

# **DER RENNSCHUH**

**DLC AACHEN**

**2 – 2000**

**LEICHTATHLETIK - TRIATHLON - SKATEN**

# Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

## Leichtathletik – Triathlon - Skaten

### Geschäftsstelle:

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

[Christof.Klinkenberg@Hilight.de](mailto:Christof.Klinkenberg@Hilight.de)

### Bankverbindung:

Sparkasse Aachen (BLZ 390 500 00)  
DLC Aachen Konto-Nr. 1904 390  
Leichtathletik Konto-Nr. 1901 750  
Triathlon Konto-Nr. 306 373

[www.dlc-aachen.de](http://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, Nizzaallee 39, 52072 Aachen, Tel.: 0241/911918

Liebe DLC Mitglieder,

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

### In diesem Rennschuh

In diesem Rennschuh .....	2
Impressum .....	2
Anstatt eines Vorwortes .....	3
Mitgliederversammlung Triathlon.....	4
Geschichten, die der Leser 2000 schrieb.....	6
-Wettkampfsjahr 2000 von Walter Rennschuh ...	6
-Ironman Hawaii von Claudia Wisser.....	7
-Sportabzeichen 35 x von Willi Kittel.....	13
-Berglauf von Claudia Polzin.....	14
-Die Stunde der Hasen von Michael Böhnke...15	
-5. Aachener Spasstriathlon von Gabi Reiners	17
-Rundenzählen oder....von Gabi Reiners .....	18
Leichtathleten helfen... von Peter Borsdorff.....	20
Brunch 2001 .....	21
Sparkurs light .....	21
Neues aus dem Ladiesteam .....	22
Sylvesterlauf .....	24
Aufgeschnappt .....	27
Geburtstagssecke .....	28
Ergebnisse Leichtathletik .....	30
Veranstaltungstermine .....	37
Trainingstermine .....	39

### Impressum

#### Redaktion:

Claudia Polzin  
Schulstr. 96  
52134 Herzogenrath  
T: 02407/17931  
[polzinc@ginko.de](mailto:polzinc@ginko.de)

Gabi Reiners  
Viktoriastr. 20  
52066 Aachen  
T:0241/9976757  
[gabi.reiners@t-online.de](mailto:gabi.reiners@t-online.de)

#### Statistik: Hermann Giese:

Faggenwinkel 7, 52159 Roetgen  
[giese@pfa.research.philips.com](mailto: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 nächstes Jahr 2x.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 1/01 ist der **01.05.2001**.

Dieser Rennschuh entstand unter Mitwirkung von: Walter Rennschuh, Claudia Wisser, Willi Kittel, Michael Böhnke, Hermann Giese (Statistik) und Paletti Riese-Springer (Druck). Herzlichen Dank!

**Titelbild:** Birgit Kieven nach ihrem Sieg beim Monschau Marathon am 13.08.00

### **Anstatt eines Vorwortes.....**

Und wieder ist ein halbes Jahr ins Land gegangen. Wie immer kamen die Beiträge recht spärlich und zögerlich Anfang November hier an. Leider sind es doch immer mehr oder weniger die selben Leute, die sich die Zeit nehmen, etwas zu Papier zu bringen. Worin die Passivität der übrigen 170? Mitglieder begründet liegt, ist schwer nachzuvollziehen (siehe auch Beitrag Aachener Meile). Schade ist es schon. Die Frage, die sich uns als Redaktion stellt: Besteht von Seiten der Mitglieder überhaupt Interesse an einem „Rennschuh“ ? Insgesamt war die Reaktion aus dem näheren Umfeld zwar sehr positiv, aber was denken die übrigen 170??

Die Hoffnung bleibt: Vielleicht kommt vor dem nächsten Redaktionsschluss (**01.05.01**) das grosse Feedback???

Oder aber das Engagement wird gebündelt und am 31.12.00 bei dem anstehenden Aachener Sylvesterlauf voll entfaltet!!?? Es werden unendlich viele Helfer gesucht. Die üblichen Ausreden (irgendwelche Feierlichkeiten o. ä. zählen nicht). Wenn jedes Mitglied nur 2 Stunden erübrigen könnte, wäre den schwitzenden Organisatoren sehr geholfen. Also springt über Euren

Schatten und ruft Ferdi an (709559). Je mehr Helfer sich vorab melden, desto reibungsloser kann der ganze Lauf abgewickelt werden.

Oder aber Euer Engagement spiegelt sich bei den Unterstützung der Aktion von Peter Borsdorff („der Läufer mit der rote Mütze und der Sammelbüchse“) wieder? Peter Borsdorff möchte beim diesjährigen Sylvesterlauf eine Spende an zwei behinderte Kinder aus Aachen überreichen. Er wird auch am 31.12.00 wieder seine Sammelbüchse dabeihaben.

Was hat sich sportlich getan?

Bei den Frauen gab es einige gute Platzierungen bei Kreis-, Nordrhein- und Westdeutschen Meisterschaften; bei den Herren sogar auf internationaler Ebene (siehe Artikel von Walter Rennschuh). Aus dem Bereich der Triathleten kam ergebnismässig wieder einmal gar nichts hier an. Erfreulich die Teilnahme von Claudia Wisser und diversen? DLClern beim Ironman auf Hawaii und der dazugehörige Artikel.

In diesem Sinne: Viel Spass beim Lesen (der nicht sehr zahlreichen Beiträge) und bis zum 31.12.00!





## Geschichten, die der Leser 2000 schrieb

### Wettkampfsjahr 2000

Vorgenommen hatte ich mir viel, aber es sollte wieder anders kommen.

Schlechtes Wetter und Einsatz bei der Familie liessen zwar einigermaßen Training zu, aber zu Wettkämpfen kam ich nicht.

So musste ich ohne Wettkampfpraxis zu den Europameisterschaften nach Jyväskylä in Finnland fahren. Leider muss man schon früh melden und auch bezahlen.

Es fing schon lustig an; der Zubringer zum Flughafen Düsseldorf blieb im Stau stecken, aber es reichte noch, um rechtzeitig einzuchecken. Ab ging der Flug nach Helsinki und Umsteigen zum Zielort. Es verlief alles planmässig; Transport zum Hotel und Begutachten desselben. Nach einer Rundfahrt durch die Stadt und Besichtigung der Sportstätten am 6.7. begannen für mich die Wettkämpfe am 7.7. mit Diskuswerfen. Nach dem 10. Platz im Vorkampf konnte ich meine Sachen packen. Am 8.7. in aller Frühe stand der Weitsprung auf dem Programm; nach einem kurzen Schauer (sonst hatten wir schönes Wetter) konnte es losgehen. Bis zum 3. Versuch konnte ich mich mit jedem Sprung verbessern.

Als ich 4. Versuch starten wollte war meine Anlaufmarke fort; da konnte ich alles vergessen. Aber es reichte mit 2.95 m zu einem 7. Platz.

Am 9.7. standen die 100 m an, wobei ich mit einem 9. Platz nur knapp den Endlauf verpasste. Am 11.7. war Ruhetag, den ich zu einer Rundfahrt in die Umgebung nutzte. Der nächste Wettkampftag für mich war das Speerwerfen am 13.7. Da trat das Kuriose ein, dass wir mit einem 400 gr. Speer werfen mussten, seit Anfang des Jahres international vorgegeben. Der DLV blieb bei den alten Gewichten, nämlich 600 gr. Das ist eine gewaltige Umstellung; dafür also nicht trainiert. Wir mussten uns damit abfinden; für mich sprang aber immerhin ein 5. Platz mit 22.30 m heraus. Somit waren für mich die Wettkämpfe abgeschlossen. Meinen Stammplatz in der 4 x 100 m Staffel hatte man durch Intrigen zunichte gemacht.

Als Entschädigung habe ich eine Anschlussreise nach St. Petersburg gemacht, was ein herrliches Erlebnis war. Auch dort hatten wir schönes Wetter.

Im Anschluss daran standen die Deutschen Meisterschaften in Kevelar an. Es begann mit dem Speerwerfen, aber nun wieder mit 600 gr. Ein 4. Platz war das Ergebnis; ich will hoffen, dass im nächsten Jahr eine einheitliche Regelung getroffen wird.

