. W 40, 27:17 min
Gabi Reiners, 1. W 50, 23:45 min
Helga Gessenich, 3. W 50, 28:35 min
Inge Wertz, 2. W 55, 27:48 min
Maria Theissen, 2. W 60, 27:42 min

Mannschaftswertung W50+Seniorinnen:
1. Platz DLC (Reiners, Theissen, Wertz)

*Von: Elke Kleideiter [mailto:elkekleideiter@web.de]
Gesendet: Montag, 7. November 2016 20:15
An: claudia.creutz@t-online.de
Betreff: Re: KM Waldlauf*

Hallo Claudia,

*ich habe kein DLC Outfit, vielleicht hast Du noch eins für mich.
Alternativ laufe ich auch sehr gerne in meinem FC Bayern München Trikot ... ;)*

LG Elke

Zum Glück gab es noch ein überzähliges DLC Outfit (s. Foto)

Who is who?

Name: Kathrin Rahrbach

Alter: 27

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:

Seit 20 Jahren schwimme ich, gelaufen und geradelt bin ich immer mal mit Unterbrechungen und seit 2014 im Verein.

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

Meine erste olympische Distanz in Düsseldorf 2014

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

Bisher bin ich am liebsten um die Obernautalsperre in Netphen (Siegerland) gelaufen, zurzeit bin ich noch auf der Suche nach meinen neuen Lieblingsstrecken hier in Aachen und Umgebung.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:

Meinen ersten Marathon habe ich im Oktober 2015 in Köln gefinisht, Triathlons schon einige

Geplante Wettkämpfe/Ziele?:

In 2016 möchte ich mehrere Sprints und Kurzdistanzen machen

Was macht Dich schnell?:

Training mit anderen

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

Reisen

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

Warten

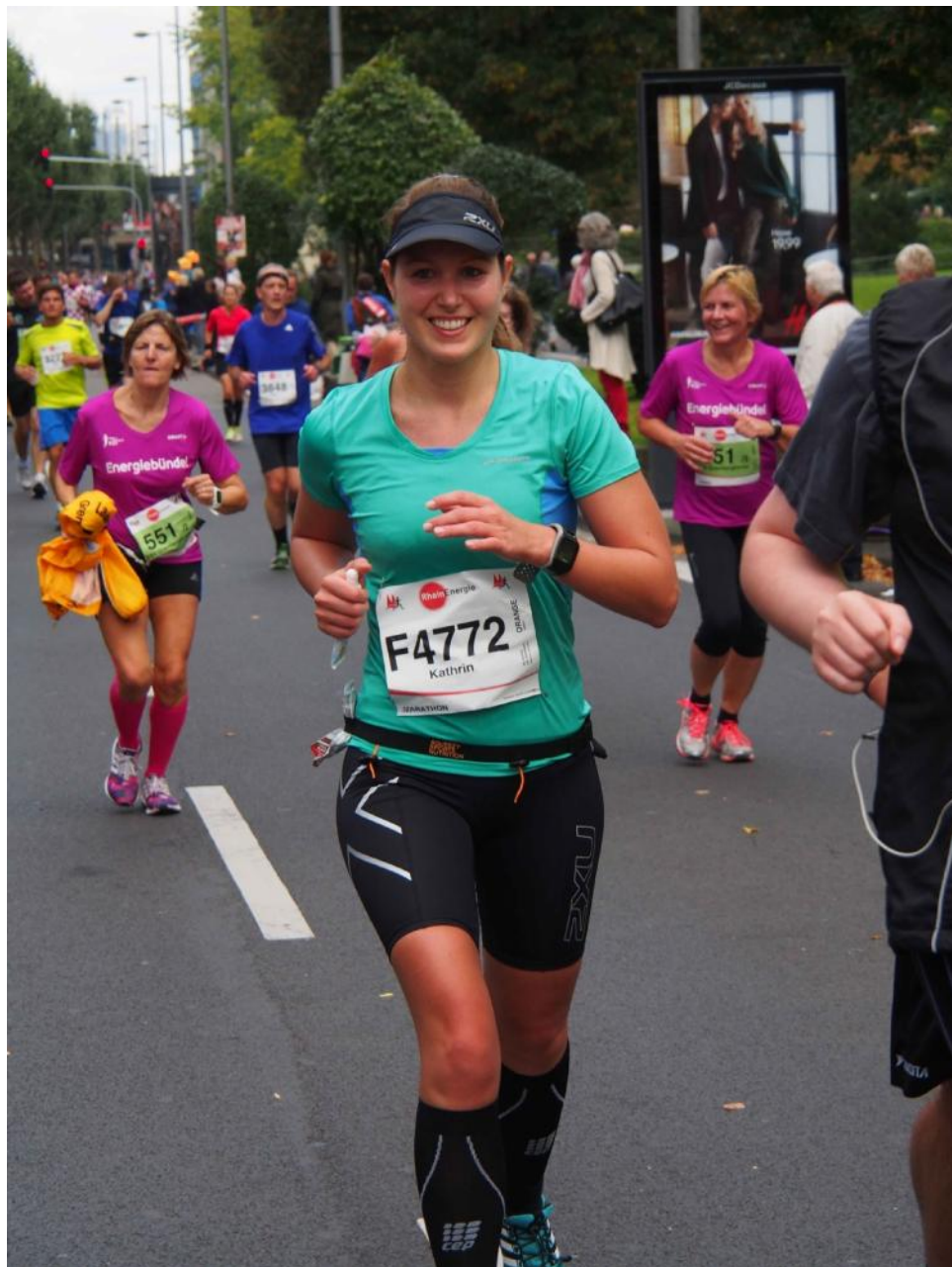
Who is who?