Am gleichen Tag war noch der Weitsprung, womit ich überhaupt nicht zurechtkam. Am nächsten Tag war noch Diskuswerfen vorgesehen; ein 6. Platz war das Ergebnis. Es hatte angefangen zu regnen, der Platz war ganz abgelegen, so dass ich zum 100 m Lauf zwar noch rechtzeitig kam, aber nass und nicht mehr warm war, so dass ich auf den Start verzichtete um nicht das Risiko einer Verletzung einzugehen.

Zum Abschluss habe ich noch einen Werfertag in Zweifall mitgemacht, wobei ich mich im Steinstossen und

Schleuderball gegenüber dem vergangenen Jahr verbessern konnte. Der letzte Wettbewerb war der Werfertag bei der ATG. Leider bin ich immer der Einzige in meiner Klasse, so dass der gegenseitige Wettkampf fehlt. Er ist doch immer ein Ansporn für bessere Leistung.

Im Allgemeinen kann ich mit meinen Leistungen zufrieden sein; sie sind kaum schlechter als im letzten Jahr und das ohne Wettkampfpraxis.

Auf ein Neues im nächsten Jahr.

Walter Rennschuh

Anm. der Redaktion:

Herzlichen Glückwunsch, Walter, zu Deinen erstklassigen Leistungen. Von derartig guten Platzierungen bei Deutschen und gar Europameisterschaften können wir alle nur träumen!

## Ironman Hawaii 14. Oktober 2000

Mein großes Ziel 2000 war es, den Ironman Europe in Roth zu finishen, jedoch kam alles anders als gedacht... Am 09. Juli 2000 nahm das Schicksal seinen Lauf. 6<sup>10</sup> Uhr fiel der Startschuß. Nach 12 Stunden und 17 Minuten hatte die Quälerei dann ein Ende. Angeblich die schlimmsten

Bedingungen die es je gegeben hat – Wind – Kälte – Regen – schön war es ehrlich gesagt nicht. Aber mit mir gelitten hatten auch noch einige andere DLC'ler (Torsten Rehrmann, Dirk Saldsieder, Stefan Buro) wovon auch jeder für sich selber ein super Rennen hingelegt hatte.

Am Ende saßen wir alle mit einer kindlichen Freude vereint auf den Massageliegen.

Doch für mich sollte das noch nicht das Ende sein. Am nächsten Tag schlug Fortuna zu:

Kurz nachdem ich Friedhelm Au, der erstaunlicherweise nicht startete – wer Friedhelm kennt weiß, daß er sich auch halbtot noch nach Roth schleppt um dort zu starten – gegenüber bekundete, so etwas wohl nicht mehr machen zu wollen, wurde mein Name in der Lotterie gezogen..... Ein neues Ziel war rasch gesteckt: Finisher beim Ironman Hawaii 2000.

So flogen wir dann am 05. Oktober 2000 nach Hawaii.

Der erste Schweiß floß schon am Flughafen, als wir die sehr gut mit Klebeband verklebten Radkisten öffnen mußten. Ich hatte dies in dem Info des Reiseveranstalters gelesen, doch mein Begleiter Dirk Saldsieder und Klaus Gorgels, der uns bei dem Verpacken geholfen hatte, waren der Meinung: „.... wirst schon sehen, die haben alle ihre Kisten verklebt...“. Natürlich waren wir die einzigen!

Der Flug war die Hölle: Insgesamt waren wir von Haustüre bis Hotel über 30 Stunden unterwegs. Bei dem

Aufwand kommen einem schon Zweifel, wenn man hoffnungslos übermüdet in der Touristenklasse mit hundert anderen Personen zusammengepfercht ohne jegliche Bewegungsmöglichkeit ausharrt. Vom finanziellen Aufwand mal ganz abgesehen.

Zu allem Überfluß hatte mich auch noch eine Grippe heimgesucht, die ich aber bis zum Wettkampf auskurieren konnte.

Zunächst mußten nun die Räder wieder zusammen gebaut werden. Dann hieß es akklimatisieren. Die Hitze machte mir eigentlich reichlich wenig, beim Radfahren lief es im Training besser denn je. Der Kommentar hierzu von Dirk war: „...wahrscheinlich kommst Du jetzt erst auf Betriebstemperatur“.

Meine größte Sorge war das Schwimmen. Im Vorfeld hatte ich ja schon von Seekrankheit, die Marianne Kümel bei ihrem Start auf Hawaii ereilt hatte, gehört und anderes, so z.B. O-Ton Ingo Sabatschus „.... neigst Du zu Übelkeit vor dem Wettkampf?“ „Ja.“ „Heb es Dir für später auf, beim Schwimmen wird Dir sowieso schlecht.“ Mir ist **nicht** schlecht geworden. Mein Tipp: Kaugummi !!



Donnerstags vor dem Wettkampf mußte dann die Lauf- und Radbekleidung abgegeben werden. Hierzu wurde zunächst in einem sogenannten prep-tent jedes Einzelteil überprüft – man konnte eigentlich nichts vergessen. Danach mußte man sich zur Abgabe begeben, wo unter Aufsicht jedes einzelne Teil in die entsprechende Tüte gepackt wurde.

Freitags war dann Rad-check-in. Nach der Überprüfung meines Rades schliff die Bremse und der Tacho war ausgefallen..... Mein Rad wurde dann sozusagen im Ozean geparkt, da die Vergabe von Startnummer und Platz in alphabetischer Reihenfolge erfolgte. W ist leider ziemlich zum Schluß und meine Startnummer lautet 1565.

Beim Schwimmstart habe ich mich zusammen mit Claudia Odekerken (ebenfalls DLC), die sich beim Ironman Zürich qualifiziert hatte, ganz hinten eingereiht. Wobei dies im nachhinein betrachtet nicht ganz sinnvoll war, da ich mich zunächst durch das Feld, der noch langsameren Schwimmer - als ich es bin - kämpfen mußte.

Nach 1 Stunde und 16 Minuten gab mich das Meer wieder frei und die zweite Etappe begann.

Wer es im Internet verfolgt hat –ich weiß der Wechsel war mit über vier Minuten „rekordverdächtig“, aber immerhin fast fünf Minuten schneller als in Roth! Das Radfahren war dann so ziemlich das schlimmste, was ich je erlebt habe (na ja, so viel habe ich ja auch noch nicht erlebt). Zuerst kam der Wind von vorne, daß man bergab kaum vorwärts kam. Dann drehte der Wind und kam in Sturmböen von der Seite. Die Fahrer wurden teilweise förmlich vom Rad gefegt. Einige wurden in die Lavafelder bzw. in die Leitplanken gedrückt. Bis zum Wendepunkt in Hawi habe ich mich nicht getraut den Lenker loszulassen. Auf dem Rückweg gab es dann teilweise sogar Rückenwind, so daß es möglich wurde um die 60 Km/h zu fahren, dies jedoch nur kurz, dann drehte der Wind wieder und kam heiß von vorne. Auf den letzten 20 km wurde ich dann von Krämpfen in den Oberschenkeln gebeutelt. Mein erster Gedanke war nur, daß kann es doch jetzt wohl nicht gewesen sein. Ich versuchte mich zu entspannen und fuhr die letzten Kilometer dann nur noch in mäßigem Spaziertempo.

Mittlerweile kam mir Claudia, die mich beim Radfahren bei ca. Kilometer 30 überholt hatte, bereits laufend entgegen.

Nun begann für mich die letzte Etappe an diesem langen Tag. Die Krämpfe waren glücklicherweise weg, nur noch bergab tat es etwas weh. Problematisch war für mich mein Tempo einzuschätzen. Zunächst mußte von Meilen in Kilometer umgerechnet werden, was für eine mathematische Wildsau wie mich eine unüberwindbare Hürde darstellt, dann war das erste gesichtete Meilenschild erst bei vier. An diesem Punkt habe ich dann aufgegeben zu versuchen gleichmäßig zu laufen, was erfahrungsgemäß nur bedeuten konnte: zu schnell anlaufen um dann später richtig einzugehen.

Als ich zum Wendepunkt am Energie Lab abbog kam mir Claudia mit den Worten „beiß die Zähne zusammen“ entgegen.

Ich habe dann einen wunderschönen Sonnenuntergang gesehen, was die Ersten nicht erleben konnten. Dann wurde es wegen der Äquatornähe schlagartig dunkel, leider war der Himmel auch noch wolkenverhangen, so daß auch der Vollmond kein Licht bringen konnte. An den

Versorgungspunkten wurde man mit Leuchtstäben ausgestattet. Viele waren behangen wie die Weihnachtsbäume. Der Highway bestand eigentlich nur noch aus einem Meer von grünen tanzenden Lichtern. Noch bis zum Schluß kamen mir Läufer entgegen, die noch einen Großteil des Marathons vor sich hatten.

Die letzten Kilometer liefen sich dann wie von selber, als die Lichter von Kona in greifbare Nähe kamen. Der Zieleinlauf war überwältigend und die Strapazen des Tages waren schnell vergessen. Meine erste Reaktion war: „Ich glaube nicht, daß ich das noch mal mache..“. Aber diese Worte hatten wir ja schon mal...., nur dann werde ich auch mal anfangen zu trainieren und nicht nur mit 2000 Radkilometern eine solche Herausforderung annehmen.

Eins steht jedenfalls fest: auf Hawaii wird auch der letzte gefeiert wie ein Sieger und Sieger sind alle die dort ankommen, auch nach siebzehn Stunden.

Claudia Wisser

**Aachener Zeitung 29.07.00**

**Aachener Zeitung 29.07.00**

## Sportabzeichen! 35 mal in Folge

Als vor vielen Jahren mein Hausarzt meinte, ich sollte etwas Sport treiben, um Herz und Kreislauf zu stärken, da war auch das Thema Übungen für das Sportabzeichen angesagt. Und so sollte ich denn, bevor ich 32 wurde, die Bedingungen für „Silber“ erfüllen. Der Weitsprung machte mit 4,75 m Probleme. Es wurden im ersten Jahr 4,76 m. Die ersten 5000 m lief ich in 21,25 min und ich benötigte volle 2 Jahre um unter 20 min zu bleiben. Im Alter von 45 Jahren erreichte ich meine Bestzeit von 18:45 min und im gleichen Jahr lief ich die 10000 m in 38:40 min. In manchem Jahr wurde die Zeit für die 5 Bedingungen knapp. Und so geschah es, dass in einem Jahr im November noch die 5000 m zu laufen waren. Rainer Franken und ich fanden jemanden, der in Richterich Sonntag morgen um 9:00 Abnahme machte. Jedoch hatte es gefroren und 50 m in einer Kurve standen unter Wasser mit einer Eisdecke. Und da hieß es durchlaufen. Von Runde zu Runde wurden die Füße eisiger. Aber geschafft hatten wir es dann doch. Viel Freude mit den verschiedenen Sportabzeichenbegeisterten habe ich gehabt und vor allem immer die Genugtuung, immer so gesund

gewesen zu sein, die Übungen durchzuführen und zu erfüllen. Etwas Training war stets schon erforderlich. Die Zeiten und Weiten werden langsamer bzw. geringer; aber Spaß macht es noch.

Für das Jahr 2000 folgende Leistungen:

200 m Schwimmen	5:21,18 min
Hochsprung	1,20 m
1000 m Lauf	4:24,0 min
Kugelstossen 5 kg	7,43 m
3000 m Lauf	14:27,0 min

Den Michael B. hat der Virus befallen und in diesem Jahr hat er nach meinem Wissensstand die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllt.

Gratulation!

Für mich hoffe ich, dass ich noch viele Jahre mitmachen kann.

Willi Kittel

Anmerkung der Redaktion:

Auch Ellen Borggrefe hat's geschafft, während Ferdi S. noch locker 200 m in 8 min schwimmen muss.

## Einmal ordentlich Luft holen oder auch Berglauf genannt.

Wer mal so richtig nach Luft schnappen möchte, der sollte mal an einer Berglaufmeisterschaft teilnehmen. Eigentlich stand mir der Sinn nicht nach Berglauf, aber zur Komplettierung der Mannschaft neben Birgit und Gabi, habe ich mich bereit erklärt in Koblenz bei den westdeutschen

Berglaufmeisterschaften mitzulaufen, sozusagen als Lusche oder Anstandsdame. 7km mit 310 Höhenmetern ist ja auch nicht die Welt. Vielleicht nicht für die Aachener Eingeborenen. Wenn man aber wie ich vom Niederrhein kommt, wo es bekanntermaßen so flach ist, daß man am Mittwoch schon sehen kann, wer am Sonntag zum Essen kommt, dann sträubt man sich schon etwas, sozusagen genetisch bedingt. Ein am vorherigen Samstag verstauchter Knöchel und Montezumas Rache am Montag rundeten die Vorbereitungen dann noch so richtig ab. Unverhoffterweise meldete sich Petra noch als vierte Mitläuferin. Damit war die Mannschaft wenigstens auf der sicheren Seite.

Am Samstag ging es dann Richtung Koblenz. Wir kamen viel zu früh an.

(Mal kein Stau auf der A4 und A61). Start um 14 Uhr 30 oder 15 Uhr? Auf einem Plakat stand 15 Uhr. Noch genug Zeit die Strecke zu Fuß (!), also nicht laufenderweise, zu erkunden. So sahen wir dann, daß es gleich die ersten 1,5 km schon satt bergauf ging. Um 14 Uhr 15, auf dem Rückweg, trafen wir dann Birgits Mann Ansgar, der uns nur zurief: „Der Start ist einer Viertelstunde“, also doch um 14 Uhr 30! Da kamen wir ganz schön ins rotieren. Noch rechtzeitig am Start, und los ging's. Erst mal stramm bergauf. Am Ende der ersten Steigung, nach 1,5 km, war ich dann schon dermaßen aus der Puste, daß ich noch immer japste als es schon wieder bergauf ging. Dann führte die Strecke durch den Wald mit Steinen und Wurzeln, zwar war alles gut markiert nur leider mit Gummiknieen schlecht zu laufen. Genauso wie die zwei, drei kurzen, aber steilen Abstiege. Irgendwie alles nicht für Puddingbeine geeignet. Zwischendurch gab es glücklicherweise auch mal leichte Bergabpassagen. An große Schritte konnte ich zwar denken, aber ich hatte eher das Gefühl durch den Wald zu torkeln.

Vor und hinter mir pfiiff die Konkurrenz auch aus dem letzten Loch. Wirklich tröstlich. Ein Zuschauer am Rand rief uns fürsorglich zu : „nur noch 400 Meter“- der letzte Berg. Offensichtlich hatte er Mitleid mit uns. Es ging um die Kurve, ein kurzer Blick zurück: da kommt ja schon die Petra! Jetzt bloß nicht schlapp machen. Keuchend erklomm ich den letzten Hügel. Gabi und Birgit feuerten mich lauthals an. Anscheinend standen die beiden schon so lange da, daß sie wieder normal atmen konnten. Ich war einfach nur froh im Ziel zu sein. Oh ja, die Aussicht ist toll von hier oben. Dafür läuft man doch gerne hierherauf, höre

ich Birgit sagen. Jaja, aber nicht der Niederrheiner, denke ich.

Leider hat es dann nicht gereicht für die Mannschaft. Gewonnen haben die Frauen aus Hilden bei Düsseldorf - am Niederrhein. Claudia Polzin

Anmerkung der 2. Hälfte der Redaktion:

Von wegen Luschen. Wer Euch am Berg hätte kämpfen sehen....

Übrigens: Birgit als Gesamtsechste und AK-Dritte, ich als Gesamtneunte und AK-Zweite und ein 2. Platz in der Mannschaftswertung (Birgit, Gabi, Claudia) – das war doch gar nicht so schlecht, oder?