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

Mein Umzug von Siegen nach Aachen und die Suche nach neuen Trainingsmöglichkeiten in einem Verein

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

Ich freue mich auf das gemeinsame Training! :-)



Who is who?

Name: Ehsan Zandi

Alter: 36

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: 2014

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

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

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Nein

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Marathon

Was macht Dich schnell?: Training

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)? Kochen, Reisen

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

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

Und das wollte ich noch sagen.....: Ich bin froh, dass in den DLC eingetreten bin und viele neue Leute kennengelernt habe.



Who is who?

Name: Holger Sievers

Alter: 47

Wohnort: Stolberg

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: radeln seit 1978 + laufen seit 2000

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

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Je nach Freizeit in der Eifel

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: 3 Marathon Versuche

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: DM Duathlon mal mitmachen

Was macht Dich schnell?: Wettkämpfe

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

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

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

Und das wollte ich noch sagen.....:Freue mich auf 2016



Who is who?

Name: Dirk Sievering

Alter: 50

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: mit Unterbrechungen 25 Jahre

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

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

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: nein

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: vielleicht mal einen Halbmarathon

Was macht Dich schnell?: Laufen unter Wettkampfbedingungen

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

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Hinweis in der Aachener Zeitung



Who is who?

Name: Jan Oetjen

Alter: 32

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Ich laufe seit ca. 10 Jahren. Mountainbike fahre ich seit etwa zwei Jahren wieder. Schwimmen... naja. Nur sehr sporadisch.

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht? Der einzige Wettkampf an dem ich bisher teilgenommen habe, ist der Firmenlauf. Von daher, der Firmenlauf.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Ich laufe am liebsten abends durch den Wald. Gern auch im Nieselregen. Radeln auch am liebsten im Wald, aber tagsüber. Schwimmen geh ich im Moment eigentlich nur im Meer, da wo es warm ist.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Ne.

Geplante Wettkämpfe/Ziele?:

Vielleicht mal einen Marathon laufen. Aber geplant ist da im Moment nix.

Was macht Dich schnell?: Gute Laune / Schlechte Laune.

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?

Musik, MTB, Surfen, Lesen

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

Papierkram erledigen geht gar nicht.