### Die Stunde der Hasen?

In Hamburg und Berlin haben Hasen die Marathonläufe für sich entschieden und die Laufszene erschüttert. Das ruft Nachahmer auf den Plan. Immer mehr Hasen tauchen bei Rennveranstaltungen auf. Hasesein ist in. Auch im DLC, allerdings selten in der Spitze, aber oft in Begleitung von schnellen Häsinnen. Es kommen jedoch nur alte, erfahrene Hasen, die nach einer erfolgreichen Karriere durch ihren wohlverdienten Ruhestand hoppeln, dafür in Frage. Nur sie scheinen den sich im Verlauf eines

Wettkampfs stellenden hohen psychischen Anforderungen gewachsen zu sein. Vom „Lauf langsam, mach piano“ zu Beginn: „Aber wieso denn, ich fühl mich heut ganz locker; läuft echt gut“ (Monschau bis km 7, Battice bis km 12) bis hin zum „Nun komm schon, es ist nicht mehr weit“ (Monschau ab Leyloch, Battice ab km 26) „Ich muß ein Stück gehen. Lauf ruhig“ „Nein, Komm!“ „Doch: Lauf, mir tut alles weh!“ ein Wechselbad der Gefühle, dem sich nur in sich ruhende und feinfühlige

Menschen ohne Schaden für sich selbst aussetzen können. Aber für einige Laufrentner M45+ im Vorruhestand, die sich noch ein Zubrot als Hase verdienen wollen, ist es dank ihres ausgeglichenen Charakters eine angenehme Tätigkeit, die auch ohne grosse Trainingsschinderei ausgeübt werden kann. Wenn der Spass schon nicht mehr durch die Erfolge kommt ...

So haben einige ihr Cäsarentum in dieser Saison als mutige Giga – Mega oder Ultrahasen ausgetobt, anstatt um die vorderen Plätze in ihrer AK zu kämpfen, hoppelnd und tänzelnd, je nach Laufstil und -typ die Mär verbreitend: ich war mal gut, aber da ich das nicht mehr bin, tue ich Gutes. Das tut auch mir gut und vielleicht werde ich auch wieder gut. Jedenfalls besser als: „Das kann ich nicht“. Die Entdeckung des begleitenden Laufstils ist die erste Tugend der alternden Tempomacher. Ist es doch immer noch besser, eine Frau zu begleiten, als sich von ihr abzocken zu lassen, besser zu hören: „Ohne dich wäre ich heut nicht durchgelaufen“ als „Was war denn heut mit dir los, hast wohl ein wenig geschwächelt...“.

So waren Schmidt, Monschau und Battice trotz aller Wechselbäder der Gefühle gesellige und tolle

Hasenrennen für mich, der ich bei meinem großen Vorbild, F.S., dem Gigahasen, in die Hasenschule gegangen bin. Danke den Häsinnen und D.T. Michael Böhnke

Hase und Häsin in Aktion in Monschau



## 5. Aachener Spasstriathlon

Auch der diesjährige Aachener Spasstriathlon lockte wieder zahlreiche sportlich mehr oder weniger aktive Athleten aus dem gesamten Bundesgebiet an.

Erneut wurde von den „Spasathleten“ keine Mühen für ein Training im Vorfeld oder für die Anreise aus dem Ruhr- und Saargebiet, sowie dem Rheinland gescheut, Fahrräder wurden entstaubt, teilweise auch die Kette geölt, Kinder und Fahrräder in Familienkutschen verstaut, und, und, und.

So konnte ein starkes Teilnehmerfeld bestehend aus 3 Mixed-Mannschaften, dem Drittel einer Familie und 3 Einzelstärtern bei herrlichem Badewetter um 18:05 das sonnenmilchgetriebene Wasser des Hangeweiher unter die Chlorbrille nehmen. Mit von der Partie dieses Jahr erfreulicherweise auch diverse Nachwuchstalente und „alte Hasen“ (nur der Gigahase fehlte), so dass sich das Teilnehmeralter in einer Spanne von 13 bis 60 Jahren bewegte (quasi der Enkel mit seinem Grossvater).

Nach dem Schwimmen hatte natürlich die einzige „Ironman-erfahrene“ Triathletin die Nase vorn. Nach und nach trudelten die übrigen

Spasathleten (erstmalig wurde übrigens bei dieser 5. Auflage die Rückenschwimmtechnik – vielleicht sogar wegweisend für den Triathlonsport - zum Einsatz gebracht!) in der Wechselzone ein. Walter, wie immer, nicht ohne sich noch vom Bademeister verabschiedet zu haben, andere entnervt mit dem Anziehen von Socken beschäftigt.

Trotz einiger Umwege gelangten dann schliesslich alle auf den schnellen Rundkurs, der 9 x abzuradekn war. Hervorragend wieder einmal die Betreuung des rundenzählenden, fotografierenden und verkehrsregelnden Teams an der Ecke Yorckstr., so das Schlimmste verhindern konnte.

Nach 2 gemütlichen Hangeweiherabjoggrunden war der ganze Spuk auch schon vorbei und es konnte zum 2. Teil des Abends (E-T-P-Teil = Essen, Trinken, Plaudern; im Radsport auch ETP-Pause genannt, wobei das „P“ für ein anderes Bedürfnis steht) übergegangen werden. Gabi Reiners

## **Rundenzählen oder die unfreiwillige Aachener Meile**

Das wird ein geruhsamer Abend dachte ich, als ich von der Arbeit die Doretissima zum Stadion pedalte.

Wenn ich ehrlich bin, so hatte ich bewusst keine Laufsachen mitgenommen („...sollen sich doch die andern mal quälen....“).

Wetter trocken, gute Luft, - genau das richtige zum Rundenzählen.

Wie immer war ich zu spät; der 2. Lauf schon im Gange. So bereitete ich mich seelisch dann schon auf meinen starken Auftritt als Rundenzähler für die Aachener Meile um den Preis des Aachener Oberbürgermeisters vor.

Nur wenige Leute wissen, mit welcher „Akribie“ ich die 100stel Sekunden, der mir zugeteilten Läufer erfasse und kommentiere; es soll sogar Vereinskolleginnen geben, die sich für das Jahr 2001 vorgenommen haben, die Serie nur dann mitzulaufen, wenn ich nicht ihre Runden zähle!?.

Na, auf jeden Fall war es um 19:00 vorbei mit der seelischen Vorbereitung. Jetzt trat Hermann auf den Plan: Hey, Gabi – kannst Du nicht die Meile laufen? Es ist nur eine Frau am Start und wir haben 3 Pokale. Na, dachte ich, es wäre schade, wenn Hermann

die wieder alle mit nach Hause schleppen müsste...

Zur Grundausrüstung gehören eigentlich Turnschuhe, oder? Der heisse Tip kam von Evi, die ihre Tochter mit Schuhgrösse 42 in der Umkleide wählte; alle übrigen Anwesenden glänzten nur mit Kindergrössen (37 und kleiner) oder mit Kanus (44 und grösser). Also Schuhtest in der Umkleide. Da Doris ihre Schuhe, aber wohl schon oft benutzt hat, oder die 42 irgendeine französische Grösse oder was war (oder meine Füsse mittlerweile wieder geschrumpft sind) – waren die Schuhe einfach viel zu riesig. Auch die, wie warme Semmeln, angebotenen Spikes („die sitzen hauteng und machen schnell...“) boten noch ca. 4 cm Luft. Gefrustet verliess ich um 19:10 die Kabine. Mittlerweile war unsere Geschäftsführerin samt Familie in ihren sogenannten Einkaufsturnschuhen (wofür braucht man beim Einkaufen eigentlich Einlagen, Claudia?) eingetroffen. Ein schneller Test, ein Entfernen der Einlagen und schon war ich gewappnet. Fast hätte ich die Nummer vergessen. Diese eilends an

mein „gutes“ Bürohemd geheftet machte ich versuchsweise ein paar Schritte in meiner Jeans. 19:15 – noch 5 Minuten bis zum Start. Also eine Runde Warmlaufen schadet wahrscheinlich auch nicht, oder? Warum gucken die Leute nur alle so komisch?

19:20: zügig los, meine Konkurrentin im Nacken. Nach den ersten 2 Runden 3:01 war für Jeans eigentlich ok. Die Einkaufsturnschuhe liefen sich ohne Einlagen etwas flach, aber waren wahrscheinlich die bessere Wahl als die Büroschuhe gewesen.

Mittlerweile war der Atem hinter mir leiser geworden (Ulla hatte natürlich kurz vorher noch die 10000 gemacht), die Jungs hatten mich in der 3. Runde nicht überholt und den dicken Pokal vor Augen führte ich Claudias Schuhe in „atemberaubendem“ Tempo nach 6:01 über die Ziellinie. Die Ränge tobten natürlich.

Lockerer Auslaufen mit unseren Jungtalenten rundete die ganze Sache ab, bevor mein eigentlicher Einsatz kam: Einer meiner beiden zu zählenden Läufer war natürlich erst gar nicht angetreten, der 2. drohte in der 12. Runde doch gar auszusteigen. Wie von Geisterhand bewegt, setzte er sich nach einer halben Minute Gehpause

aber wieder in Gang und legte am Ende sogar noch einen Sprint drauf. Gott sei Dank; das Rundenzählen wäre an diesem Abend für mich ein Trauma geworden.