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

Mal wieder Sport innerhalb einer etwas kleineren und persönlicheren Gruppe machen.



Who is who?

Name: Matthias Koczy

Alter: 26

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:

Laufen seit ca. 10 Jahren mit gelegentlichen Pausen. Radeln und schwimmen gezielt erst seit letztem Oktober, davor immer wieder mit dem Mountainbike unterwegs gewesen oder die Therme besucht ;)

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

Mein bisher einziger Lauf war der Brückenlauf in Köln. Seitdem bin ich auch etwas angefixt und will mein Sortiment an Läufen und Wettkämpfen im Triathlon nun erweitern.

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

Am liebsten laufe ich hoch zum Dreiländereck und durchkämme da auf allen Ebenen nahezu alle Wege. Dort bin ich auch häufig mit meinem damaligen Mountainbike gefahren. Richtige Schwimmerfahrung (wenn man das überhaupt so nennen kann) habe ich bisher nur im Freibad und in der Ulla-Klinger-halle gesammelt ;)

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?:

Nein, leider nicht, aber steht für 2017 ganz oben auf der Liste!!!

Geplante Wettkämpfe/Ziele?:

Für 2017 möchte ich auf jeden Fall meinen ersten Triathlon laufen. Des Weiteren sind wieder der Brückenlauf und div. andere Läufe in der Umgebung geplant, aber mal schauen was sich alles so ergibt.

Was macht Dich schnell?:

Ehrgeiz und die sehnsüchtig erwartete Euphorie danach!

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?

Sofern es Wetter und Zeit zulassen mit meiner Kamera durch die Natur laufen. Wenn das nicht klappt Dinge basteln, zusammenschrauben und sich dreckig machen.

Who is who?

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

Fensterputzen!

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

Endlich wieder feste Trainingstermine und den Spaß am Sport mit anderen teilen.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich bin sehr gespannt, was das neue Jahr alles an verrückten Dingen mit sich bringt!



Who is who?

Name: Rebecca Emmerich

Alter: 19

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: 2013

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

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Gerne ganz früh, sodass die Welt noch schläft, wenn die Sonne aufgeht.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Bis jetzt nur einen Halbmarathon und einige Triathlon

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Auf der Olympischen Distanz besser werden.

Was macht Dich schnell?: Bahntraining, gute Laune und gutes Essen.

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

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Die Affinität zur Leichtathletik.

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

Ich freue mich so nette Leute jetzt schon kennengelernt zu haben und hoffe bald einige Wettkämpfe gemeinsam mit euch zu bestreiten.



Who is who?

Name: Claudia Maurer

Alter: 36

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: Laufen: Seit 2009 ein bis zweimal die Woche in der Mittagspause. Rennrad fahre ich, seit ich 2013 zu meinem Freund (jetzt Mann) nach Aachen gezogen bin. Schwimmen – naja das ist so ein Thema... im April habe ich mit Brustschwimmen angefangen und seit meinem Probetraining im Juli/August beim DLC lerne ich zu kraulen.

Welcher Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Eupen, als Radfahrerin in der MD Staffel

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Am liebsten laufe ich in der Mittagspause, egal wo die Arbeit ist. Radfahren egal wo, Hauptsache die Straße ist gut und es geht dieses Jahr nicht mehr um den Eupener Stausee. Ich schwimme tatsächlich am liebsten im See, so ganz gemütlich.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Marathon, noch nie. Steht auch nicht auf dem Plan. Ich würde dann eher erst mal einen Halbmarathon versuchen ;-)
Ich habe mich dieses Jahr an zwei Volkstriathlons gewagt. Zuerst in Hennef und dann zum Saisonende noch in Ratingen (das muss man nicht so weit schwimmen!)
Und die MD Staffel als Radfahrerin (auch dieses Jahr)

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: 2017 noch mal mit meinen „Mädels“ die Halbdistanz Staffel in Eupen und Inden noch dazu ☺

Und dann noch mal ein zwei Volksdistanzen bzw. Sprints für mich alleine.

Was macht Dich schnell?: Eine ungesunde Portion Ehrgeiz, und Gels

Was machst Du gerne?: Urlaub! Mit dem Fahrrad Europa abradeln

Was tust Du ungern?: Simulieren

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Der Bademeister im Schwimmbad, als ich versucht habe zu kraulen. Er meinte zu mir, ich sehe ja sportlich aus, aber er hätte Angst mich aus dem Wasser retten zu müssen ☹

Naja, der erste Triathlon hat mir am Ende Spaß gemacht, nur das mit dem Schwimmen war eine eher frustrierende Veranstaltung für mich. Also dachte ich mir da hilft nur der Profi ;-)

Who is who?

Und das wollte ich noch sagen: Ich wollte mich noch mal bei den Schwimmtrainern bedanken. Ich finde es toll, dass ihr auch absolute Anfänger aufnehmt und euch die Zeit genommen habt, mir den die Grundlagen im Kraulen zu vermitteln. DANKE :-D

Bilder: (1) Eupen, beim Wettkampf

(2) Olli und ich beim Genussradeln in Wales



ATG-Winterlauf 04.12.2016

SUPER MITTWOCH | Seite 5 AC

Und immer wieder Hudrog

ATG-Langstrecken-Ass gewinnt vierten Winterlauf in Folge



Die Gewinner: Kristina Ziemons und Mussa Hudrog trugen sich beide nicht zum ersten Mal in die Siegerliste ein.

FOTO: ATG

AACHEN. Der 54. ATG-Winterlauf in der Städteregion Aachen war kein Winterlauf für Bestzeiten. Das lag aber nicht an den äußeren Bedingungen – strahlender Sonnenschein und knackig kalt war es während des Aachener Kultlaufes. Aufgrund einer Baustelle in Venwegen mussten die Läuferinnen und Läufer einen kleinen Umweg machen und 350 Meter länger als gewohnt laufen.

Damit haben Dauerteilnehmer wieder eine ausgeglichene Bilanz auf der seit 1995 unveränderten Winterlaufstrecke: 2010 musste aufgrund von Glatteis die Strecke etwas verkürzt werden, jetzt haben die Winterläufer ihre fehlenden Meter wieder zurück

bekommen. Sportlich dominierten die ATG-Longstreckenläufer aus der Trainingsgruppe von Trainerguru Wolfgang Glöde das Rennen. Mussa Hudrog trug sich zum vierten Mal in Folge in die Siegerliste ein und gewann souverän vor seinem Vereinskameraden Martin Heuschen mit dem er eine Woche zuvor gemeinsam mit Lothar Wyrwoll noch Mannschaftsmeister beim LVN-Cross geworden war. Platz 3 ging an den Kölner Nouredine Mansouri. Sechs ATG-Läufer platzierten sich unter die ersten zehn.

Bei den Frauen dominierte Kristina Ziemons vom Bundesligatriathlon-Team des DLC Aachen den Lauf und gewann bereits zum dritten Mal den Laufklassiker. Platz 2 und 3 sicherten sich die ATG-Läuferinnen Julia Kümpers und Irene Winkemann. Aufgrund der vielen vorderen Platzierungen der Läuferinnen und Läufer vom Chorusberg gingen auch die Mannschaftswertungen an die Aachener TG.

„Ein großes Dank der ATG geht auch in diesem Jahr an die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer und Sponsoren, ohne die diese Veranstaltung nicht möglich wäre“, so Günter Drießen seitens der ATG. Lobenswert sei auch die gute Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen der Städte Aachen und Stolberg, der Städteregion Aachen, der Polizei, den Verkehrskadetten und dem Roten Kreuz. Sie alle trugen dazu bei, dass auch bei der 54. Auflage des ATG-Winterlaufes alle Sportlerinnen und Sportler sicher und gesund in Ziel kamen.

Herzlichen Glückwunsch Kristina zum 1. Platz in der Gesamtwertung und allen anderen Teilnehmern vom DLC Aachen zu ihren tollen Leistungen!