Mittlerweile war ich, wie immer, wegen der fehlenden Rasenheizung und wegen meiner durchschwitzten Büroklamotten zu Eis erstarrt und fand ein, mir im Rundenzählen mindestens ebenbürtiges Opfer (Helmut P.), dem ich die Liste für den letzten Lauf bedingungslos anvertrauen konnte.

Nachdem ich hier am Schreibtisch wieder aufgetaut bin, kann ich eigentlich nur empfehlen, dass Ihr bei der nächsten Hubert-Küchen-Serie oder beim nächsten Abendsportfest auf jeden Fall dabei sein solltet. Angekündigt werden die Termine im Rennschuh. Von wegen – ich wusste gar nicht, das da was läuft; oder: wer veranstaltet denn diese Läufe? Auf jeden Fall gibt es immer eine Menge Spass und in der Regel zu wenig Helfer bzw. immer die gleichen, die sich dazu bereiterklären.

Angelernt ist man schnell, nicht wahr, Ellen? Vor allem, wenn man dabei Profis über die Schulter schauen kann....Oder vielleicht gibt es ja auch mal einen Pokal abzustauben?

## Leichtathleten helfen behinderten Kindern

Die von Peter Borsdorff 1995 ins Leben gerufene Aktion „Leichtathleten helfen behinderten Kindern“ ist sicherlich vielen Läufern ein Begriff. Im Rahmen des Sylvesterlaufs möchte Peter Borsdorff 2 Kindern aus der Region eine Spende zukommen lassen.

Eines dieser Kinder ist der 11-jährige Niroban Thamalingam. Niroban

besucht die David-Hirsch-Schule in Laurensberg und ist hörgeschädigt. Die Spende soll für ein Fahrrad verwendet werden, das er bei der anstehenden Radfahrprüfung dringend benötigt.

Das zweite Kind heisst Miriam Graulich und ist 2 Jahre alt. Miriam soll eine Sitzschale erhalten, da sie aufgrund ihrer Krankheit das Bett nicht verlassen kann.

## **BRUNCH 2001**

Nach reiflicher Überlegung wurde beschlossen, den Brunch von Dezember in den Januar zu verlegen. Der nächste Brunch findet also erst in 2001 statt. Und zwar am:

**28. Januar 2001, 11:00 Uhr  
in der alten Seifenfabrik in Laurensberg („Esprit“), Rathausstraße 10**

Es wird ein Frühstück geben; der Kostenpunkt für die „Nichtmeister“ beläuft sich auf 20.- DM.

Um Anmeldung bis zum **18.01.01** bei Diana Pribyl (0241-61385) wird gebeten.

**Es werden keine gesonderten Einladungen verschickt.**

## **Sparkurs light ?**

Unter diesem abstrusen Titel lichtete die Potsdamer Neueste Nachrichten unsere geballte Frauerpower am 18.11.00 zwischen Neonazis und Handwerkern ab, was unsere internationalen Späher der Redaktion umgehend mitteilten (mit einer angehefteten Notiz, dass, die Damen trotz grosser Ballung doch richtig ungefährlich aussähen).

Des Rätsels Lösung: In dem Artikel ging es um den Bundeshaushalt und den Sportstättenbau und nicht um eine Abwertung unseres erfolgreichen Damentteams.

## Neues aus dem Ladiesteam

Was gibt es Neues zu berichten?

Unerfreulich waren sicherlich das schlecht besuchte Ladiestreffen am 20.6. bei Ellen bzw. das später mehrfach verschobene Treffen, das dann als Plauschrunde am 17.11. versuchsweise unter der Woche stattfand. Erfreulich dann jedoch dieses Treffen im Kappelchen. In grosser Runde hatten sich 13 Frauen zu Spass und Klönen zusammengefunden – sicherlich wiederholenswert...

Erfreulich auch die zahlreich besuchten Klassiker wie Monschau, Köln und Rursee-Marathon, die mit einem 1. + 3. Platz in Monschau (Birgit + Gabi) und einem 2. + 3. Platz am Rursee (Claudia O. und Maria) belohnt wurden. Erste Plätze in der Einzel – und Mannschaftswertung bei den Kreismeisterschaften im Halbmarathon und im 10 km Lauf, Altersklassenplatzierungen bei den Nordrheinmeisterschaften über 10 km im strömenden Regen in Wegberg und bei den Westdeutschen Berglaufmeisterschaften in Koblenz (s. Artikel Berglauf). Auch vordere Platzierungen bei Kirmesläufen und bei internationalen Bergläufen (Birgit) sollten nicht unerwähnt bleiben.

Weitere Highlights: die erfolgreiche Teilnahme unserer Newcomer Ellen und Petra bei diversen Läufen in und um Aachen (3. Platz beim Paarlauf!!), das Niederringen von „Erzkonkurrentinnen“ in Battice durch Ingrid, viele gute Zeiten von Liz, die sich diesen Herbst sehr laufeifrig zeigte, Claudia´s Zeit in Köln etc., etc.. Verzeiht, wenn einige unerwähnt geblieben sind.

Wie geht's weiter? Das Jahr wird mit dem obligatorischen Winterlauf, dem anschliessenden „Jahresabschlussvorweihnachtstreffen“ und dem Sylvesterlauf ausklingen und was kommt 2001?

Von der Teilnahme an den DM im 100 km Lauf hört man es munkeln. Über die anderen Meisterschaftstermine ist z. T. wenig bekannt. Hoffentlich schaffen wir es, uns wieder zu einigen Veranstaltungen zusammenzuraufen!? Schön wäre es, wenn die Triathletinnen sich quasi als Lauftraining bei den Laufveranstaltungen als Mannschaftsergänzung miteinbringen würden!?

**Simone und Maria beim 4. Rursee-Marathon am 4.11.00**

**Der Aachener Sylvesterlauf am 31.12.00**

Es werden dringend Helfer gesucht! Meldet Euch bitte bei Ferdi (709559)



## **Der Aachener Sylvesterlauf am 31.12.00**

## **Leichtathleten helfen behinderten Kindern**

Die von Peter Borsdorff 1995 ins Leben gerufene Aktion „Leichtathleten helfen behinderten Kindern“ ist sicherlich vielen Läufern ein Begriff. Im Rahmen des Sylvesterlaufs möchte Peter Borsdorff 2 Kindern aus der Region eine Spende zukommen lassen.

Eines dieser Kinder ist der 11-jährige Niroban Thamalingam. Niroban besucht die David-Hirsch-Schule in Laurensberg und ist hörgeschädigt. Die Spende soll für ein Fahrrad verwendet werden, das er bei der anstehenden Radfahrprüfung dringend benötigt.

Das zweite Kind heisst Miriam Graulich und ist 2 Jahre alt. Miriam soll eine Sitzschale erhalten, da sie aufgrund ihrer Krankheit das Bett nicht verlassen kann.

## Aufgeschnappt

Ein ungewöhnliches Bild am Sonntagmorgen. Neben Ferdi S. und mir nur 3 „Walters“ am Start.

Die Weicheirunde (12 km) locker rechts liegen gelassen, kommt es kurz vor der Abzweigung der Anfängerrunde (16 km) von der Plauschrunde (19 km).zu folgendem kurzen Wortwechsel:

Walter P. zu Walter C.:

„Walter, was macht eigentlich Dein Rücken?“

W.C. : „Bei diesem Tempo geht es prima; da habe ich am längsten was davon....“.

Und unser nicht mehr allen bekannten, mittlerweile nach Potsdam übergesiedelten, aber dem DLC immer noch die Treue haltenden, H-G setzte dann einen Tag vor einem (katholischen) Feiertag telefonisch noch einen drauf. Auf seine Frage was die Jungs denn so machen würden, antwortete ich wahrheitsgetreu, dass es Walter wie immer im Kreuz habe und dass Ferdi wieder verstärkt den gelben Bällen nachjage. Darauf die Rückfrage: „Welche Frauen meinst Du?“

Dazu viel mir nur noch ein : „Chinesinnen“

Und dann gab`s da noch eine unverschämte mail an die Teilnehmerinnen bei den Westdeutschen

Berglaufmeisterschaften von unserem lieben Walter:

Nach einer kurzen Wegbeschreibung folgten folgende aufmunternde Worte:

„Für alle, die diesen Höhen nicht gewachsen sein sollten, weil sie nur Kulleberge kennen, unter der Woche im Platten sind oder nur den Pelzerturm (358 m) kennen, empfehle ich die Mitnahme von Corega-Tabs, dem Aktiv-Sauerstoff für die Hosentasche.