Sylvesterlauf AZ vom 14.12.16

Schon bei der Anmeldung ist richtig Tempo gefordert

DLC Aachen lädt zum Sylvesterlauf. Organisatoren gehen von 2000 Starterinnen und Startern aus. Es gibt nicht nur T-Shirts.

VON PETER SCHOPP

Aachen. Auch wenn es kein entscheidender Punkt ist, so freut man sich beim DLC Aachen doch, beim 39. Sylvesterlauf den Startern wieder Funktionshirts überreichen zu können. „Im letzten Jahr hatten wir an dieser Stelle einen Engpass“, weiß Cheforganisator Bjorn Kopac. Das Sponsoring von AOK, Sparkasse Aachen und Hilti-Markt Sürtherlin eröffnet diese Möglichkeit nun wieder. Dass dieser Umstand für eine Teilnahme nicht ausschlaggebend ist, bestätigen die bisherigen Anmeldebücher. „Wir werden unsere Teilnehmerkapazitäten auch in diesem Jahr wieder voll ausschöpfen“, ist Kopac stolz auf den Stellenwert des Kulturlaifes und kann nur empfehlen, sich rechtzeitig online für den gewünschten Lauf anzumelden.

Drei Distanzen

Drei Distanzen stehen dabei für mehr als 2000 Starter zur Wahl: Der Schülerlauf über 1,9 Kilometer (eine große Runde), der Volkslauf mit einer Länge von 4,8 Kilometern (drei kleine Runden, maximal 900 Starter) und der Hauptlauf, bei dem 10,3 Kilometer absolviert werden müssen (drei kleine und drei große Runden, maximal 1200 Starter). Die Streckenführung ist bei allen drei Läufen gleich, einziger Unterschied: Bei der kleinen Runde wird durch die Trichtergasse gelaufen, bei der großen Runde durch die Paulusstraße.

Beim DLC weiß man natürlich um die Probleme einer innerstädtischen Laufstrecke, aber das Flair rund um Dom und Rathaus gleicht alles wieder aus. „Für uns ist das organisatorisch natürlich immer eine Herausforderung, aber wir haben das in der Vergangenheit stets gut hinkommen“, schaut Karin Feldmann auf vorherige Sylvesterläufe zurück. Die meisten der Vereinsmitglieder sowie Menschen aus dem Dgmkreis des DLC sorgen



Laden zum Sylvesterlauf: von links Karin Feldmann, Gabriele Reimers und Bjorn Kopac (alle DLC) sowie Klaus-Peter Klein (AOK), Franz Kirch (Sparkasse) und Bernd Claßen (AOK). Foto: Michael Jaspers

dafür, dass der sportliche Jahresausklang durch die Altstadt ein ungetrübtes Erlebnis wird. So sind während der Vorbereitung und am Veranstaltungstag über 400 helfende Hände damit beschäftigt, Probleme zu lösen und Tipps zu geben, Tee auszuschenken, Startnummern auszugeben und Medaillen zu überreichen. Denn die gibt es auch bei den Teilnehmern des Schülerlaufs. Ansonsten erhält jeder Teilnehmer ein Funktionsshirt, und damit eigene Laufutensilien – und gleich noch ein Startnummernband anstelle der beruhten-berichtigten Sicherheitsnadeln dazu. Das Feld ist also geebnet für Kinder mit Eltern an der Hand, für verkündete Laufgruppen oder Sylvesterlauf-Einstabsolventen, für jeden dürfte etwas dabei sein.