Viel Erfolg Walter“

Anmerkung der Redaktion:

Spricht man so mit Westdeutschen Vizemeisterinnen? Die Wand wurde von den Frauen des DLC souverän bestiegen (siehe auch Claudia´s Beitrag), während die Männer durch Abwesenheit glänzten.

## Geburtstagsecke

Herzlichen Glückwunsch allen Geburtstagskindern und insbesondere den Altersklassenwechslern:

Juni Markus Hutmacher (35)

Mario Chaineux (30)

Marianne Kühmel (40)

Klaus Kraneis (60)

Marc Schlag (15)

Angelika Dunke (45)

Ludwig Schurt (80)

Juli Kisten Kuhn (35)

Lisette Laschet (40)

Judith Dahmen (25)

Marc Vorwerk (30)

August Manfred Xhonneux (50)

September Dirk Jansen (35)

Torsten Behler (30)

Oktober Sabine Ewers (20)

Marianne Osterhoff (40)

Gregor Barner (35)

November Michael Böhnke (45)

Carl-Heinz Grunert (45)

Walter Calles (45)

Christof Klinkenberg (35)

Torsten Rehrmann (30)

Dezember Günter Pütz (60)

## Veranstaltungskalender

### Januar

21.01.01 R-E-C; Wegberg; ½ M, 10 km

### März

17.03.01 Steinfurth Marathon

18.03.01 R-E-C; Eschweiler; HM, 4 km

24.03.01 Königsforst Marathon

### April

01.04.01 Bonn Marathon

14.04.01 R-E-C; Eupener Osterlauf

16.04.01 R-E-C; Alsdorf; 10 km

21.04.01 R-E-C; Titz; 10 km, 5 km

21.04.01 Hubert-Küchen-Serie 10000 m; Kreismeisterschaften

22.04.01 Hamburg Marathon

28.04.01 R-E-C; Kelmis; 15 km, 5 km

29.04.01 Hubert-Küchen-Serie 5000 m; LVN Senioren, männl.+weibl. Jugend A

### Mai

05.05.01 R-E-C; Landgraaf; 10 Meilen, 5 Meilen

12.05.01 Helgoland Marathon

15.05.01 Hubert-Küchen-Serie 3000 m; Kreismeisterschaften

24.05.01 R-E-C; Jülich, 10 km, 5 km

26.05.01 R-E-C; Vennlauf, Mützenich

### Juni

03.06.01 R-E-C; Derichweiler; 10 km, 5 km

09.06.01 R-E-C; Konzen; 15 km, 6 km

15.06.01 R-E-C; Rohren; 10 km, 4,2 km

23.06.01 R-E-C; Herzogenrath, ½ M, 10 km, 5 km

30.06.01 R-E-C; Roetgen; ½ M, 10 km

### Juli

01.07.01 Wegberg, Marathon + 10 km

03.07.01 Ferienabendsportfest; 100 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 3000 m;  
Kugel, Diskus, Hammer

21.07.01 R-E-C; Birkesdorf, 10 km, 5 km

28.07.01 R-E-C; Lauf mit in Schmidt

### August

04.08.01 R-E-C; Dürwiss; 10 km, 5 km

10.08.01 R-E-C; Euregio-Athlon, Bütgenbach

12.08.01 Monschau Marathon

22.08.01 R-E-C; Vossenack, 9,7 km, 5,7 km

### September

01.09.01 R-E-C; Eschweiler; 10 km, 5 km

08.09.01 R-E-C; Düren; 10 km, 5 km

16.09.01 R-E-C; Würselen; 10 km, 5 km

23.09.01 R-E-C; Arnoldsweiler; 10 km, 5 km

29.09.01 R-E-C; Brunssum; 11 km, 5 km

**01.04.2000****Kreismeisterschaften Waldlauf****Frauen 4700m**

1. W45	Maria Theißen	21:14 min
3. W40	Lisette Laschet	22:04 min
5. W45	Elisabeth Schlag	23:34 min

**Teamwertung**

2. W40+W45	Theißen, Laschet, Schlag	18 Pkte.
------------	--------------------------	----------

**22.04.2000****Deutsche 100 km Meisterschaften Hanau-Rodenbach**

69. M	18. M40	Thomas Rogowski	10:34:03 h
17. W	5. W35	Simone Spellerberg-Rogowski	10:51:49 h

**07.05.2000****Maasmarathon de La Meuse**

514 TN

110.	1. DAM	Gabi Reiners	3:17:02 h
111.	44. VE1	Ferdi Schlag	3:17:03 h
160.	68. SEN	Dirk Tuchlinski	3:26:38 h
179.	3. AIN	Maria Theißen	3:28:06 h
275.	113. VE1	Thomas Rogowski	3:44:18 h
309.	10. DAM	Simone Spellerberg	3:49:12 h
384.	15. DAM	Petra Heinrichs	4:04:53 h
400.	11. AIN	Ingrid Klinkenberg	4:10:21 h
472.	178. VE1	Helmut Westphal	4:38:54 h

**27.05.2000****Vennlauf Mützenich****10000 m**

364 TN

16.	4. M40	Winfried Willems	35:55 min
43.	1. W35	Birgit Kieven	38:56 min
68.	1. M60	Günther Schlichting	40:18 min
72.	10. M45	Walter Calles	40:25 min
300.	10. M60	Helmut Pribyl	54:02 min
331.	12. M60	Günter Pütz	57:10 min
341.	7. W50	Elvira Thiele	57:53 min
355.	50. M45	Helmut Westphal	1:01:14 h

**01.06.2000****10km Jülich**

288 TN

142.	2. W45	Maria Theißen	45:29 min
214.	10. M60	Günter Pütz	50:57 min
267.	8. W50	Elvira Thiele	56:16 min

**17.06.2000****22. Mittsommernachtslauf Konzen****15 km**

229 TN

28.	9. M45	Walter Calles	59:48 min
63.	8. MHK	Thomas Vornholt	1:02:16 h
79.	9. M30	Dirk Saldsieder	1:05:04 h
115.	2. W30	Claudia Wisser	1:09:02 h
128.	11. M50	Klaus Dittrich	1:09:53 h
189.	1. W55	Marianne Gerards	1:19:13 h

**21.06.00**

		<b>Lousberglauf</b>	
38.		Thorsten Rehrmann	21:....min
50.	1. W	Gabi Reiners	21:....min
53.		Lars Berlemann	21:....min
71.		Volker Siedt	22:....min
80.		Burkhard Halfmann	22:....min
82.		Dirk Kuypers	22:....min
103.		Dirk Tuchlinski	23:....min
121.		Bernd Dewies	23:....min
146.		Staefan Hartgen	23:....min
158.		Guido Schwartz	23:....min
217.		Michael Dralle	24:....min
574.		Corinna Dahlmann	28:....min
657.		Susanne Kadri	29:....min
893.		Ulrike Kadri	32:....min
1020.		Kaitit Siidra	37:....min
1021.		Georg Schmidt	37:....min

**24.06.2000**

		<b>3. Eurode-Lauf Herzogenrath 10 km</b>	
	2. M60	Günter Schlichting	40:57,0 min
	3. W35	Simone Spellenberg	48:29,0 min
	25. M40	Thomas Rogowski	49:19,0 min
	4. W30	Claudia Polzin	50:09,0 min
	5. M60	Günter Pütz	52:08,0 min
	22. M45	Helmut Westphal	57:37,0 min
		<b>Teamwertung</b>	
	8. M	Schlichting, Rogowski, Pütz	2:22:24,0 h
		<b>Halbmarathon</b>	107 TN
	2. M40	Winfried Willems	1:19:36,0 h
	1. W30	Gabi Reiners	1:24:57,0 h
	6. M45	Michael Böhnke	1:28:17,0 h
	4. M35	Dirk Tuchlinski	1:30:30,0 h
	8. M45	Walter Calles	1:31:15,0 h
	2. W45	Maria Theißen	1:37:54,0 h
	8. M50	Klaus Dittrich	1:43:15,0 h
	6. W45	Ingrid Klinkenberg	1:49:54,0 h
	1. W35	Petra Heinrichs	1:49:55,0 h
	2. W35	Simone Spellerberg	1:55:37,0 h
		<b>Teamwertung</b>	
	5. M	Willems, Böhnke, Tuchlinski	4:18:23,9 h
	1. W	Reiners, Theißen, Klinkenberg	4:52:45,0 h
		<b>Kreismeisterschaftswertung</b>	59 TN
	2. M40	Winfried Willems	1:19:36,0 h
	1. W30	Gabi Reiners	1:24:57,0 h
	5. M45	Michael Böhnke	1:28:17,0 h
	3. M35	Dirk Tuchlinski	1:30:30,0 h
	6. M45	Walter Calles	1:31:15,0 h

**Kreismeisterschaftswertung Fortsetzung**

2. W45	Maria Theißen	1:37:54,0 h
3. M50	Klaus Dittrich	1:43:15,0 h
4. W45	Ingrid Klinkenberg	1:49:54,0 h
1. W35	Petra Heinrichs	1:49:55,0 h
2. W35	Simone Spellerberg	1:55:37,0 h

**Teamwertung**

5. M	Willems, Böhnke, Tuchlinski	4:18:23,9 h
1. W	Reiners, Theißen, Klinkenberg	4:52:45,0 h

**27.06.2000**

1. W	1. W35	Birgit Kieven	10:32,75 min
------	--------	---------------	--------------

**01.07.2000****Rakkeschlauf Rötgen**

34.	1. W35	Birgit Kieven	1:31:17 h
132.	4. W30	Tanja Röwer	1:45:00 h
134.	22. M35	Michael Krauhausen	1:45:02 h
202.	6. W45	Ingrid Klinkenberg	2:02:42 h

**05.08.2000****Dürwiß****Inline-Skating 6000m**

50.	16. W	Andrea Hillert	20:55 min
-----	-------	----------------	-----------

**10 km**

375 TN

43.	5. M45	Michael Böhnke	38:50 min
54.	8. M45	Walter Calles	39:17 min
55.	1. W30	Gabi Reiners	39:19 min
56.	9. M40	Ferdi Schlag	39:28 min
138.	12. M30	Guido Schwartz	43:25 min
152.	1. W45	Maria Theißen	44:02 min
222.	5. W30	Claudia Polzin	47:56 min
259.	10. M60	Günter Pütz	49:45 min
266.	8. W40	Martina Olschewski	50:02 min
300.	12. W45	Lissy Schlag	52:35 min
312.	9. W35	Susanne Kadri	53:29 min
316.	9. W20	Margit Andres	54:01 min
338.	7. W50	Elvira Thiele	56:24 min
343.	12. W35	Ulrike Kadri	57:03 min
369.	17. W45	Ingrid Klinkenberg	1:00:57 h

**Teamwertung**

1. M	Böhnke, Calles, Schlag	1:57:35 h
2. W	Reiners, Theißen, Polzin	2:11:17 h

**Kreismeisterschaftswertung**

3. M45	Michael Böhnke	38:50 min
4. M45	Walter Calles	39:17 min
1. W30	Gabi Reiners	39:19 min
5. M40	Ferdi Schlag	39:28 min
2. M30	Guido Schwartz	43:25 min
1. W45	Maria Theißen	44:02 min



**Kreismeisterschaftswertung Fortsetzung**

5. W30	Claudia Polzin	47:56 min
6. M60	Günter Pütz	49:45 min
4. W40	Martina Olschewski	50:02 min
7. W45	Lissy Schlag	52:35 min
4. W35	Susanne Kadri	53:29 min
6. W20	Margit Andres	54:01 min
4. W50	Elvira Thiele	56:24 min
6. W35	Ulrike Kadri	57:03 min
8. W45	Ingrid Klinkenberg	1:00:57 h

**13.08.2000****Monschau Marathon**

71.	1. W35	Birgit Kieven	3:15:46 h
77.	7. M45	Ferdi Schlag	3:16:46 h
80.	19. M40	Matthias Dreger	3:17:06 h
162.	43. M40	Winfried Willems	3:29:40 h
163.	1. W30	Gabi Reiners	3:29:40 h
295.	42. M30	Jürgen Graf	3:42:29 h
421.	8. W30	Tanja Röwer	3:52:19 h
422.	67. M45	Michael Böhnke	3:52:20 h
423.	84. M35	Dirk Tuchlinski	3:52:21 h
461.	8. W35	Simone Spellerberg-Rogowski	3:55:33 h
534.	103. M35	Michael Krauhausen	4:00:15 h
567.	8. W45	Maria Theißen	4:02:56 h
629.	137. M40	Thomas Rogowski	4:08:53 h
637.	13. W30	Claudia Polzin	4:09:28 h
699.	10. W45	Petra Heinrichs	4:14:31 h
746.	27. M55	Hans-Gerd Vogelsberg	4:17:55 h
789.	2. W55	Marianne Gerards	4:21:17 h
819.	15. W45	Ingrid Klinkenberg	4:24:53 h
820.	12. W35	Ellen Borggreffe	4:24:53 h
835.	102. M50	Frank Klinkenberg	4:26:57 h
927.	112. M50	Klaus Dittrich	4:36:58 h
963.	18. W45	Elisabeth Schlag	4:42:21 h
1030.	200. M40	Paletti Riese-Springer	4:55:15 h
1069.	16. W50	Elvira Thiele	5:05:33 h

**Monschau Marathon Wandern**

180.	Helmut Westphal	5:42:35 h
201.	Doris Willer-Giese	5:55:40 h

**19.08.2000****23. Volkslauf Eicherscheid  
4900 m**

50.	9. W	Margit Pütz	32:02,8 min
-----	------	-------------	-------------

**11000 m**

1. W35	Birgit Kieven	43:29,8 min
4. M45	Walter Calles	44:30,2 min
8. M60	Günter Pütz	1:01:07,2 h

**09.09.2000****Werfertag Zweifall  
Kugel 4kg**

1. M80 Walter Rennschuh 7.60 m

**Diskus 1kg**

1. M80 Walter Rennschuh 19.89 m

**09.09.2000****8. Rurtal-Lauf Düren (10 km)**

8.	5. MHK	Holger Spiegel	35:14 min
82.	1. W45	Maria Theißen	44:15 min
93.	4. WHK	Imke Ammenwerth	45:03 min
222.	10. M60	Günter Pütz	57:45 min

**10.09.2000****Berlin Marathon**

				brutto	netto
2244.	2161. M	323. MHK	Thomas Vornholt	3:19:08 h	3:17:57 h
3276.	3150. M	460. MHK	Marcus Faltysek	3:27:48 h	3:26:15 h
3279.	3153. M	632. M30	Volker Siedt	3:28:48 h	3:26:17 h
13393.	12140. M	461. M55	Hans-Gerd Vogelsberg	4:19:02 h	4:14:18 h
18140.	2264. W	142. W50	Elvira Thiele	4:41:43 h	4:39:25 h

**16.09.2000****WLV/LVN Straßenlaufmeisterschaft 10 km**

113. M	25. M40	Winfried Willems	37:27 min
116. M	26. M45	Ferdi Schlag	37:35 min
121. M	29. M45	Walter Calles	38:00 min
11. W	6. W35	Birgit Kieven	38:06 min
18. W	5. W30	Gabriele Reiners	39:44 min
57. W	9. W30	Claudia Polzin	47:42 min

**Teamwertung**

25. M	10. M40/M45	Willems, Schlag, Calles	1:53:02 h
4. W	2. W30/W35	Kieven, Reiners, Polzin	2:05:32 h

**21.09.2000****Hubert-Küchen-Bahnlaufserie  
Meile**

1. W 1. W30 Gabi Reiners 6:01,74 min

**10000 m**

13. M	3. M20	Stefan Werner	37:58,29 min
15. M	4. M30	Mark Vorwerk	39:58,17 min
17. M	5. M30	Dirk Saldsieder	40:26,63 min
1. W	1. W30	Claudia Wisser	41:29,10 min