Das Aufwärmprogramm beginnt rechtzeitig vor den Läufen auf dem Markt und soll die Aktiven auf den anspruchsvollen Weg vorbereiten. Die Spitzerläufer werden

naturlich mit Hilfe von Führungskrätern durch das enge Laufengebiet geleitet, und damit es dabei nicht zu heiklen Situationen kommt, ist das Laufen mit Musikbegleitung mittels Kopfhörern untersagt. Den Siegern winken dann Gutscheine, die in der Aachener Geschäftswelt eingetauscht werden können. Die zugehörigen Siegerehrungen finden immer kurz nach den jeweiligen Läufen statt. Franz Kirch von der Sparkasse sowie Klaus-Peter Klein und Bernd Claßen von der

AOK outen sich als laufunterstützende Arbeitgeber. „Wir machen natürlich mit einer Mannschaft mit, das hat mittlerweile Tradition“, verkünden sie unisono. Und sie wissen: Die zahlenmäßig größte Teilnehmergruppe saht auch noch einen kleinen Geldpreis für die Klassen- oder Mannschaftsklasse ab. **► Sport Seite 26**

Weitere Hinweise im Netz unter: <http://sylvesterlauf.dlc-aachen.de>

Es werden noch dringend Helfer gesucht!

Bitte bei Andre Schiffers melden, bzw. in der Helferliste eintragen.

Sylvesterlauf AN vom 14.12.16

Trichtergasse und Paulusstraße werden zur Rennstrecke

Um 14 Uhr fällt am Markt der erste Startschuss für den **Sylvesterlauf 2016**

VON THORSTEN VIERBUCHEN

Aachen. Einige Stunden vor dem Silvesterfeuerwerk ertönen am 31. Dezember traditionell die ersten Schüsse am Aachener Markt. Sie geben in diesem Jahr bereits zum 39. Mal das Startsignal zum Sylvesterlauf des DLC Aachen. Wie im jeden Jahr finden auch 2016 mit dem Schülerlauf über 1,9 Kilometer, dem Volkslauf über 4,8 Kilometer und dem Hauptlauf über 10,3 Kilometer drei Läufe nacheinander statt.

Die Vorbereitungen sind in vollem Gange, wie Organisator Björn Kopac vom DLC Aachen berichtet: „Es ist so weit alles organisiert. Die Strecke steht, die ehrenamtlichen Helfer des Vereins sind eingeteilt, und dank der Sponsoren erhält in diesem Jahr wieder jeder Teilnehmer ein T-Shirt“.

1150 sind schon angemeldet

Und auch das Teilnehmerfeld sei bereits gut gefüllt, bisher seien 1150 Anmeldungen eingegangen, so Kopac. „Meistens stimmte die Teilnehmerzahl mit den Jahreszahlen des jeweiligen Laufes über-

ein, wir erwarten also 2016 Läufer“, verrät der Organisator.

Die Anmeldung zum Sylvesterlauf ist bis zum 29. Dezember um 22 Uhr ausschließlich online unter sylvesterlauf.dlc-aachen.de möglich. Da die Startplätze aufgrund der Sicherheitsbestimmungen begrenzt sind, müssen die Teilnehmer bereits vor dem Lauf schnell sein. „Nachmeldungen sind am 30. Dezember zwischen 14 und 18.30 Uhr sowie am 31. Dezember ab 10 Uhr im „Tönne“ des Ratskellers am Markt theoretisch noch möglich. Allerdings waren alle Startplätze in den letzten Jahren immer schon vorher vergeben“, rät Karin Feldmann vom DLC Aachen zur schnellen Anmeldung.

Ab 14 Uhr ist dann am 31. Dezember für jeden etwas dabei. Den Anfang macht der Schülerlauf, der eine Runde über die Paulusstraße führt. „Am Schülerlauf nehmen viele Schülergruppen und Sportvereine teil, und jeder Teilnehmer dieses Laufs erhält eine Medaille. Zusätzlich erhalten die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse der Kinder und Jugendlichen, die sich jeweils aus zwei Jahrgängen zusammensetzt, einen Pokal“, erklärt

Kopac. Zudem werde auch die größte Gruppe ausgezeichnet und mit einem Geldpreis für die Klassen- oder Vereinskasse prämiert, ergänzt Karin Feldmann. Der Volkslauf um 14.30 Uhr umfasst drei Runden über die Trichtergasse, ehe die Teilnehmer des Hauptlaufs ab 15.30 Uhr ihre Strecke in jeweils drei Runden über die Trichtergasse und die Paulusstraße absolvieren.

Siegerehrung gleich hinterher

Das Startgeld beträgt für Kinder und Jugendliche 9 Euro und für Erwachsene 17,50 Euro. Die Abholung der Startnummern ist am 30. und 31. Dezember zwischen 14 und 18.30 bzw. ab 10 Uhr im „Tönne“ möglich. „Damit niemand nach dem Lauf lange warten muss, werden die Siegerehrungen im Anschluss an den jeweiligen Lauf vorgenommen. Es wird im Start-Ziel-Bereich einiges los sein, so dass die Teilnehmer ein wenig darauf achten sollten, wann die Siegerehrung beginnt“, sagt Feldmann.

Das große Interesse von Teilnehmern und Zuschauern am Sylvesterlauf führen die Beteiligten auf die Attraktivität der Strecke mit Start und Ziel auf dem Markt zurück. Die Atmosphäre übe einen besonderen Reiz aus, und Aachen habe großen Charme, freut sich Bernd Claßen, stellvertretender Regionaldirektor Städteregion Aachen des Sponsors AOK.

Zur Vorbereitung bietet der DLC Aachen fast täglich Trainingstermine an, die auf der Homepage dlc-aachen.de zu finden seien, betont Gabriele Reiners vom DLC. Dort können sich alle Teilnehmer nach dem Rennen auch ihre Urkunden ausdrucken, auf denen sich in diesem Jahr neben der Bruttozeit auch die persönliche Zeit des Läufers ablesen lässt. Aus Gründen der Sicherheit ist das Tragen von Kopfhörern nicht gestattet.



Sie freuen sich auf den Sylvesterlauf am 31. Dezember: von links Karin Feldmann, Björn Kopac, Franz Kirch, Klaus-Peter Klein, Bernd Claßen und Marie Curr.

Foto: Ralf Roeger

 Der Sylvesterlauf im Netz: sylvesterlauf.dlc-aachen.de

AZ vom 23.12.16 – Kristina Ziemons



Nach starker Leistung mit Gold geschmückt: Kristina Ziemons vom DLC Aachen. Foto: Martin Ratajczak

Mehr als nur ein neuer Rekord

Duathletin Kristina Ziemons gewinnt nationales und internationales Gold

Aachen. Es war ein erfolgreiches Jahr für Kristina Ziemons. Und das nicht nur, weil sie ihren eigenen Rekord auf der 16,5 Kilometerstrecke beim Rursee Marathon um fast eine Minute unterboten hatte.

Bei der Duathlon-EM überraschte die Athletin des DLC Aachen ihre Konkurrenz und sicherte sich den Titel in ihrer Altersklasse. Neben der 32-jährigen holte außerdem Steffi Jansen in der Altersklasse 35-39 eine Goldmedaille.

Weiter ging es für Ziemons bei der Deutschen Meisterschaft im Duathlon, die zum ersten Mal vom Marathon-Club Eschweiler in Alsdorf veranstaltet wurden. Während Lokalmatador Tobias Hibbe bei den Männern sein gestecktes Ziel, das Sieger-Podium, mit Platz 4 knapp verfehlte, dominierte die Aachenerin den Duathlon der Frauen. Das lag zum einen an einer guten Tagesform (2:03:56 Stunden), zum anderen am relativ dünnen Teilnehmerfeld. Mit Astrid

Stienen und Annika Vössing fehlten zwei Athletinnen, die von den meisten im Vorfeld ganz vorne gesehen wurden.

Wegen des durchaus positiven Feedbacks der Stadt, des Veranstalters, der Sportler und auch der Bürger, entschied sich die Deutsche Triathlon Union für eine Wiederholung der Veranstaltung im Mai 2017. Zusätzlich zu den Titelrennen der Frauen und Männer wird die Deutsche Meisterschaft der Junioren ausgetragen. (tys)