**Kreismeisterschaftswertung**

7. M	Stefan Werner	37:58,29 min
9. M	Mark Vorwerk	39:58,17 min
11. M	Dirk Saldsieder	40:26,63 min
1. W	Claudia Wisser	41:29,10 min

**24.09.2000****Duathlon Monschau**

54.	25. M30	Stefan Buro	162 TN	2:49:58 h
79.	19. M40	Otto Gerhards	2:56:01 h	
111.	46. M30	Sianturi Saleh	3:07:35 h	
145.	10. SenM	Klaus Dittrich	3:28:38 h	

**01.10.2000**

		<b>Köln Marathon</b>	brutto	netto
29.	W 10. W30	Gabi Reiners	3:14:22 h	3:13:48 h
962.	M 116. M45	Ferdi Schlag	3:14:22 h	3:13:48 h
1870.	M 246. M20	Thomas Vornholt	3:26:33 h	3:25:54 h
2369.	M 566. M35	Darius Djamalpour	3:36:09 h	3:30:17 h
2500.	M 528. M30	Dirk Saldsieder	3:37:07 h	3:31:53 h
2802.	M 581. M30	Thorsten Rehrmann	3:37:18 h	3:34:50 h
3039.	M 423. M20	Achim Drews	3:40:19 h	3:37:10 h
3395.	M 705. M30	Stephan Nüsse	3:41:21 h	3:40:20 h
3431.	M 817. M35	Dirk Tuchlinski	3:41:49 h	3:40:37 h
3286.	M 535. M40	Friedhelm Au	3:41:59 h	3:39:13 h
4549	M 888. M40	Thomas Rogowski	3:51:55 h	3:49:45 h
327.	W 76. W35	Petra Heinrichs	3:51:55 h	3:49:45 h
328.	W 77. W35	Simone Spellerberg-Rogowski	3:51:56 h	3:49:46 h
229.	W 48. W30	Claudia Polzin	3:53:54 h	3:43:39 h
285.	W 70. W35	Ellen Borggreffe	3:56:23 h	3:47:13 h

**01.10.2000**

		<b>Köln Marathon (Fortsetzung)</b>	brutto	netto
607.	W 64. W45	Ingrid Klinkenberg	4:13:13 h	4:03:59 h
563.	W 58. W45	Elisabeth Schlag	4:17:54 h	4:01:45 h
8390.	M 1589. M30	Volker Siedt	4:24:53 h	4:23:17 h
651.	W 113. W20	Frauke Ohme	4:24:53 h	4:06:18 h

**WLV-Meisterschaftswertung**

6.	W 1. W30	Gabi Reiners	3:14:22 h
127.	M 23. M45	Ferdi Schlag	3:14:22 h
236.	M 43. M35	Dirk Tuchlinski	3:41:49 h
35.	W 7. W35	Petra Heinrichs	3:51:55 h
38.	W 9. W30	Claudia Polzin	3:53:54 h
41.	W 8. W35	Ellen Borggreffe	3:56:23 h
56.	W 10. W45	Ingrid Klinkenberg	4:13:13 h
65.	W 12. W45	Elisabeth Schlag	4:17:54 h

**Teamwertung**

2.	W 1. W30/W35	Reiners, Heinrichs, Polzin	10:59:11 h
11.	W	Borggreff, Klinkenberg, Schlag	12:27:30 h

**15.10.2000**

		<b>Marathon Essen</b>	
274.	44. M45	Michael Böhnke	3:21:03 h
513.	101. M40	Thomas Rogowski	3:36:13 h
516.	12. W35	Simone Spellerberg-Rogowski	3:36:32 h
746.	102. M30	Georg Schmidt	3:50:47 h
1211.	238. M40	Paletti Riese-Springer	4:33:14 h
1289.	111. M50	Ernst Dobbelsstein	4:47:14 h

**Teamwertung**

45.	M	Böhnke, Rogowski, Schmidt	10:48:03 h
-----	---	---------------------------	------------

**04.11.2000**

		<b>Rursee-Marathon</b>	
20. M	2. M20	Guido Kemp	3:08:57 h
23. M	3. M20	Stefan Werner	3:10:41 h
181. M	46. M40	Thomas Rogowski	4:05:49 h
3. W	1. W45	Maria Theißen	3:53:13 h
6. W	2. W35	Simone Spellerber-Rogowski	3:56:09 h
12. W	3. W45	Ingrid Klinkenberg	4:10:34 h
32. W	8. W40	Andrea Hillert	4:49:21 h

**12.11.00**

		<b>Battice</b>	
38. M	9. VET.1	Winfried Willems	2:19:08 h
69. M	25. VET.1	Ferdi Schlag	2:24:20 h
423. M	73. VET.2	Frank Klinkenberg	2:55:43 h
38. W	17. SEN	Ellen Borgrefe	3:13:52 h
40. W	17. VET1	Ingrid Klinkenberg	3:14:45 h
43. W	20. SEN	Petra Heinrichs	3:17:58 h
628. M	265. VET.1	Michael Böhnke	3:17:58 h
53. W	24. VET1	Liz Schlag	3:26:23 h
713. M	141. VET2	Ernst Dobbelsstein	3:44:48 h

**Begleitfahrzeug:** 2:21:03 h  
 Wilfried Klinkenberg (noch Germania Dürwiss)  
 Gabi Reiners

## Trainingstermine

<b>Mo</b>	19:00-20:00	<b>Schwimmen:</b> Gallwitzkaserne, Christof Klinkenberg (9790822)
<b>Mo</b>	16:45-20:00	<b>Laufen</b> für alle im Waldstadion (nur im Winter), Ferdi Schlag (709559)
<b>Di</b>	18:00-20:00	<b>Laufen:</b> (DLC-Tempo- und Intervalltraining) im Waldstadion, Michael Böhnke (65295)
<b>Di</b>	18:00	<b>Radfahren</b> ab Klinikum Haupteingang; Georg Schmidt (38337)
<b>Di</b>	19:00 (So) 18:00 (Wi)	<b>Laufen:</b> Parkplatz Hangeweier zusammen mit der RWTH (ca:1:30 unterschiedliche Leistungsgruppen)
<b>Di</b>	20:30	<b>Laufen</b> Triathleten; Parkplatz Hangeweier, Torsten Rehrmann (911918)
<b>Mi</b>	18:00 (Wi) 19:00 (So)	<b>Lauftreff</b> für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier Waldstadion; Helmut Westphal (552744)
<b>Mi</b>	19:00	<b>Laufen:</b> Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzenhäuschen" Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
<b>Do</b>	17:00	<b>Radfahren</b> ab Bushaltestelle Westfriedhof, Vaalser Str., Arnd Zabka (706345)
<b>Do</b>	19:00 (So) 18:00 (Wi)	<b>Laufen:</b> Parkplatz Hangeweier (Hochschulgruppe, wie Di.), Ferdinand Schlag (709559)
<b>Do</b>	18:00-20:00	<b>Laufen:</b> DLC-Training im Waldstadion, Ferdi Schlag (709559)
<b>Do</b>	18:15	<b>Laufen:</b> Bahntraining Waldstadion; Marc Vorwerk (28166)
<b>Do</b>	21:00-21:45	<b>Schwimmen</b> Südhalle
<b>Fr</b>	16:45-20:00	<b>Laufen:</b> für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
<b>Fr</b>	20:00-21:00	<b>Schwimmen:</b> Südhalle, Norbert Effertz (02403-33213)
<b>Sa</b>	8:30-9:00	<b>Laufen</b> ab Waldstadion Gabi Reiners (9976757)
<b>Sa</b>	14:00	<b>Radfahren</b> ab Bushaltestelle Westfriedhof, Vaalser Str., Arnd Zabka (706345)
<b>So</b>	10:00	<b>Laufen</b> Waldstadion "Der berühmte Entenpfuhl" 12, 16, 19 oder 22 km Walter Calles (69906), Gabi Reiners (9976757)

### Zusätzlich die Angebote der RWTH:

<b>Di</b>	12:30-13:30	<b>Schwimmen</b> Osthalle, Sebastian Gielisch (538674)
<b>Mi</b>	18:00-19:00	<b>Laufen</b> Parkplatz Hangeweier, Claudia Reiche (541858)
<b>Fr</b>	13:00-14:45	<b>Schwimmen (RWTH)</b> Osthalle, Michael Dralle (407180)